



Младинска мобилност и училишни размени

Збогатување на училишните размени и средбите меѓу младите со елементи на физичка активност, игра и спорт

Објавено од

Германско друштво за меѓународна соработка (ГИЗ) ГмбХ

Регистрирани канцеларии

Бон и Ешборн, Германија

Глобална програма „Спорт за развој“

Антоние Грубишиќ бр. 5

1000 Скопје, Северна Македонија

Тел. +389 2 3103 560

Е-пошта info@giz.de

И www.giz.de/en

И www.sport-for-development.com

Автори

Африм Илјази

Дина Клингман

Филип Ивановски

Дизајн

Јелена Димковска

Фотографии

©РИКО Иван Мандиќ; РИКО Небојша Перковиќ

©ГИЗ

Во име на

Германското сојузно министерство за економска соработка и развој (БМЗ)

Скопје, 2025 г.

Младинска мобилност и училишни размени

Збогатување на
училишните размени и
средбите меѓу младите
со елементи на физичка
активност, игра и спорт

Оваа публикација е изработена за потребите на програмата „Суперучилишта“ на Регионалната канцеларија за младинска соработка (РИКО), која е имплементирана од Германското друштво за меѓународна соработка (ГИЗ) и Регионалната канцеларија за младинска соработка (РИКО) со финансиска поддршка на Европската унија и германското Сојузно Министерство за економска соработка и развој (БМЗ).

Содржина

1. Вовед	5
1.1. Програма за суперучилишта на RYCO	5
1.2. Образование преку спорт	6
1.2.1. Придобивки на учењето!	6
1.2.2. Меѓукултурен дијалог	7
1.2.3. Зајакнување на младите	7
1.2.4. Учење соодветно на возраста	7
2. Спорт за развој	9
2.1 Спорт за развој во рамки на суперучилиштата	10
2.2 Улогата на наставникот во фасилитирањето на активностите за спорт за развој и вклучувањето на младите	11
2.3 Инклузивна и безбедна средина	13
3. Практични начини за вклучување на спортот за развој во младинската и училишната размена	15
3.1. Создавање врски: Меѓукултурен дијалог и меѓусебно запознавање	15
3.1.1. Меѓусебно запознавање	16
„Зајознавање и појдравување“	16
„Кој што сака?“ - Движење се за да се поврзе (Сакам...)	18
„Преминење ја линијата“	20
„Круж на инклузијата“	22
„Заеднички јазик“	24
3.1.2. Јазична анимација: Што е и зошто функционира	26
„Име и појде“	26
„Дојде и сјаре“	28
„Штафејна шрка со броеви“	30
„Штафејна шрка со букви“	32
3.1.3. Пример сесија: Создавање врски:	34

3.2. Градење доверба: Тимска работа, соработка и заеднички цели...	36
3.2.1. Комуникација без зборови:	
Игри за невербална комуникација.....	36
„Слеја змија“	36
„Човечки јазол“	38
3.2.2. Кооперативни игри.....	40
„Избегајте од окшодогош“	40
„Икс нула“	42
„Преминување на рекаша“	44
„Тојка во гол зонаша“	46
„ДОЏБОЛ“	48
„Дреја во вејрош“	50
„Пошри се на мене“	52
3.2.3. Пример сесија: „Градење мостови“	54
3.3. Настава во природа: Надворешни простори како училница	56
„Грабни ја оџашкаша“	56
„Treasure Hunt“	58
„30 прашања“	60
„Лов на скриени предмети во природата“	64
„Бинго во движење“	66
3.3.1. Пример сесија: „Учење на отворено“	68
3.4. Размислување и пренос	69
3.5. Практичен додаток.....	71
3.5.1. Образец за структурирање на сесија	71
3.5.2. Ресурси и дополнително читање.....	72



1. Вовед

1.1. Програма за суперучилишта на RYCO

Контекст

Суперучилиштата се водечката регионална шема за размена на Регионалната канцеларија за младинска соработка (РИКО), меѓувладина организација основана од шестте западнобалкански влади (ЗБ6) – Албанија, Босна и Херцеговина, Косово*, Црна Гора, Северна Македонија и Србија. Програмата за суперучилишта е дизајнирана да поттикне помирување, градење мир и меѓукултурно учење со поврзување на средните училишта од регионот преку младински размени.

Целна група се средношколците на возраст од 14 до 19 години и нивните наставници, нудејќи можности за вклучување во структурирани, значајни размени вкоренети во неформално образование, дијалог и вклученост во заедницата. Суперучилиштата нагласуваат инклузивно учество, косоственост на учениците и ангажирање на локалната заедница, притоа поддржувајќи ги наставниците како клучни фасилитатори на процесот на размена. Преку колаборативни проекти, училиштата формираат билатерални партнерства низ ЗБ6 и организираат две меѓукултурни размени по циклус, при што секоја од нив е домаќин на најмалку 15 ученици по училиште. Наставниците добиваат поддршка за градење капацитети за да се обезбеди висококвалитетно спроведување, додека учениците стекнуваат витални компетенции во меѓукултурна комуникација, соработка и активно граѓанство. Со зајакнување на меѓуучилишните врски и негување на соработката предводена од младите, суперучилиштата играат клучна улога во поставувањето на темелите за напорите за помирување и градење мир во регионот.

* Оваа ознака е без предрасуди кон позициите за статусот и е во согласност со Резолуцијата 1244 на Советот за безбедност на Обединетите нации и Мислењето на МСП за Декларацијата за независност на Косово

1.2. Образование преку спорт

Зошто физичката активност е релевантна за образованието, меѓукултурниот дијалог и зајакнувањето на младите?

Образованието преку спорт е моќен и сè повеќе признат пристап кон развојот, учењето и социјалната кохезија на младите. Тоа е релевантно не само за физичкото здравје, туку и за негување на критични животни вештини, промовирање инклузија и поттикнување на меѓукултурно разбирање. Образованието преку спорт не се однесува само на учењето физички вештини; тоа ја користи универзалната привлечност и структура на спортот за да се справи со социјалниот, емоционалниот и когнитивниот развој. Особено е ефикасно кај младите, бидејќи е ангажирачко, пристапно и поврзувачко, а често се смета за неутрален простор каде што можат да се соберат различни поединци.

Спортот помага во обезбедувањето образование и животни вештини засновани на вредности, како што се соработка, комуникација, фер игра и отпорност, на практичен и искусвен начин. Тој е особено ефикасен во неформалните образовни средини и овозможува да се допре до млади кои можат да бидат маргинализирани или поточно исклучени од традиционалните средини за учење.

Во мултикултурни или постконфликтни средини, спортот и играта можат да дејствуваат како мостови меѓу поединците, создавајќи одржливи и инклузивни односи помеѓу различни групи и заедници. Со зближување на поединци од различно потекло во заедничка средина заснована на правила, спортот може да ги сруши културните и социјалните пречки. Обезбедува безбеден простор за поврзување и за меѓусебно почитување, создава разбирање и соработка, овозможувајќи им на учесниците да ги оспорат стереотипите и да развијат емпатија преку искуство, наместо преку теорија. Кога се комбинира со предводено размислување и дијалог, овие активности стануваат уште повлијателни, промовирајќи меѓукултурно учење и негувајќи вредности, како што се толеранција, солидарност и мирен соживот.

1.2.1. Придобивки на учењето!

Физичката активност го поддржува **когнитивниот развој** преку подобрени способности за меморија и концентрација. Движењето ја стимулира функцијата на мозокот, ја поддржува невропластичноста и го подобрува капацитетот за учење кај младите.

Преку тимски спортови и кооперативна игра, младите луѓе развиваат емпатија, комуникациски вештини, регулирање на емоциите и развиваат вештини за решавање конфликти (**социјално и емоционално учење**).



Редовната активност го промовира физичкото здравје, го намалува стресот и го поддржува менталното здравје, што е од суштинско значење за ефикасно учење и нивното целокупно **здравје и благосостојба**.

Физичката активност и играта честопати го поттикнуваат **учеството** без оглед на потеклото, академските способности или јазичното познавање, што ја прави платформа за **правично вклучување**.

1.2.2. Меѓукултурен дијалог

Меѓукултурниот дијалог се дефинира како градење позитивни односи преку комуникација што ги премостува различните перспективи, поттикнува емпатија и ги крши стереотипите. Спортот и играта природно ги зближуваат луѓето од различни култури и потекла. Во тимска средина или средина на игра, младите мора да соработуваат, да комуницираат и честопати да ги надминат разликите. Ова споделено искуство може да ги сруши стереотипите и предрасудите; да создаде можности за културна размена преку споделени правила и цели; и да промовира меѓусебно почитување и разбирање, особено кога е поврзано со предводено размислување или дијалог по активностите. Во мултикултурни и постконфликтни контексти, меѓукултурните игри и мешаните тимови можат да моделираат мирен соживот и солидарност во акција, наместо во теорија.

1.2.3. Зајакнување на младите

Важно е младите луѓе да ги откријат и да ги развијат своите јаки страни. Со преземање улоги како што се врснички ментори, капитени на тимови и судии, младите стекнуваат лидерско искуство, преземаат одговорности и учат да им веруваат на другите и на себеси. Спортот и физичката активност можат да бидат простор каде што младите ќе научат како да постават и постигнат цели, да се справат со успех и неуспех и да преземат иницијатива. Овие искуства поттикнуваат чувство на самостојност и отпорност што се протега многу подалеку од игралиштето (на пр. користење на спорт и игра во проекти во заедницата).

1.2.4. Учење соодветно на возраста

Адолесцентите минуваат низ големи физички, емоционални и социјални промени. Тие бараат признание, формираат силни врски со врсниците и почнуваат да го истражуваат својот идентитет, а истовремено стануваат почувствителни на групната динамика, праведноста и општествените норми. Како што созреваат, тие развиваат поголема самосвест, размислување и комуникациски вештини и стануваат посposобни за справување со одговорности, решавање конфликти и покажување лидерство. Физичкиот и емоционалниот развој варира во голема мера, со забележителни разлики помеѓу поединците и родовите. Наставниците играат клучна улога во водењето на овој раст, прво како позитивни примери кои промовираат почит, инклузија и тимска работа, а потоа како ментори кои поттикнуваат автономија, иницијатива и споделена одговорност во рамки на и надвор од групните активности.





2. Спорт за развој

Што е Спорт за развој?

Спорт за развој (СЗР) се однесува на намерното користење на спортот, физичката активност и играта за постигнување на специфични развојни цели, како што се подобро образование, здравје, родова еднаквост, социјална инклузија и зајакнување на младите. Не станува збор само за спортски перформанс или натпревар, туку за искористување на спортот како алатка за социјален и личен развој (на пр. животни вештини) преку структурирана настава заснована на вредности и партиципативни методи.

Искусственото, партиципативно учење се однесува на ефективната на учењето преку правење и ангажирање во прашања од вистинскиот живот, наместо потпирање исклучиво на теорија. Спортот и играта нудат динамични и практични искуства каде што младите луѓе можат да учат преку правење, набљудување и размислување. Сесиите и активностите на спортот за развој се дизајнирани околу целите на учењето, приспособени на соодветниот социокултурен контекст и фасилитирани од педагози кои дејствуваат како позитивни примери (на пр. наставници, обучувачи, младински работници). Размислувањето е интегрирано во секоја активност или сесија за да се поврзе физичката игра со поширокото социјално учење.

Спортот за развој користи комбинација од воспоставени теории за учење за да промовира животни вештини и вредности преку спорт и игра:

Неформалното образование се однесува на организирано учење кое се одвива надвор од традиционалниот училиштен систем. За разлика од формалните училници, неформалното образование е пофлексибилно, насочено кон ученикот и често се фокусира на развивање практични вештини и поддршка на личниот раст.

Теоријата за социјално учење (Бандура) објаснува зошто луѓето учат преку набљудување на другите, копирање на нивните постапки и учење од она што се случува како резултат на тоа. Оваа теорија ја нагласува моќта на социјалната интеракција, позитивните примери и менторството во обликувањето на однесувањето и разбирањето. Покажува како врсниците, наставниците и средината за учење влијаат врз тоа што и како учат учениците.

Искусственото учење (Колб) го опишува учењето како процес заснован на директно искуство. Учениците поминуваат низ четири фази: стекнување на искуство, размислување за него, негово разбирање и примена на она што го научиле. Овој пристап им помага на учениците да го поврзат новото знаење со ситуации од вистинскиот живот и го охрабрува активното учество во процесот на учење.

2.1 Спорт за развој во рамки на суперучилиштата

Како можат младинските размени да имаат корист од спортот за развој?

Училишните и младинските размени што го вклучуваат спортот за развој ја трансформираат физичката активност во структуриран образовен пристап за промовирање меѓукултурен дијалог, соработка и учење на отворено. Овие размени преминуваат од неформална интеракција кон намерни и реципрочни искуства за учење.

Прво, спортот за развој обезбедува педагошки заснована рамка: спортот и игрите се дизајнирани со експлицитни цели на учење и моменти за размислување. Наставниците го водат искусственото учење и ги поддржуваат дискусиите по активностите со цел продлабочување на разбирањето.

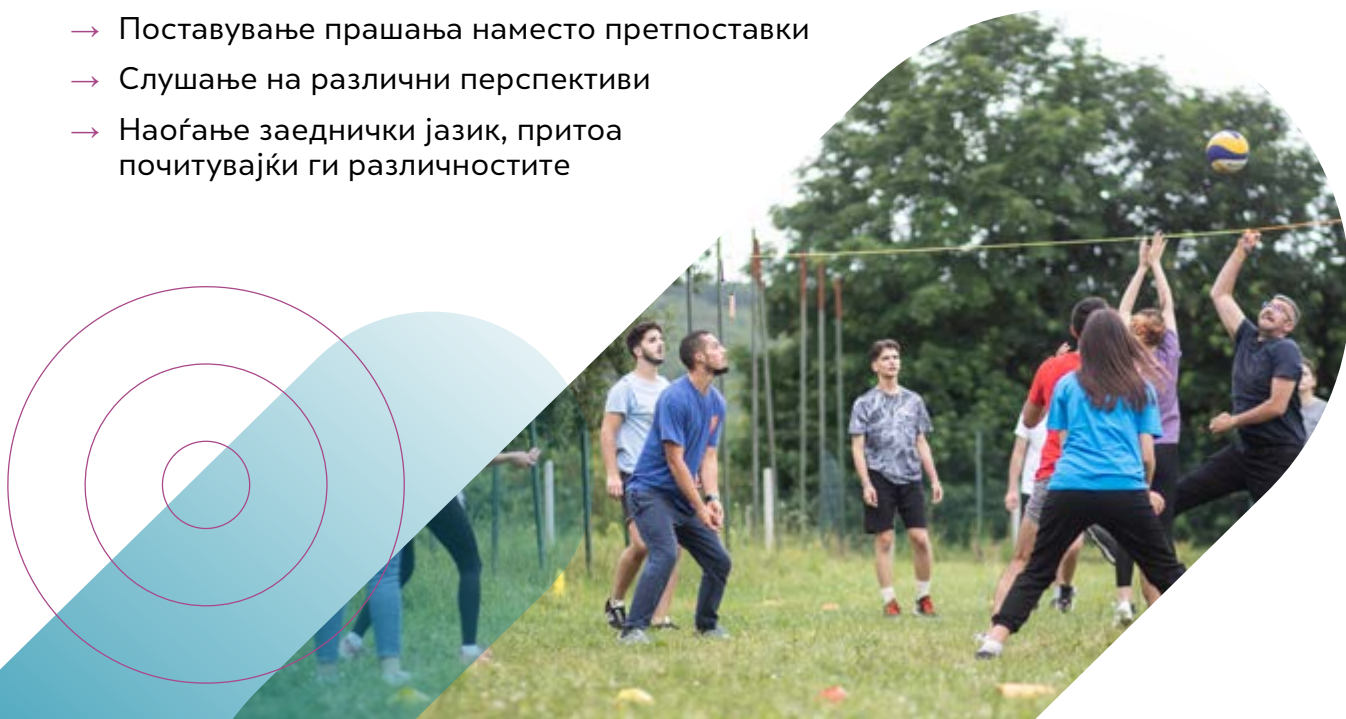
Преку мешани тимови, на пр. од различни родови, етнички групи или националности, младите се вклучуваат во инклузивни простори каде што соработуваат, градат меѓусебна доверба и ги оспоруваат стереотипите. Тие преземаат активни улоги како што се судии, ментори или тимски лидери, зајакнувајќи го чувството на сопственост и самостојност.

Суштинските вредности, како што се праведност, почит, инклузија и емпатија се вредности кои се доживуваат и за кои се размислува. Ова им овозможува на вредностите да резонираат на лично и колективно ниво.

Вклучувањето на спорт за развој во училишните или младинските размени ги опремува учесниците со практични вештини: комуникација, соработка, лидерство и меѓукултурна свест. Тој ја претвора младинската размена во трансформативно патување на социјално и емоционално учење, надвор од разгледувањето или пасивното културно набљудување.

Водечките принципи вклучуваат:

- Отвореност кон различни начини на размислување и живеење
- Поставување прашања наместо претпоставки
- Слушање на различни перспективи
- Наоѓање заеднички јазик, притоа почитувајќи ги различностите



2.2 Улогата на наставникот во фасилитирањето на активностите за спорт за развој и вклучувањето на младите

Ворамки на спортот за развој, наставникот игра витална улога во трансформирањето на спортот од обична физичка активност во значајно и инклузивно искуство за учење. Наставниците дејствуваат како ментори, фасилитатори, соученици и позитивни примери.

Однесувањето на наставникот на и надвор од теренот го поставува тонот за безбедна и доверлива средина за учење заснована на вредности. Како позитивен пример, наставникот воспоставува доверба и психолошка безбедност, конструктивно посредува во конфликтите, промовира инклузивни правила кои ја почитуваат различноста и гарантираат дека секој учесник се чувствува видено и почитувано.

Наставниците ги водат учесниците низ структурирани активности и сесии кои намерно ги поврзуваат физичките активности со целите на социјалниот и личниот развој. Ова вклучува:

- Избор на соодветни игри, врз основа на целите на учењето
- Создавање инклузивна групна динамика, како што е формирање мешани тимови
- Предводење на размислувањето

Преку приспособување на правилата, формирање мешани тимови и обезбедување дека секој може значајно да придонесе, наставниците можат да ги оспорат стереотипите и да поттикнат дијалог меѓу различностите.



Наставниците помагаат во премостувањето на лекциите научени од активностите на спортот за развој во други сфери од животот - училиштето, заедницата, односите или идното вработување. На пример, тимската работа во играта може да се поврзе со соработка во училницата; решавањето на конфликти на терен може да се примени во меѓучовечките предизвици на училиште.

Младите се ко-креатории и можат да помогнат во дизајнирањето на игрите, да преземат лидерски улоги (на пр. врснички обучувачи, тимски лидери) и да го поддржат размислувањето предводено од врсници пред поголеми групни испитувања. Ова гради младинска самостојност, ја зајакнува самовербата и промовира чувство на сопственост врз процесот на учење.

Накратко, наставниците во рамки на активностите и сесиите на спортот за развој:



2.3 Инклузивна и безбедна средина

Во секоја училишна или младинска размена што вклучува физичка активност и спорт, безбедноста е многу повеќе од само избегнување на повреди. Исто така, тоа значи обезбедување дека секој ученик се чувствува почитувано, вклучено и емоционално поддржано. Наставниците играат клучна улога во создавањето на ваков вид позитивна и безбедна средина.

Создадете безбеден и структуриран простор и однапред проверете го теренот или просторот за играње за опасности. Уверете се дека опремата е безбедна и дека учениците ностат соодветна облека за соодветната активност. Комплет за прва помош и основно познавање на прва помош (како методот RICE за изместувања: одмор, мраз, компресија, подигнување) се корисни за итни случаи.

Воспоставете едноставен кодекс на однесување заедно со учениците, што ќе им помогне на сите да се чувствуваат вклучени и одговорни. На пример, збир на заеднички договорени правила: меѓусебно почитување на и надвор од теренот, без насилство или малтретирање, поддршка на соиграчите, вклучување на сите, следење на упатствата за безбедност, управување со времето итн.

Учениците треба да се чувствуваат безбедно да се изразат без страв дека ќе бидат осудувани или исмејувани. Наставниците можат да помогнат со тоа што ќе бидат лесно пристапни, ќе ги слушаат сите подеднакво и ќе реагираат на грешките со поддршка, наместо со критика.

Наставниците треба да бидат свесни за различните способности, потекла, идентитети на учениците и нивната општа удобност со физичката активност. Активностите треба да се избираат или приспособат така што секој ќе може значајно да учествува, без разлика на нивните атлетски вештини. Наставниците можат да го приспособат темпото, да ги поедностават правилата или да ги редизајнираат игрите за да се осигураат дека секој ќе може да учествува.

Еден начин да се поттикне интеракцијата е преку редовно мешање на учениците од различни училишта во нови групи. Улогите во рамки на игрите, исто така, може да се ротираат, како на пример, да им се дозволи на младите да се менуваат како тимски лидери, судии итн. за да придонесат на различни начини. Поттикнувањето на учениците да ги водат загревањата или едноставните игри е уште еден можен начин на ангажирање.





3. Практични начини за вклучување на спортот за развој во младинската и училишната размена

Ова поглавје им дава предлози на наставниците како можат да вградат активности поврзани со спортот или цели сесии на спорт за развој во нивните младински или училишни размени. Може да се избере која било од предложените активности од трите модули како самостојна активност (на пр. активност за меѓусебно запознавање) или да се комбинираат повеќе активности во една сесија на спорт за развој (видете поглавја 3.1.2, 3.2.3 и 3.3.1). Ова може да ги следи принципите: од лесно до сложено или од мала до голема физичка активност. Затоа, следниот дел од практичните активности е поделен на три различни модули:

- **Создавање врски: Меѓукултурен дијалог и меѓусебно запознавање**
- **Градење доверба: Тимска работа, соработка и заеднички цели**
- **Настава во природа: Надворешни простори како училница**

3.1. Создавање врски: Меѓукултурен дијалог и меѓусебно запознавање

Пред учениците да можат да соработуваат, да размислуваат или да истражуваат подлабоки теми, тие треба да се чувствуваат удобно и безбедно во групата. Спортот и играта помагаат брзо да се **скрши мразот**, да се изгради доверба и да се создаде чувство на заеднички идентитет. Особено е корисно да се воспостави **кохезивна групна** атмосфера во раните денови од размената, каде што соработката може да напредува. Ова поглавје ги поддржува наставниците во:

- Создавање пријателска групна атмосфера
- Поттикнување на љубопитноста за потеклото на другите
- Поставување основа за учтив меѓукултурен дијалог
- Намалување на јазичните пречки преку разиграна интеракција (јазична анимација)

3.1.1. Меѓусебно запознавање

„Запознавање и поздравување“

 Цел(и)	• Им помага на учесниците да ги научат имињата и потеклата на другите • Промовирање активно слушање и почитување на различностите • Иницирање меѓукултурен дијалог во безбедна средина
 Големина на групата	До 25 учесници
 Времетраење	20-30 минути
 Опрема	• Свирче или музичка кутија (опционално)

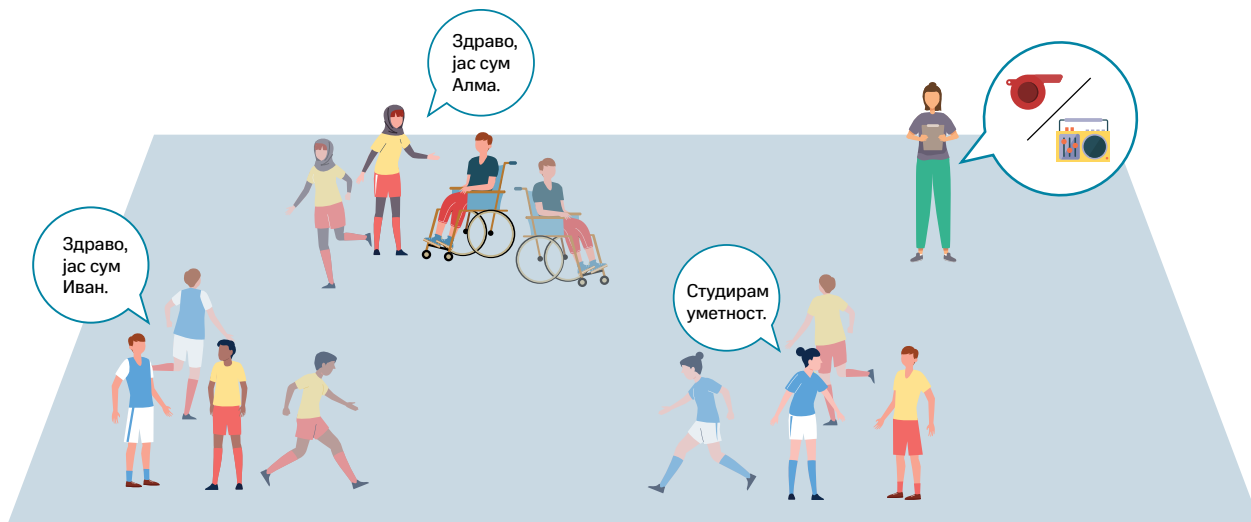
1. Поставување (5 мин)

- Оваа игра е за запознавање на нови луѓе, поставување прашања и учење интересни работи за другите. Секој овде има нешто уникатно да сподели.

2. Играта (10-15 минути)

- Побарајте од учесниците да станат и да прошетаат низ просторијата или означениот простор.
- Кога ќе свирнете со свирчето или ќе ја запрете музиката, учесниците престануваат да се движат и се приближуваат до најблиската личност. Тие се поздравуваат и се претставуваат, споделувајќи го своето име и некој интересен факт за себе.
- По кратка размена, свирчето/музиката повторно се огласува, а учесниците продолжуваат да шетаат до следното запирање на музиката.

- Учесниците треба да разговараат со истата личност само еднаш.
- Повторете 4-5 рунди.



3. Размислување (5-10 минути)

Наставникот ја паузира активната, ги собира сите во круг и избира два учесника. Потоа групата е поканета да се сети и да сподели какви било информации што ги памети за овие две лица.

Понатамошни прашања:

- Дали нешто ве изненади? Зошто?
- Дали некој кажа нешто со што можете да се поврзете?
- Дозволете им на неколку волонтери да ја споделат најинтересната или најсмешната работа што ја слушнале.

Клучни пораки на спортот за развој

- Секој има приказна што вреди да се сподели.
- Различностите се нешто што треба да се истражи.
- Дијалогот започнува со љубопитност и љубезност.

„Кој што сака?“ - Движејте се за да се поврзете (Сакам...)

 Цел	- Охрабрување на учесниците да споделат делови од нивниот идентитет и преференции преку самооткривање - Градење доверба во групата преку споделени интереси и движење - Промовирање емпатија преку наоѓање заеднички јазик
 Големина на групата	10-25 учесници (или во помали групи од 7-15 учесници)
 Времетраење	10-20 минути
 Потребни материјали	Обележувачи (на пр. конуси, хартиен селотејп, налепници, креда итн.), по еден по ученик

1. Поставување (5 мин)

- Ставете по еден обележувач по лице во голем круг.
- Еден ученик стои во средина без обележувач; сите други стојат на обележувач.

2. Играта (10-15 минути)

- Ученикот во средина вели:
 - „Моејто име е [...] и сакам [...].“
 - „Моејто име е АНД и сакам сончево време.“
 - „Моејто име е ВЕСНА и сакам благи намесни солени жрицки.“

- Сите играчи на кои им се допаѓа истото (на пр. сончево време) мора да го напуштат својот обележувач и да преминат на нов.
- Ученикот што ќе остане без нов обележувач станува новото лице што ќе стои во средината.
- На почетокот, играчите можат да се движат во рамки на кругот за да ги менуваат местата. Ако сакате да ја зголемите физичката динамика, можете да додадете правило дека треба да го свртат кругот пред да заземат ново место. Но, внимавајте да се движат само во насока на стрелките на часовникот за да избегнете несреќи.



3. Размислување (5-10 минути)

Соберете ја групата и прашајте:

- „Што откривте за допаѓањата или интересите на другите?“
- „Како се чувствувавте кога и на другите им се допаѓаа истите работи?“
- „Што ни кажува ова за групата - дали сме послични или поразлични отколку што мислевме?“

Клучни пораки на спортот за развој

- Сите сме различни, но сме многу послични отколку што мислиме.
- Секој има нешто да придонесе во групата.

„Преминеџе ја линијата“

 Цел	• Промовирање меѓусебно разбирање • Оспорување на стереотипите • Градење емпатија
 Големина на групата	10-30 учесници
 Времетраење	20-30 минути
 Потребни материјали	• Хартиен селотејп или јаже за означување на линија на подот • Список на изјави за „Преминете ја линијата ако...“ (видете примери подолу)

1. Поставување (5 мин)

- Објаснете ја целта: Подгответе список на изјави однапред (може да се приспособи на групата).
- Направете права линија на подот. Замовете ги сите учесници да застанат на неа.
- Оваа активност ни помага да откриеме што имаме заедничко и каде нашите искуства се разликуваат. Никој не е принуден да споделува или објаснува.

2. Играта (10-15 минути)

Прочитајте ги изјавите една по една.

- Преминете ја линијата ако...
 - ...музиката е дел од вашиот идентитет.
 - ...зборувате повеќе од еден јазик.
 - ...некогаш сте се чувствувале изоставено.
 - ...ако сакате да танцувате, играте фудбал или да се изразувате преку движење.
 - ...ако вашето семејство е од повеќе од една земја.
 - ...ако сте биле третирали различно поради вашето потекло.

Дајте им време по секоја изјава за учениците да можат да набљудуваат и да размислуваат во себе. Можете да прашате некои ученици дали би сакале да споделат со другите зошто ја преминале линијата.



3. Размислување (10-15 минути)

Соберете се во круг. Поставете прашања како што се:

- „Како се чувствувавте кога ја преминавте - или не ја преминавте - линијата?“
- „Дали ова го промени начинот на кој ги гледате другите во групата?“

Клучни пораки на спортот за развој

- Секој има приказна.
- Послични сме отколку што мислиме.

„Круѓ на инклузијата“

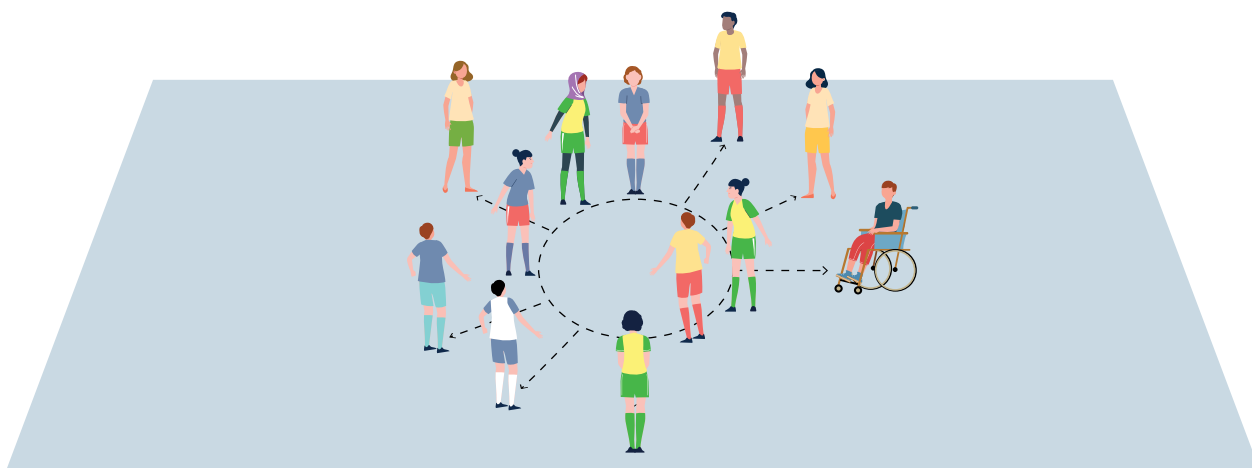
 Цел	• Градење свест и визуелизирање на влијанието на тоа како секојдневното однесување и групната динамика може да доведе до чувства на инклузија или изоставување • Поттикнување емпатија преку охрабрување на учесниците да размислуваат за своите искуства и искуствата на другите со исклучување, дискриминација или изоставување • Промовирање инклузивно однесување и охрабрување лична одговорност во спречувањето на изоставувањето и оспорувањето на предрасудите или неправедниот третман во тимовите, училиштата или заедниците
 Големина на групата	5-25 учесници
 Времетраење	20-30 минути
 Потребни материјали	• Не е потребна опрема

1. Поставување (5 мин)

Замолете ги учесниците да застанат во **тесен круг**, рамо до рамо, **свртени навнатре**.

2. Играта (10 минути)

- Започнете со кратка групна дискусија:
- „Што им помага на луѓето да се чувствуваат безбедно, добредојдено и вклучено во една група или заедница?“ Забележете ги одговорите како што се почит, слушање, поддршка, заеднички вредности, емпатија итн., фактори кои им помагаат на поединците да чувствуваат чувство на припадност.
- Замолете ги сите да ги затворат очите. Фасилитаторот чита список со прашања во врска со искуствата со дискриминација или изоставување.
- За секоја изјава на која учениците лично одговараат „да“, тие земаат еден чекор назад, тивко и со затворени очи.
- Фасилитаторот поставува 10-15 изјави една по друга (списокот со прашања е даден подолу).
- На крајот, замолете ги сите **да ги отворат очите** и да го набљудуваат растојанието меѓу нив. Откако ќе ги отворат очите, дајте им 10-15 секунди за **размислување во себе** пред да разговарате за тоа.
- Во оваа фаза, учениците веројатно ќе забележат дека не стојат во тесен круг, туку дека се раздалечени, што визуелно го претставува влијанието на изоставувањето.



3. Можни прашања (фасилитаторите можат да додадат свои прашања на списокот):

- Дали некогаш сте биле игнорирани или прекинати додека сте зборувале во група?
- Дали некогаш сте се чувствувале изоставено бидејќи не сте ги споделувале истите интереси со другите?
- Дали некогаш ви било кажано дека одреден спорт или физичка активност не е за луѓе како вас?
- Дали некогаш ви било кажано дека не можете да правите нешто поради вашиот род?
- Дали некогаш сте се чувствувале осудувани поради вашето семејно потекло или местото од каде што доаѓате?
- Дали некогаш сте се чувствувале дека вашето мислење не било ценето во дискусија?
- Дали некогаш ви било кажано дека не сте доволно добри затоа што сте премногу млади?
- Дали некогаш ви се смеееле поради грешка што сте ја направиле пред други?
- Дали некогаш ве исмејувале или задевале поради вашиот изглед или изгледот на вашето тело?
- Дали некогаш сте се чувствувале недобредојдено во некој простор поради вашата етничка или верска припадност?

4. Размислување (10 минути)

Повикајте ги учениците назад во кругот и споделете ги нивните набљудувања. Прашајте:

- *Како се чувствувавте кога моравте да земете чекор назад?*
- *Како се чувствувавте кога погледнавте околу вас и видовте колку далеку се поместиле некои луѓе?*
- *Дали ве изненади расхојанието што го поминавте вие или другите?*
- *Дали некогаш (можеби ненамерно) сите придонеле некој да се чувстува исклучено или изоставено?*
- *Што можеме да направиме, како група, за да создадеме инклузивни простори – тука и на други места?*

Клучни пораки на спортот за развој

- Бидете свесни за нееднаквостите.
- Внимавајте на сопственото однесување.
- Сите имаме улога во создавањето безбедни, почитувачки и пријатни средини.

„Заеднички јазик“

 Цел	- Им помага на учениците да размислат за сопствените идентитети преку мапирање елементи од нивниот даден, избран и суштински идентитет - Идентитетот е повеќеслоен и вреди да се истражува - Физичко поврзување со другите преку аспекти на заедничкиот идентитет
 Големина на групата	10-25 учесници
 Времетраење	30-40 минути
 Потребни материјали	- Празни листови хартија и пенкала/моливи за секој ученик - Простор за движење во големи кругови означени со креда/јаже или означени со конуси на подот - Знаци со имиња на категориите на круговите (на пр. „Етничка припадност“, „Род“, „Улога“ итн.)

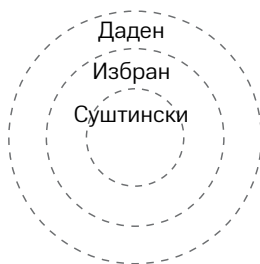
1. Поставување (15 мин)

Накратко претставете ги трите категории на идентитет:

Даден идентитет – аспекти со кои сте родени или кои ви се доделени (на пр. етничка припадност, националност, род доделен при раѓање).

Избран идентитет – аспекти што ги избирате или развивате (на пр. хобија, политички убедувања, пријатели, кариерен пат).

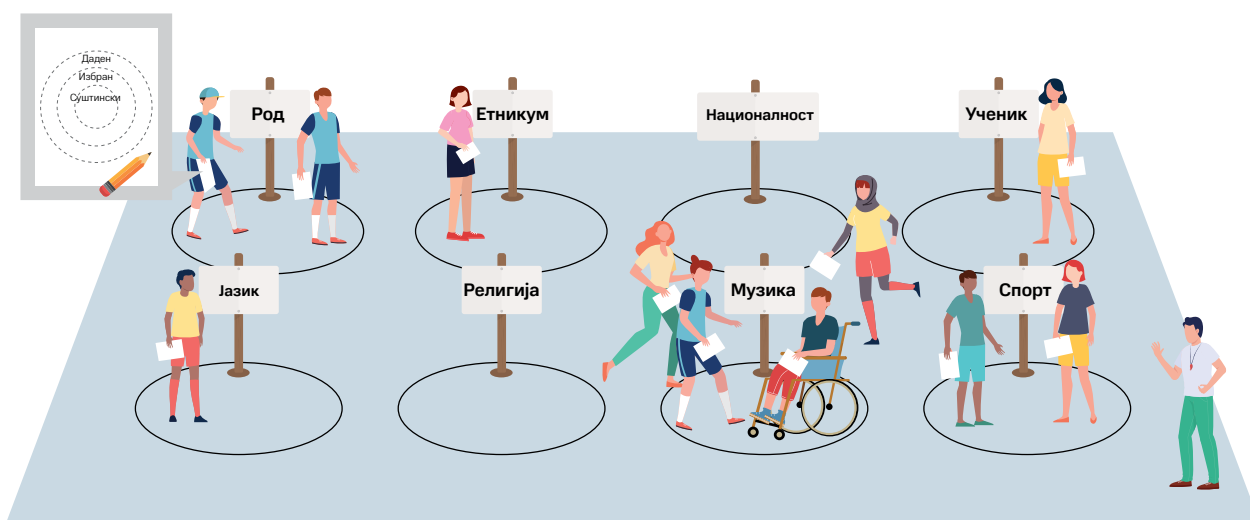
Суштински идентитет – вредности, верувања или работи за кои чувствувате дека се суштински за тоа што сте (на пр. вера, правда, љубезност, независност).



- Секој ученик црта три концентрични кругови и ги означува со: *даден, избран, суштински*.
- Во секој круг, тие пишуваат 3-5 елементи што го претставуваат нивниот сопствен идентитет во рамки на таа категорија.
- Нагласете дека нема точни или погрешни одговори и дека можат да ги чуваат своите мапи приватни доколку сакаат.
- Во меѓувреме, означете 8-10 станици или кругови на подот и означете ги со еден елемент на идентитет.
- Подгответе елементи како што се *род, етничка припадност, националност, ученик, јазик, религија, музика, семејство, независност, спорти, креативност, усвоени*.

2. Играта (10-15 минути)

- Фасилитаторот повикува еден елемент на идентитет.
- „Дали се чувствувате дека оваа категорија на идентитет е главен дел од тоа што сте?“ Учесниците кои го споделуваат ова како важно за нивниот идентитет се движат кон обележувачот/во истиот круг.
- Се воведува друг елемент, а учениците треба да одлучат дали ќе продолжат понатаму или ќе останат во претходниот обележувач/круг ако го сметаат за поважен од претходните.
- Учениците можат да преминат кон други елементи на идентитет кога ќе бидат воведени, но не им е дозволено да се вратат на веќе воведен елемент на идентитет. Поминете ги сите избрани 8-10 елементи на идентитет со групата.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ја групата и побарајте неколку одговори на следните прашања:

- Дали ви беше тешко да се одлучите за вашиот круг? Зошто?
- Дали видовте некои елементи на идентитет за кои не сте размислувале претходно?
- Како се чувствувавте што бевте во група со луѓе кои делат елемент на идентитет со вас?
- Дали откривте некои сличности со некој што не го познавате добро?

Клучни пораки на спортот за развој

- Нашиот идентитет е составен од различни слоеви.
- Често споделуваме повеќе сличности отколку што мислиме.
- Наоѓањето заеднички јазик гради врски.

3.1.2. Јазична анимација: Што е и зошто функционира

Тоа е разигран метод што овозможува воспоставување контакт меѓу учесниците на размената. Може да поддржи создавање заедничка групна динамика и надминување на пречките што го попречуваат подобро запознавање. Во случај јазиците на учесниците да се разликуваат, овој метод помага да се воведат релевантни или повторувачки зборови за размената. Може да го зголеми нивниот интерес да научат повеќе за другиот јазик или подобро да ја истражат другата култура.

„Име и ѿошеѓ“

 Цел	• Кршење на јазичните пречки во меѓукултурните групи • Градење самодоверба, сеќавање и активно слушање • Поттикнување почит и љубопитност во рамки на групата
 Големина на групата	10-25 учесници
 Времетраење	10 минути
 Потребни материјали	Нема

1. Играта

- Застанете во круг. Спортистите на телевизија обично се претставуваат со „карактеристичен потег“. Побарајте од учениците да го кажат своето име и да измислат карактеристичен потег (на пр. поза, мавтање, плескање, скок, вртење), нешто што ги претставува.
- Следниот ученик го повторува името и потегот на претходниот ученик, а потоа го додава своето.
- Откако сите ќе се претстават (самите и од страна на ученикот до нив) со името и потегот, започнува рундата на враќање на сеќавањето.
- Побарајте од групата да ги запомни сите потези и имиња по правилен редослед без помош од оној што ги претставил или ги повторил претходно.



2. Размислување

- Дали навистина запомнавте некој потег или име? Зошто?
- Како нè одразуваат нашите имиња и стилови?

Клучни пораки на спортот за развој

- Да се претставиме и да покажеме интерес едни кон други.
- Ги цениме и паметиме членовите на нашата група.

„Дојреџе и сџареџе“

 Цел	- Учење вокабулар на јазикот на партнерот / јазикот на размената - Зајгревање и ѓримена на јазичниџе вешџини на разиџран начин
 Големина на групата	Најмалку 5 играчи
 Времетраење	10-15 минути
 Потребни материјали	Внатрешен или надворешен простор (со предмети во боја)

1. Поставување (5 мин)

- Осигурајте се дека просторот за играње содржи разновидни предмети во боја.
- Разгледајте го вокабуларот за **делови од телото** и **бои** на целниот/ите јазик/јазици со групата.
- Пример:
 - Црвена – *Rot*
 - Сина – *Blau*
 - Лакт – *Ellbogen*
 - Колено – *Knie*
- Накратко загрејте се, при што учесниците ќе покажуваат делови од телото или ќе именуваат бои.

2. Играта (10-15 минути)

- Фасилитаторот извикува комбинација од дел од телото + боја (на пр. „Црвен лакт!“ или „Зелено стапало!“).
- Играчите мора да најдат предмет со дадената боја во просторијата или просторот и да го допрат со наведениот дел од телото.
- Одржувајте ја играта динамична со тоа што ќе го менувате темпото, ќе користите повеќе јазици или ќе им дозволите на играчите наизменично да даваат команди.

Опционално:

- Повеќејазична рунда: Еден јазик за бои, друг за делови од телото
- Тимски предизвик: Играјте во парови и тркајте се за заедно да ја завршите задачата
- Брза рунда: Последниот што правилно ќе ја заврши задачата станува следниот најавувач



3. Размислување (5 минути)

- Кои зборови ги паметите?
- Кое беше најкреативното спарување?

Клучни пораки на спортот за развој

- Физичкото загревање и кршењето на мразот можат лесно да се комбинираат.
- Учењето преку движење го зајакнува сеќавањето и вклучувањето.

„Шифафешна шрка со броеви“

 Цел	• Разбивање на инхибициите • Потткинување невербална комуникација • Градење вокабулар на јазикот на партнерот преку кооперативна игра
 Големина на групата	Најмалку 10 играчи (може и повеќе; поделени во повеќе тимови за поголемите групи)
 Времетраење	20 минути
 Потребни материјали	• Подготвен список на броеви (или букви/зборови) • Јасно обележана почетна и крајна/целна линија

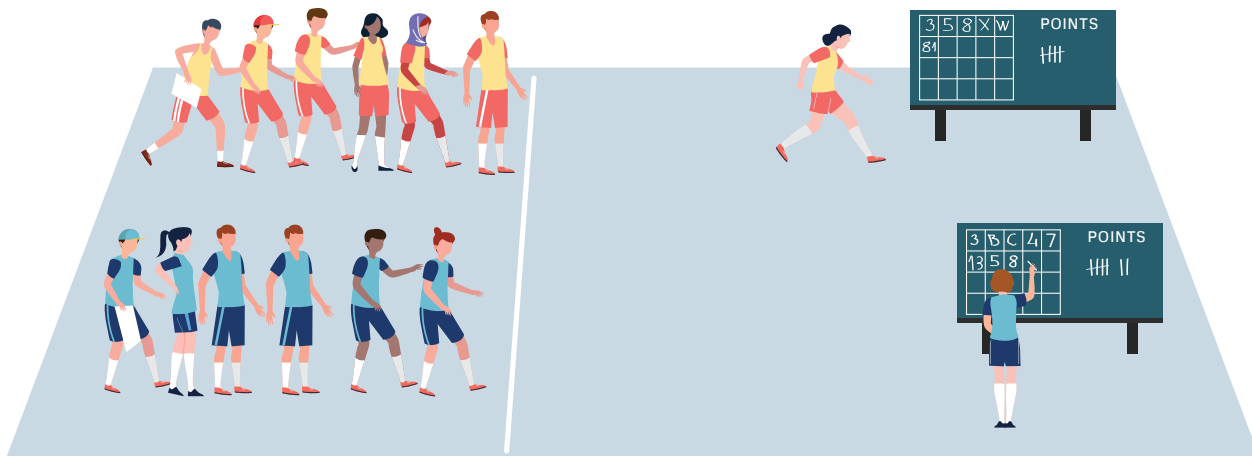
1. Поставување (5 мин)

- Поделете ги играчите во два или повеќе тима, при што секој тим има еднаква мешавина од двете јазични групи.
- Секој тим се реди во еден ред, а сите тимови стојат еден до друг зад почетната линија.
- Јасно објаснете ги правилата, нагласувајќи ја невербалната комуникација и целта на извикување на точниот број на јазикот на партнерот.
- Направете кратка демонстрација за тоа како треба да се пренесе бројот (пишувајќи на грбот).

2. Играта (10-15 минути)

- На лицето на крајот на секој тим му се покажува број.
- Тие го пренесуваат бројот напред со тоа што ќе го нацртаат со прстот или ќе го тапнат на грбот на лицето пред нив - не е дозволено зборување.
- Ова продолжува по линијата сè додека првото лице не ја добие информацијата.
- Првото лице трча до назначеното место и го извикува бројот на глас на јазикот на партнерот.
- Доколку е точен, тимот добива 1 поен. По секоја рунда, играчите ги менуваат позициите, така што нови лица стојат напред и позади.
- Повторете неколку рунди, зголемувајќи ја сложеноста (на пр. од едноцифрени на трицифрени броеви, или користете букви или кратки зборови наместо тоа).

Опционално: Дозволете кратки паузи за тимовите да смислат стратегија или да го променат начинот на кој ги пренесуваат информациите.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ја групата во круг и размислувајте користејќи прашања како што се:

- Како се чувствувавте кога комунициравте без да зборувате?
- Кои стратегии најдобро функционираа за вашиот тим?
- Дали научивте некои нови зборови или го вежбавте јазикот на партнерот?
- Со какви предизвици се соочивте и како ги надминавте?

Клучни пораки на спортот за развој

- Комуникацијата и разбирањето можат да се градат преку креативни, невербални начини.
- Соработката и надминувањето на јазичните пречки гради посилни тимови и заедници.

„Штафетна игра со букви“

 Цел	- Учење на вокабулар на јазикот на партнерот / јазикот на размената - Или истражување на вокабулар поврзан со одредена тема (спорт, култура, емоции итн.) - Поттикнување кооперативно учење.
 Големина на групата	Најмалку 10 играчи (може и повеќе; поделени во различни тимови)
 Времетраење	25 минути
 Потребни материјали	- Најмалку 2 флипчарт табли - Најмалку 2 пенкала (кои ќе се користат како штафетни палки) - Подготвени азбуки (А-Ш или слично) напишани вертикално на секоја флипчарт табла пред играта - Опционално: Пречки на патот до флипчарт таблата (дрва, конуси, алатки за балансирање)

1. Поставување (5 мин)

- Поделете ги играчите во два или повеќе тима, при што секој тим има еднаква мешавина од јазичните групи.
- Поставете една флипчарт табла или табла по тим, со азбуката (А-Ш) напишана вертикално со големи букви.
- Обележете ја почетната линија на разумно растојание од флипчарт таблите.
- Дајте му пенкало на секој тим, што ќе служи како штафетна палка.
- Објаснете ги правилата.

2. Играта (10-15 минути)

- Играчите се редат зад почетната линија во своите тимови.
- На дадениот сигнал, првиот играч од секој тим трча кон таблата, пишува збор што почнува на буквата „А“ на јазикот на партнерот и трча назад да му го подаде пенкалото на следниот играч.
- Следниот играч мора да напише збор што почнува на буквата „Б“ итн.

- Целта е да се комплетира целата азбука (А-Ш) со соодветни зборови во точниот редослед.
- Дозволено е само еден играч по тим да биде пред почетната линија истовремено.
- Соиграчите се охрабруваат вербално да се советуваат и поддржуваат меѓу себе од зад линијата.
- Брзината и точноста се важни – се сметаат само точните зборови.

Опционални варијации на правилата: Менувајте ги јазиците од буква на буква, користете специфична тема на вокабуларот, додадете пречки или физички предизвици меѓу почетната линија и флипчарт таблите (на пр. скокање, потскокнување).



3. Размислување (10 минути)

Соберете ја групата за кратко размислување. Користете водечки прашања како:

- Што ја направи оваа игра предизвикувачка или забавна?
- Како се чувствувавте додека работевте како повеќејазичен тим?
- Дали научивте или зајакнавте некој нов вокабулар?
- Како се поддржувавте едни со други во вашиот тим?
- Дали поинаква стратегија ќе ви помогнеше да бидете побрзи или попрецизни?

Клучни пораки на спортот за развој

- Учењето е поефикасно кога е активно.
- Јазичните пречки можат да се надминат преку тимска работа и охрабрување.
- Кооперативното натпреварување промовира градење вештини и градење односи.

3.1.3. Пример сесија: Создавање врски:

Оваа пример сесија започнува со едноставни движења и лесен вовед во темата, а потоа чекор по чекор преминува кон посложени активности и подлабока содржина. Наместо размислување по секоја активност, на крајот се размислува за целата сесија.

 Дел	 Активност	
Вовед	Допрете и спарете (јазична анимација) Опис: Извикување комбинации од делови од телото + бои на различни јазици. Играчите треба да ги допрат предметите во боја со наведениот дел од телото што е можно побрзо. Исто така, учениците можат да бидат фасилитатори на оваа активност.	
Главен дел	Запознавање и поздравување Опис: Учесниците цогираат или трчаат наоколу; кога музиката/свирчето ќе престане, тие се спаруваат, споделуваат имиња и лични факти. Повторете неколкупати.	
	Заеднички јазик (мапирање идентитети) Опис: Учениците мапираат елементи на идентитетот во категориите даден, избран и суштински идентитет. Во вториот чекор тие се движат кон обележаните станици (јазик, музика, семејство итн.). Размислувањето ги истражува сличностите и разликите.	
Затворање	Круг за размислување Опис: Групата седи во круг. Се размислува за сите активности заедно. Следење општа структура (<i>размислете, поврзете се, применете</i>), водечките прашања за активностите можат да бидат од помош. На пример: • <i>Што правевме? Што доживевме за време на сесијата?</i> • <i>Како ова се однесува на нашата размена? На нашата училишна средина?</i> • <i>Како можеме да ја искористиме оваа идеја во слични ситуации?</i>	



Цел



Времетраење



Опрема

	Кршење на мразот; разиграно загревање за целата група; учење делови од телото и бои на друг јазик.	10 мин	Внатрешен/надворешен простор, предмети во боја.
	Меѓусебно запознавање; активно слушање и дијалог.	20 мин	Свирче или музичка кутија (опционално).
	Истражување на повеќеслојни идентитети; разменување информации со другите за сопствените набљудувања.	40 мин	Хартија и пенкала, конуси/јаже за станици за идентитетите.
	Размислување за искуствата; поврзување на активностите со ситуации од вистинскиот живот; заедничко истражување на различни елементи на меѓукултурниот дијалог.	20 мин	Топка (како микрофон за учесникот кој ги споделува неговите/нејзините забелешки).

3.2. Градење доверба: Тимска работа, соработка и заеднички цели

Градењето силна групна динамика е од клучно значење во секоја програма за размена. Пред учесниците да можат значајно да соработуваат или да се вклучат во подлабоки меѓукултурни прашања, тие треба да се чувствуваат безбедно, слушнато и како дел од тимот.

3.2.1. Комуникација без зборови: Игри за невербална комуникација

„Слеја змија“

 Цел	• Работење заедно со невербална комуникација • Градење доверба, одговорност и групна кохезија
 Големина на групата	5-25 учесници (во тимови од по 5-7 луѓе)
 Времетраење	30-40 минути
 Потребни материјали	• Превези за очи • Предмети што треба да се соберат (на пр. топки, конуси итн.) • Кутии или конуси за собраните предмети

1. Поставување (5 мин)

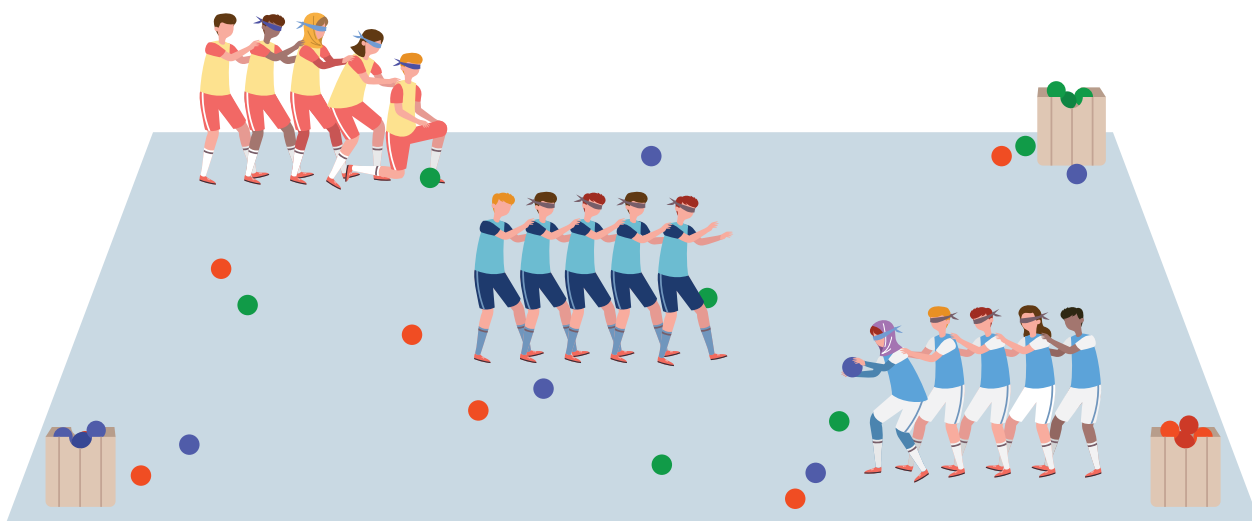
- Обележете простор кој е доволно голем за учесниците да можат да се движат безбедно додека се со врзани очи.
- Обележете „домашна база“ со конуси или поставете кутија каде што тимот ќе ги собира своите предмети.
- Поделете ги учесниците во еднакви тимови.
- Секој тим формира права линија/змија, ставајќи ги рацете на рамената на лицето пред нив.
- Сите членови на змијата се со врзани очи освен водичот, лицето на крајот (задниот дел) на змијата.
- Додека лицето на крајот е одговорно за водење на змијата, лицето на почетокот е одговорно за собирање на предметите.

2. Играта (15-25 минути)

- Членовите на змијата развиваат стратегија и се договараат за внатрешни невребални команди.
- Никој не смее да зборува откако ќе започне играта.
- На дадениот сигнал, тимовите почнуваат да се движат, користејќи ја својата тивка комуникација за навигација и собирање предмети.
- Тимовите имаат 3-5 минути да соберат и вратат што е можно повеќе предмети, носејќи само еден предмет истовремено.
- Откако некој предмет ќе се врати во нивната база: Улогите се менуваат, така што секој добива шанса да биде со врзани очи и да води. Последниот играч ги затвора очите, а првиот играч станува новиот водич на крајот.
- Тимот што ќе собере најмногу предмети победува.

Совети:

- Водичот од секој тим може да проговори ако види ризик, извикувајќи „СТОП“ за сите да престанат да се движат. Наставникот, исто така, може да им нареди да застанат доколку е потребно. Играта продолжува кога наставникот ќе сигнализира „СТАРТ“ по отстранувањето на ризикот.
- Учениците мора да ги држат очите затворени дури и кога се во домашната база, освен првиот играч во редот, кој тогаш дејствува како водич.
- Ако тимовите имаат потешкотии при навигирањето, паузирајте ја играта и дозволете им на учениците дополнително време да дискутираат за стратегијата пред да ја започнете одново.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- „Како се чувствувавте додека соработувавте со врзани очи?“
- „Како се чувствувавте кога бевте водичот на змијата?“
- „Дали сите се чувствувавте вклучено во тимската стратегија и нејзиното спроведување?“
- „Зошто комуникацијата (вербална, невербална) е клучна за соработка?“

Клучни пораки на спортот за развој

- Довербата и комуникацијата се од суштинско значење во секоја група.
- Секој придонесува во процесот.
- Комуникацијата е клучна за меѓусебно разбирање дури и ако комуницираме различно.

„Човечки јазол“

 Цел	Зајакнување на вештините за решавање проблеми и соработка
 Големина на групата	Идеалната големина на групата е помеѓу 6 и 12 играчи. Ако групата е поголема, поделете ја во помали групи за играта да биде полесна за управување
 Времетраење	20-25 минути
 Потребни материјали	Нема

1. Поставување (5 мин)

- Побарајте од учесниците да застанат рамо до рамо во круг.
- Секој од нив ја испружува десната рака и ја фаќа раката на некој од другата страна на кругот (не на лицето до него).
- Потоа, ја испружува левата рака и ја фаќа раката на друго лице од другата страна на кругот.
- Осигурајте дека никој не ги држи двете раце на истото лице.

2. Играта (10-15 минути)

- Без да ги пуштат рацете на другите, групата мора повторно да се отплетка во целосен круг.
- Играчите мора да пречекоруваат преку рацете, да се наведнуваат под нив, да се извртуваат и да комуницираат за да најдат решенија.
- Понекогаш групата може да се подели во два помали круга, што, исто така, се смета за успешно решение.
- Опционално: играјте една рунда во целосна тишина.



3. Размислување (5 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Колку беше тешко да се најде решение? Зошто?
- Кои стратегии ѝ помогнаа на групата да го отплетка јазолот?
- Колку беше важна комуникацијата?
- Дали сите добија можност да ги споделат своите идеи?

Клучни пораки на спортот за развој

- Сложените предизвици бараат колективен напор, а различните перспективи треба да се земат предвид.

3.2.2. Кооперативни игри

„Избегајте од октоподот“

 Цел	- Промовирање на тимска работа и стратешка соработка преку фокусирање на заедничка цел, наместо на индивидуални напори - Ефективна комуникација и координација
 Големина на групата	10-25 учесници
 Времетраење	10-25 минути
 Потребни материјали	Конуси за обележување на просторот за играње

1. Поставување (5 мин)

- Обележете го просторот за играње со конуси.
- Изберете два учесника кои ќе започнат во улогата на Октоподот.
- Тие се држат за раце и ги користат слободните раце за да ги обележат другите играчи.

2. Играта (10-15 минути)

- Преостанатите учесници се движат слободно низ игралиштето, обидувајќи се да избегнат да бидат обележани.
- Кога некој е обележан, тој се придружува на Октоподот држејќи се за раце и продолжува да ги обележува другите.
- Ако синџирот на Октоподот се прекине (играчите повеќе не се поврзани), тие мора повторно да се поврзат пред да може да продолжи обележувањето.
- Играта завршува кога сите учесници ќе бидат обележани и станат дел од Октоподот.
- Последните двајца играчи што ќе бидат фатени можат да бидат Октоподот во следната рунда.
- Играта започнува со броење до 5 од страна на Октоподот.



3. Размислување (5 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Што го отежнува или олеснува успехот во оваа игра?
- Како комунициравте меѓу себе?

Клучни пораки на спортот за развој

- Соработката и заедничката ориентација кон целта е клучна.

„Икс нула“

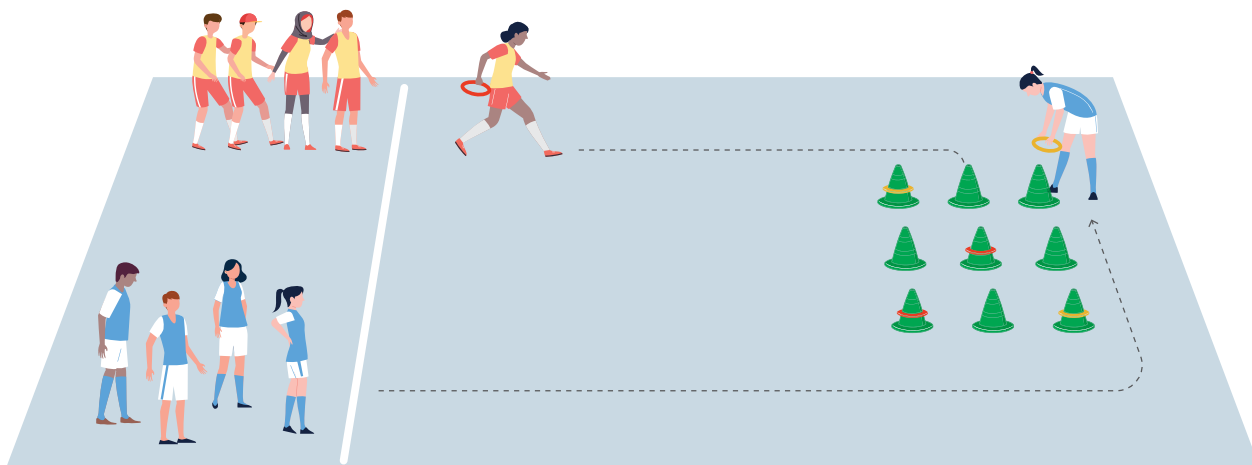
 Цел	- Зголемување на концентрацијата и вештините за донесување одлуки - Поттикнување на стретешко мислење и заедничко решавање проблеми
 Големина на групата	10-25 учесници (тимови од по најмногу 4-5 луѓе)
 Времетраење	25-30 минути
 Потребни материјали	9 конуси или залепен квадрат или јажиња распоредени во 3x3 мрежа 6 марамчиња/обележувачи во две различни бои (3 по тим)

1. Поставување (5 мин)

- Поставете мрежа од 3x3 полиња користејќи конуси, при што почетната точка е оддалечена приближно 20 метри.
- Поделете ги учесниците во два или четири еднакви тимови.
- Целта за двата тима е први да постават три обележувачи во еден ред (хоризонтален, вертикален или дијагонален), спречувајќи го другиот тим да успее.

2. Играта (15-20 минути)

- Првиот учесник од секој тим трча до мрежата носејќи обележувач и го поставува на еден од деветте конуси.
- Потоа, тој трча назад и го означува следниот учесник кој го повторува процесот. Откако ќе се постават сите три конуси, играчот што трча може да помести еден од постојните конуси на слободно место.
- Играта продолжува сè додека еден тим успешно не постави три обележувачи во ред (хоризонтален, вертикален или дијагонален).
- На играчите не им е дозволено да ги поместуваат обележувачите на другиот тим или да се попречуваат едни со други. Исто така, тие не можат да чекаат кај конусите за противничкиот тим да направи потег.
- Играјте повеќе рунди за да им овозможите на тимовите да развијат нови стратегии.



3. Размислување (5 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Како вашиот тим комуницираше и донесуваше одлуки за време на играта?
- Дали беше лесно да се договорите за стратегијата?

Клучни пораки на спортот за развој

- Најдете го најдобриот начин и стратегија за вашиот тим.

„Преминување на рекаџа“

 Цел	• Поттикнување на решавање проблеми, комуникација и соработка • Креативно размислување
 Големина на групата	10–25 учесници (во тимови од по 5-7 луѓе)
 Времетраење	30-40 минути
 Потребни материјали	• Големи листови хартија од флипчарт табла („камења“) • Конуси

1. Поставување (5 мин)

- Обележете две линии на растојание од 6-10 метри кои ќе бидат речни брегови.
- Дајте му на секој тим листови хартија кои ќе послужат како „камења“.

2. Играта (15-25 минути)

- Тимовите мора да ја преминат „реката“ без да го допрат подот, односно да газат само на хартиените „камења“.
- Секој тим има 2 минути да ја дискутира својата стратегија за градење на својата патека и преминување на реката. Во ова време, тимовите не можат да го започнат своето патување.
- Првиот тим чии учесници успешно ќе ја преминат реката победува.
- Ако некој стапне во реката, целиот тим се враќа на почетната позиција.
- Охрабрете ги тимовите да најдат различни решенија за да успеат.

Совети:

- Не дозволувајте стратегија каде што секој играч создава „водоотпорни чевли“ со тоа што ќе влече мали парчиња хартија преку реката, бидејќи тоа ја отстранува потребата од вистинска тимска работа.
- Учесниците, исто така, можат да се вратат назад за да пренесат повеќе членови на тимот ако не успеат да го пренесат целиот тим одеднаш.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Како се одлучивте за вашата стратегија?
- Дали сите добија можност нивните идеи да бидат слушнати?
- Што му помогна на вашиот тим да успее?

Клучни пораки на спортот за развој

- Успеваме кога се слушаме едни со други и работиме заедно.
- Соработката помага да се надминат пречките.

„Тојка во гол зонаџа“

 Цел	• Развивање тимска работа и комуникација • Вежбање почит, фер игра и инклузивно учество • Промовирање решавање проблеми и стратегија на разигран начин
 Големина на групата	10-25 учесници (2-4 тимови)
 Времетраење	30 минути
 Потребни материјали	• 1 мека топка или топка за одбојка, ракомет или фудбал • Конуси за означување на теренот и гол зоните

1. Поставување (5 мин)

- Обележете правоаголно игралиште (долго приближно 20-25м, широко 10-15м).
- Означете гол зона длабока 2-3м на секој крај од теренот.
- Поделете ги играчите во 2 еднакви тима.

2. Играта (15-20 минути)

- Еден играч може да ја фрли и фати топката, но никому не му е дозволено да оди или трча со топката.
- Не е дозволен никаков физички контакт меѓу играчите.
- Ако играчот ја фати топката во гол зоната на другиот тим, неговиот тим освојува поен. Целта е да се освојат што е можно повеќе поени во даденото време (на пр. 2x 10 минути).
- Ако топката го допре подот или е пресретната, сопственоста се менува.
- Тимовите може да се менуваат, така што различни групи играат една против друга.



3. Размислување (5 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Што функционираше, а што не функционираше во вашиот тим?
- Дали сите беа вклучени?

Клучни пораки на спортот за развој

- Почитувањето на правилата и на противниците создава позитивно искуство за сите.
- Прилагодливоста е важна за постигнување на целите.
- Вклучувањето на сите бара начин на размислување.

„ДОЦБОЛ“

 Цел	Градење тимска работа и поттикнување стратешко размислување Промовирање поинклузивни практики и фер игра
 Големина на групата	10-26 учесници (2 тима)
 Времетраење	30-45 минути
 Потребни материјали	1-2 меки топки (мек материјал, на пр. топка за пилатес или гимнастика, не за фудбал, ракомет итн.) Конуси за поставување на игралиштето

1. Поставување (5 мин)

- Означете правоаголен терен (приближно 20x20м).
- Поделете го теренот на две половини со линија на средината.
- Поделете ги учесниците во два еднакви тима и распоредете ги на соодветните страни.
- Целта е да се елиминира противничкиот тим од теренот.
- И двата тима избираат капитен кој е поставен спроти својот тим на надворешниот дел од теренот.
- Постојат многу варијации на оваа игра, но оваа ги држи сите ангажирани и поттикнува тимска стратегија и враќање на старите позиции.

2. Играта (20-30 минути)

- Играта започнува со тоа што едниот тим ја фрла топката преку теренот кон противничкиот тим.
- Играчот е елиминиран кога ќе биде погоден од топката пред таа да ја допре земјата. Елиминираниот играч се движи кон надворешниот дел од теренот околу страната на противничкиот тим.
- Од надворешниот дел од теренот, играчите можат да ја фрлаат топката кон противниците (без да стапнат на теренот). Ако погодат играч од внатрешниот дел од теренот, играчот е елиминиран, а играчот од надворешниот дел се враќа на страната на својот тим.

- Ако топката е пресретната, играта продолжува без да биде елиминиран ниту еден играч.
- Рундата завршува кога сите играчи од еден тим се елиминирани, или ќе се достигне одреден временски рок (на пр. 10 минути, тимот со повеќе играчи во внатрешниот дел од теренот победува).

Варијација „Матица“

- Пред да започне играта, секој тим тајно избира една „Матица“ од своите играчи.
- Матицата мора да биде заштитена, а нејзиниот идентитет да се чува сокриен.
- Ако Матицата е удрена и елиминирана, играта веднаш завршува и другиот тим победува.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Дали ја знаете оваа игра? Како се разликува од начинот на кој сте ја играле? Што ви се допаѓаше, а што не ви се допаѓаше?
- Како можеме да ги направиме активностите поинклузивни за да можат да учествуваат и оние со различни вештини?
- Како можеме да ја направиме нашата училишна средина или нашите заедници поинклузивни?

Клучни пораки на спортот за развој

- Бидете креативни за да може секој да се придружи и да учествува.
- Да ги користиме нашите различни вештини и искуства.

„Дреја во вејрој“

 Цел	- Градење доверба и одговорност - Стекнување доверба во вашата група
 Големина на групата	10-25 учесници, 5-7 членови по група
 Времетраење	10-15 минути
 Потребни материјали	---

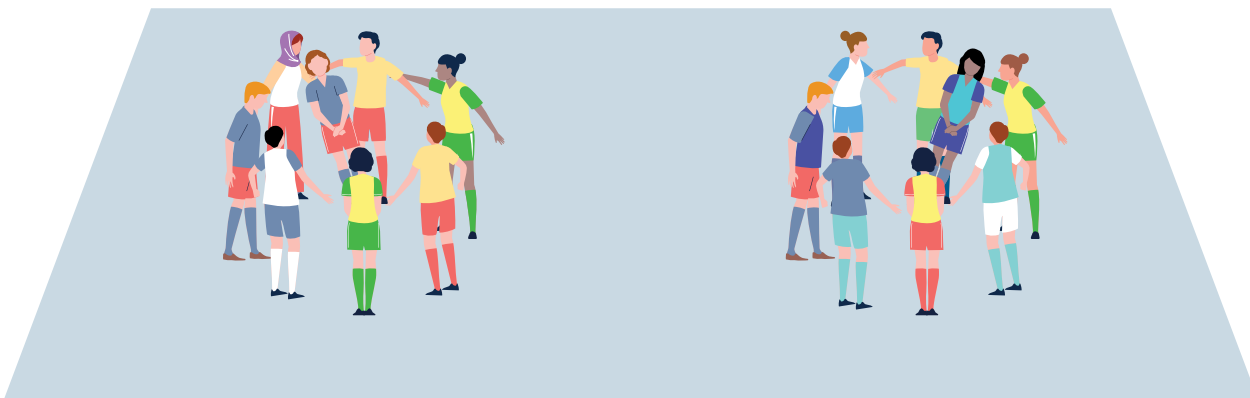
1. Поставување (2 мин)

- Изберете област без никакви пречки, каде што учесниците ќе можат слободно да се движат.
- Поделете ги учесниците во групи од по 5-7.

2. Играта (10 минути)

- Членовите на секоја група стојат блиску во тесен круг, свртени навнатре.
- Еден учесник ја презема улогата на „дрвото“ и се позиционира во средината со рацете или спуштени долу или кренати нагоре, а нозете цврсто на земјата.
- Учесникот што го претставува дрвото ги стега мускулите, ги затвора очите и полека почнува да паѓа во која било насока.
- Другите учесници го симболизираат „ветрот“ и нежно го водат дрвото назад во средината, држејќи го исправено. Тие ги држат рацете пред своите тела и го префрлаат лицето во средината од едната на другата страна, без никакви нагли движења, не дозволувајќи му на дрвото да падне.

- Ветрот може нежно да го помести дрвото или да го турне малку посилно во сите насоки.
- Осигурете се дека учесниците во кругот спречуваат дрвото прекумерно да се наведнува и сериозно ги сфаќаат своите одговорности.
- Улогите се менуваат, давајќи му на секој учесник можност да биде дрво во средината.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Како се чувствувавте како „дрвото“?
- Дали се чувствувавте безбедно кога се потпиравте на вашата група?
- Како се чувствувавте како дел од „ветрот“?
- Што ни кажува оваа игра за несигурноста, стравот и одговорноста?

Клучни пораки на спортот за развој

- Лесните задачи сепак можат да бидат предизвикувачки.
- Бидете одговорни и веродостојни.
- Соработката бара доверба во другите.

„Пошѝри се на мене“

 Цел	• Продлабочување на разбирањето за доверба и одговорност • Градење доверба и зајакнување на соработката во рамки на групата • Рамнотежа помеѓу преземањето ризик и претпазливоста
 Големина на групата	10-25 учесници во парови
 Времетраење	20-35 минути
 Потребни материјали	• Чист надворешен или внатрешен простор • Превези за очи

1. Поставување (5 мин)

- Обележете доволно голема област каде што учесниците ќе можат да се движат безбедно.
- Објаснете дека едниот партнер ќе води, додека другиот мора да се потпре на нив за поддршка и водство.

2. Играта (15-20 минути)

- Учесниците се поделени во парови.
- Во секој пар, еден учесник е со врзани очи, а другиот може да гледа.
- Учесникот што гледа го води својот „слеп“ партнер за рака.
- Во првата рунда, сите парови се движат слободно во рамки на означениот простор за играње.
- Партнерите што гледаат се одговорни за безбедно водење на своите партнери со врзани очи и се осигураат дека нема да се судрат во другите парови. Сменете ги улогите по неколку минути.
- Во втората рунда, еден пар е избран да биде фаќач, а сите други се обидуваат да избегаат да бидат обележани од нив.
- По броењето до три, фаќачите почнуваат да ги бркаат и обележуваат другите парови.
- Кога еден пар ќе биде обележен, тие стануваат новиот фаќач.

- Партнерот што гледа повторно е одговорен за безбедно водење на својот партнер со врзани очи, но и се осигура дека успешно ги обележуваат другите и избегнуваат да бидат обележани.
- Како и во првата рунда, учесниците треба да ги менуваат улогите за да се осигурат дека секој има можност да искуси како е да се води и да се биде воден.

Безбедност:

- Осигурајте се дека просторот за играње е без пречки за да се спречат несреќи.
- Партнерите што гледаат секогаш мора да ја приоритизираат безбедноста на партнерот со врзани очи.
- Ако играта стане премногу хаотична или ако учесниците се чувствуваат непријатно да трчаат со врзани очи, наведете ги сите да одат брзо наместо да трчаат.
- Ако некој учесник не води одговорно, наставникот ја паузира играта за да ја зајакне важноста на грижата и довербата.



3. Размислување (10 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Каково беше чувството целосно да се потпрете на некој друг/некој што помалку го познавате?
- Дали ви беше лесно да му верувате на партнерот? Зошто да или зошто не?
- Како водич, како се осигуравте дека сте доверливи и дека вашиот партнер се чувствува безбедно?
- На што треба да верувате и да се потпирате во контекст на вашето училиште? Каде другите ви веруваат или се потпираат на вас?
- Каде можеби недостасува довербата и потпирањето на други во нашиот секојдневен живот, во нашите заедници?

Клучни пораки на спортот за развој

- Тимската работа напредува кога се потпираме на и се поддржуваме едни со други.
- Да бидеме доверливи и сигурни.
- Кога се чувствуваме безбедно и поддржано, подобро ги постигнуваме нашите цели.

3.2.3. Пример сесија: „Градење мостови“

 Дел	 Активност	
Вовед	Слепа змија Опис: Тимовите формираат „змии“, ставајќи ги рацете на рамењата на лицата пред нив. Сите освен последното лице (водичот) се со врзани очи. Водичот тивко насочува; играчот на почетокот собира предмети. Улогите се ротираат.	
Главен дел	Потпри се на мене Опис: Учесниците формираат парови. Еден е со врзани очи и воден безбедно од неговиот партнер, подоцна во варијација на обележување други. Улогите се ротираат.	
	Дрвја во ветрот Опис: Мали групи формираат круг. Едно лице стои во средина како „дрво“ и нежно се наведнува, додека другите го поддржуваат како „ветрот“. Улогите се ротираат.	
Затворање	Размислување Опис: Размислување за сесијата се случува прво во помалите „групи на дрвја“. Учесниците добиваат 2-3 водечки прашања (на пр. <i>Што живеавте за време на сесијата? Дали се чувствувавте безбедно постоирајќи се на некој од вашата група? Кога не се чувствувавте безбедно?</i>) Вториот дел од размислувањето е со целата група во круг (на пр. Зошто довербата и веродостојноста се толку важни за соработката? Каде соработката во нашите заедници не функционира поради недостаток на доверба? Што можеме да направиме за да ја зголемиме довербата и веродостојноста во нашата средина?)	



Цел



Времетраење



Опрема

	Работење заедно со невербална комуникација, градење доверба и групна кохезија.	30 мин	Превези за очи; предмети за собирање (топки, конуси); кутии/ конуси за означување област за собирање на предметите.
	Продлабочување на разбирањето за довербата и одговорноста; градење доверба и рамнотежа помеѓу преземањето ризици и претпазливоста.	20-30 мин	Превези за очи; безбеден отворен простор.
	Градење доверба и одговорност, стекнување самодоверба.	10-15 мин	
	Размислување за искуствата; поврзување на активностите со ситуации од вистинскиот живот; заедничко истражување на различни елементи на меѓукултурниот дијалог.	20 мин	

3.3. Настава во природа: Надворешни простори како училница

Учењето на отворено нуди моќна можност за поттикнување на размислување, тимска работа и холистички развој. Со излегување надвор од традиционалната училница, наставниците можат да создадат простор за развој на љубопитноста, креативноста и продлабочување на врските - не само со околината, туку и меѓу учесниците.

Промената на средината им помага на учениците да се вклучат на нови начини. Без разлика дали станува збор за шума, спортско игралиште, парк или училишен двор, секој достапен отворен простор може да стане значајна средина за учење. Природата природно поттикнува соработка, доверба и отвореност.

А, што е најважно, влијанието од учењето на отворено не доаѓа само од активноста - доаѓа од тоа како искуството е предводено и обработено. Олеснетото размислување, групните дискусии и споделените набљудувања им помагаат на учесниците да ги сфатат своите искуства и да ги поврзат со пошироки цели на учење.

„Гребни ја опашката“

 Цел	• Разиграно загревање • Промовирање фер игра, воедно поттикнување соработка и стратегија
 Големина на групата	10-25 учесници
 Времетраење	20-25 минути
 Потребни материјали	• Едно парче ткаенина, марама или марамче („опашка“) по учесник • Конуси за означување на игралиштето

1. Поставување (5 мин)

- Сите играчи се во рамки на назначен простор за играње (може да се означи).
- Секој играч става марамче во задниот дел од појасот, правејќи „опашка“.
- Нагласете безбедна игра: не ја грабнувајте облеката, само опашките.

2. Играта (10-15 минути)

- На дадениот сигнал, сите играчи се обидуваат да ја заштитат својата опашка додека се обидуваат да ги грабнат опашките на другите играчи. Целта е да се грабнат што е можно повеќе опашки, а воедно да се зачува својата.
- Играчите кои ќе ја изгубат својата опашка мора да го напуштат просторот за играње.
- На крајот, има два победника: последниот играч кој сè уште има опашка и играчот кој грабнал најмногу марамчиња.



3. Размислување (5 минути)

Соберете ги учесниците во круг и прашајте:

- Кои стратегии ги користевте?
- Дали забележавте соработка или формирање сојузи за време на играта?

Клучни пораки на спортот за развој

- Различни стратегии можат да бидат успешни.
- Искористете ги вашите шанси.

“Treasure Hunt”

 Цел	• Поттикнување тимска работа и решавање проблеми во надворешна средина • Може да се користи за зголемување на меѓукултурното знаење • Зајакнување на кохезијата на групата преку соработка и активно учество
 Големина на групата	10-30 учесници, 3-6 учесници по тим
 Времетраење	30-40 минути
 Потребни материјали	• Индиции напишани на картички/хартија • Мали богатства (камења, монети, парчиња од сложувалка, налепници, грицки итн.) • Пликови или кеси за да ги сокриете богатствата со индициите. • Конуси за дефинирање на почетни и целни линии

1. Поставување (10 мин)

- Изберете 6-10 места за криење низ надворешната област (дрва, клупи, агли, под конусите итн.).
- Поставете картичка со индиција на секоја локација што води до следното место.

Секоја индиција содржи:

- Едноставна задача што тимот мора да ја заврши пред да продолжи понатаму, на пр. спортски елементи (дозволено е само скокање до следната индиција; формирајте човечка пирамида пред да продолжите понатаму; пренесете балон до следното место со тоа што ќе го држите во воздух).
- Индиција за наоѓање на следната локација.

Примери:

Индиција: „Ова традиционално јадење се прави со слоеви тесто, често полнети со месо, сирење или спанаќ. Популарно е низ целиот Балкан.“
(Огџовор: Бурек)

Задача: Напишете БУРЕК користејќи ги вашите тела како букви.

Индиција: „Најдете го местото каде што луѓето седат и озборуваат, исто како во локална кафана.“ (Клуџа)

Индиција: „Во кој град можете да преминете преку мост и да пристигнете од Европа во Азија?“ (Огџовор: Истанбул)

Задача: Ракувајте се или удрете ги тупаниците со секој член од тимот додека велите „здро“ на различни јазици.

Индиција: „Јас сум високо, вкоренето и се грижев за Тито, кралеви и поети.“ (Дрво)

2. Играта (20-30 минути)

- Поделете ги учениците во избалансирани тимови низ училиштата (физички вештини, род итн.).
- Дајте ја првата индиција на секој тим.
- Тимовите се движат наоколу, завршуваат задачи и собираат богатства.
- Фасилитаторите следат, помагаат ако некој тим е заглавен и обезбедуваат фер игра.



3. Размислување (10 минути)

- Кои стратегии му помогнаа на вашиот тим да успее?
- Како ја доживеавте работата на вашиот тим?
- Како вашиот тим се погрижи сите да бидат вклучени?

Клучни пораки на спортот за развој

- Меѓукултурното учење може да биде разиграно и истражувачко.
- Тимската работа бара комуникација, трпение и инклузивност.

„30 прашања“

 Цел	• Соработка и решавање проблеми • Учење теми (на пр. меѓукултурно учење) преку различни прашања
 Големина на групата	10-25 учесници, 4 или повеќе тимови од 4-5 играчи
 Времетраење	45-60 минути
 Опрема	• Стратегија со 30 нумерирани места • 30 нумерирани картички со прашања • Список на точни одговори • Марамчиња во различни бои за тимовите • Коцки – по една по тим • Конуси

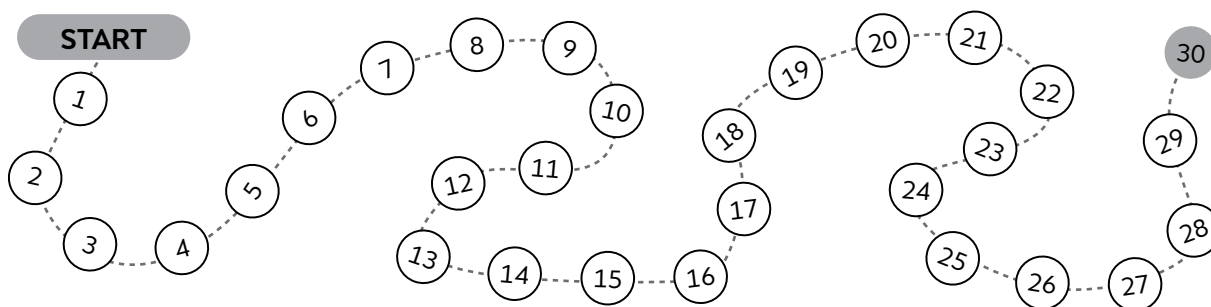
1. Поставување (5-10 мин)

- Поставете ја мапата на играта на маса во средина или на означено место на игралиштето.
- Случајно распоредете 30 картички со прашања низ игралиштето (броевите свртени нагоре, прашањата скриени).
- Секој тим ги поставува своите коцки на полето „СТАРТ“ на мапата.
- Тренерот стои во близина на мапата со списокот на одговори.
- Означете назначена област за „проверка на одговори“ каде што тимовите се редат за да ги презентираат своите одговори.

2. Играта (20-30 минути)

- Сите тимови фрлаат коцки за да одредат од каде да започнат на мапата. Секој тим ја поместува својата коцка до соодветниот број.
- Тимовите се тркаат да ја пронајдат картичката со прашањето со својот број.
- Првиот член на тимот што ќе ја пронајде картичката го чита прашањето на глас на својот тим и ја враќа картичката кога сите играчи од тимот ќе му се придружат.

- Тимовите дискутираат и се согласуваат за одговорот.
- Целиот тим трча до областа за проверка на одговорите за да го даде својот одговор.
- Наставникот го проверува одговорот: Доколку е точен, тимот повторно ја фрла коцката и напредува на мапата. Доколку е неточен, тимот мора да истрча еден круг околу игралиштето пред повторно да ја фрли коцката.
- Процесот продолжува сè додека тимот не стигне до полето бр. 30 и точно одговори на конечното прашање. Тој тим се прогласува за победник.



3. Размислување (10 минути)

- Како комунициравте и се поддржувате едни со други за време на играта?
- Дали имавте план? Што функционираше?
- Дали ги следевте правилата и ги почитувавте другите тимови?
- Што ви беше непознато или ново?

Клучни пораки на спортот за развој

- Секој од нас придонесува различен збир вештини во групата.
- Тимот може да биде успешен само заедно.

Идеи

1. Отпејте 5 секунди од песна што ја знае целиот ваш тим (кој било јазик). Снимете кратко видео.
2. Наведете 3 работи за кои младите во двата ваши града се загрижени.
3. Направете тимска фотографија каде што сите скокаат. Доловете го моментот.
4. Завршете ја реченицата: „Се чувствуваме поврзани кога...“
5. Наредете се според бројот на чевли. Фотографирајте го резултатот.
6. Наведете 5 јадења кои се заеднички за вашите родни градови (дури и ако се нарекуваат различно).
7. Направете замрзната поза на која ќе го покажете потенцијалниот победнички тим. Фотографирајте.
8. Создадете заедничка дефиниција за тоа што значи мир за вас.
9. Кажете „здрво“ на три јазици што се користат во вашето место на живеење.
10. Наведете 3 вредности што се важни за вашата група.
11. Направете тимски ритам од 10 секунди користејќи плескање, пукање со прстите или тупкање со нозете. Снимете видео.



12. Наведете еден мит или стереотип за вашите земји што би сакале да го промените.
13. Формирајте групна човечка скулптура (на пр. пирамида или креативен облик).
Фотографирајте.
14. Наведете 3 училишни предмети што постојат во двете училишта.
15. Сите членови на тимот скокаат во исто време.
Фотографирајте.
16. Завршете ја реченицата: “Тим... раб... г... ост... ...со...!”
17. Кои се 3 начини учтиво да се несогласите во вашата култура?
18. Кој е културниот елемент на вашата група што ве соединува?
19. Вратете се како змија без да се пуштите еден од друг.
20. Завршете ја реченицата: „Младите од двата наши града...”
21. Од кој јазик потекнува зборот „Балкан“?
22. Наведете 3 работи што би можеле да ги отежнат разговорите меѓу луѓето од Западен Балкан.
23. Балканскиот Полуостров е именуван по планински венец. Што всушност значи зборот „Балкан“?
А Шума
Б Врв
В Планина
Г Долина
24. Напишете 3 едноставни групни правила за мирен живот.
25. Наведете 5 хобија што се популарни кај младите во вашиот роден град.
26. Направете фотографија на која ќе го изразите зборот „помирување“.
27. Завршете ја реченицата: „Ако можев да промена едно нешто во тоа како нашите земји се гледаат една со друга, би променил/а...”
28. Измислете кратко и смешно тимско ракување и изведете го.
29. Изведете групен танц.
30. Направете тимска видео порака од 5 секунди за тоа што значи „младинска соработка“ за вас.

„Лов на скриени предмети во природа“

 Цел	• Поттикнување тимска работа и соработка • Промовирање меѓукултурно учење преку групна соработка • Градење свест за животната средина и развивање вештини за набљудување
 Големина на групата	10-25 учесници (поделени во помали тимови од 4-6)
 Времетраење	30-40 минути
 Потребни материјали	• Список на предмети од природата што треба да се најдат (на пр. мазен камен, црвен цвет, лист поголем од вашата рака, нешто што мириса убаво) • Торба за собирање на пронајдените предмети • Пенкала и хартија, потенцијално мобилни телефони

1. Поставување (5 мин)

- Изберете безбеден и соодветен надворешен простор со разновидни природни елементи.
- Однапред подгответе список за лов на предмети со 10-15 предмети од природата што учениците реално можат да ги најдат на надворешниот простор.
- Поделете ги учесниците во мешани тимови (изберете метод за мешање на групите за учениците да работат со различни врски од вообичаено).
- Објаснете ги правилата: тимовите мора да соберат или да направат забелешка (да фотографираат, нацртаат итн.) за што е можно повеќе предмети во даденото време.

2. Играта (15-25 минути)

- Дајте му на секој тим список за лов на предмети и распоредете ги во назначената област за да ги бараат предметите.
- Охрабнете ги да ја истражат областа и да ги пронајдат предметите на списокот.
- Тие мораат да соработуваат, да комуницираат и да делат улоги.
- Откако ќе истече времето, сите се собираат, а тимовите ги презентираат предметите што ги собрале.



3. Размислување (10 минути)

- Како ги одлучивте улогите на членовите во вашиот тим?
- Дали се соочивте со предизвици (на пр. несогласување, ненаоѓање на некој предмет)? Како ги решивте?
- Што научивте едни за други додека работевте заедно?

Клучни пораки на спортот за развој

- Секој придонесува уникатни јаки страни во тимот (некој може да биде добар во набљудување, друг добар во организирање).
- Споделените искуства на отворено поттикнуваат чувство на поврзаност.

Идеи

Категорија	Идеи
Предмети од природата што треба да се соберат	Лист поголем од вашата рака. Цвет со светла боја (црвена, жолта, виолетова). Мазен камен што можете да го прескокнете преку вода. Нешто што мириса убаво (билка, цвет, растение).
Предизвици за набљудување (фотографирање или цртање)	Растение што расте на невообичаено место (помеѓу камења, на сид). Птица или инсект. Сенка што изгледа на предмет или животно. Дрво што изгледа уникатно (многу високо, искривено, со невообичаена кора). Облак со посебен облик (животно, предмет, буква).
Меѓукултурни / тимски предизвици	Соберете нешто што постои и во двата града или родните места (на пр. шишарка, глуварче). Најдете нешто поврзано со културен симбол (на пр. дабов лист, диво цвеќе). Направете тимско селфи на најмирното место што ќе го најдете. Создадете тимски симбол користејќи природни материјали (камења, стапчиња, лисја). Секој член наоѓа еден предмет од природата што претставува нешто лично за него и објаснува зошто.

„Бинго во движење“

 Цел	- Поврзување и соработка во споделувањето - Учење повеќе за членовите на групата (потекло, вештини, искуства итн.)
 Големина на групата	10-25 учесници
 Времетраење	30-45 минути
 Опрема	- Лист за бинго (табла со задачи распоредени по 5x5 полиња, прашања итн.) за секој учесник; добро е да се има барем 2-3 различни верзии, за учесниците да не ги имаат истите задачи и да не се по истиот редослед - Пенкала

1. Поставување (5 мин)

- Оваа активност е наменета за надворешни средини, како што се за време на пешачење, прошетка низ град итн.
- Поделете по еден лист за бинго и пенкало на секој учесник.
- Целта е да се пополни вертикален, хоризонтален или дијагонален ред и да се извика „Бинго“, како и да се пополни целата табла.
- Целта е да се пополни хоризонтален, вертикален или дијагонален ред од листот за бинго и евентуално да се пополни целата табла.
- Учесниците можат да побараат од другите да го потпишат нивниот лист доколку ги исполнуваат критериумите на полето. Меѓутоа, секое лице може да се потпише само еднаш на еден лист.
- На ваша наредба, на учесниците им е дозволено да ги погледнат листовите и да почнат со размената.

2. Играта (20-30 минути)

- Учесниците се движат наоколу, разговараат едни со други и работат на исполнување на задачите од бингото.
- Откако некој ќе пополни еден ред (или повеќе), тие извикуваат „Бинго!“.
- Играта може да продолжи сè додека повеќе луѓе не ја пополни таблата или додека не заврши прошетката.
- Наставниците можат да понудат мали награди или симболична награда за првото лице што ќе пополни еден ред и за првото лице што ќе го пополни целиот лист.
- На крајот, проверете неколку одговори или побарајте кратки изјави за да ги потврдите одговорите и да поттикнете раскажување приказни.

3. Размислување (10 минути)

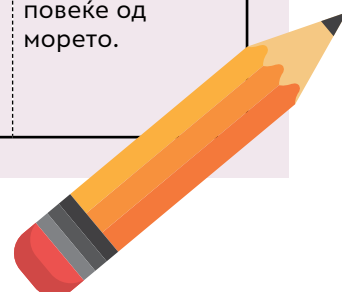
- Кои прашања или одговори ве изненадија?
- Дали научивте нешто ново за некој во групата?
- Дали имаше полиња што беа потешки за пополнување? Зошто мислите дека е така?

Клучни пораки на спортот за развој

- Да ги истражиме и прифатиме нашите различности.
- Значајната интеракција ни помага да изградиме разбирање и поврзаност.

Бинго во движење (Идеи)

Најдете некој што зборува три или повеќе јазици.	Најдете некој чии родители имаат различно национално или етничко потекло.	Најдете некој што претходно бил домаќин на ученик на размена.	Споделете смешна грешка во преводот.	Најдете некој што претходно бил во вашиот роден град пред размената.
Побарајте од некој да ве научи фраза на неговиот јазик.	Најдете некој што има омилена песна како вашата.	Најдете некој што може да танцува традиционален танц и да ве научи.	Најдете некој што ја променил својата перспектива. Нешто во што верувале порано, но повеќе не веруваат.	Најдете двајца ученици кои имаат ист месец на раѓање.
Најдете некој што претпочита солени наместо благи грицки.	Најдете некој што учествувал во културна или верска прослава.	Штиклирајте го ова поле кога ќе видите дрвен предмет што личи на човек (фотографирајте).	Најдете некој чие име или презиме било погрешно изговорено.	Најдете некој што е заинтересиран за студирање во странство.
Научете локален поздрав и користете го денес.	Штиклирајте го ова поле кога ќе го слушнете зборот „уморен“ трипати.	Најдете некој што игра тимски спорт.	Најдете некој што носел традиционална облека од неговата култура.	Штиклирајте го ова поле кога ќе го слушнете зборот „пријателство“ двапати.
Направете селфи со некој што покажува ист израз на лицето.	Најдете некој што бил дел од иницијатива предводена од млади.	Најдете некој што се обидува да научи нов јазик.	Најдете некој што слави различен верски празник од вашиот.	Најдете двајца што ги сакаат планините повеќе од морето.



3.3.1. Пример сесија: „Учење на отворено“

Дел	Активност	Цел	Времетраење	Опрема
Вовед	Грабни ја опашката Опис: Секој учесник става марамче/шал во својот појас како „опашка“. Играчите се обидуваат да ги грабнат опашките на другите, притоа заштитувајќи ја својата. Играта завршува кога ќе остане само еден играч со својата опашка или кога некој ќе се собере најмногу опашки.	Разиграно загревање; фер играта поттикнува соработка и стратегија.	20 мин	Едно марамче/шал по учесник, конуси за означување на просторот за играње.
Главен дел	30 прашања Опис: Тимовите фрлаат коцка и се тркаат да пронајдат картички со прашања поставени околу областа. Откако ќе ги решат задачите и прашањата, тие се враќаат да ги проверат одговорите. Цел: достигнување до целната линија со правилно одговарање на прашањата.	Соработка и решавање проблеми; меѓукултурно учење.	30-40 мин	Табла за играње со 30 полиња, 30 картички со прашања, коцки, конуси, марамчиња.
Затворање	Размислување Опис: Групата седи во круг. Се размислува за сите активности заедно. Следење општа структура (размислење, поврзување се, применење), водечките прашања за активностите можат да бидат од помош (Што забележавте? Како функционираше вашата соработка? Како беше да се работи како поединец во споредба со тим? Дали ги следевте правилата и ги почитувавте другите тимови? Дали претходно сте доживеале слични ситуации? Што би направило различно?)	Размислување за искуствата; поврзување на активностите со ситуации од вистинскиот живот; заедничко истражување на различни елементи на меѓукултурниот дијалог.	20 мин	

3.4. Размислување и пренос

Во рамки на спортот за развој, размислувањето е клучен дел од процесот на учење. Тоа им дозволува на учесниците да ги обработат своите искуства, да ги поврзат со нивниот секојдневен живот и да откријат како да го применат она што го научиле надвор од играта. Наставниците го водат овој процес внимателно и намерно.

- **Создадете тивок и удобен простор** каде што учесниците ќе се чувствуваат безбедно да споделат.
- **Дозволете им момент да се опорават и сместат** по физички напорните активности.
- **Обезбедете јасни упатства** за сите да ја разберат целта и структурата на размислувањето.
- **Одвоете време** и не брзајте. Дајте им простор на учесниците да размислат и да се изразат.
- **Имајте ја предвид атмосферата** доколку групата веќе повеќе пати размислувала, имајте го предвид заморот. Во ред е да ја скратите сесијата или подоцна да се навратите на темата.



Совети:

- Бидете водич, а не предавач. Поставете повеќе прашања отколку што ќе дадете одговори.
- Осигурајте се дека сите ќе бидат слушнати, особено потивките учесници.
- Одржувајте го просторот поддржувачки и инклузивен. Ниту еден одговор не е „погрешен“.
- Користете мешавина од размислување во помали групи и во целата група, особено во разновидни или повеќејазични групи.
- Бидете флексибилни. Длабочината на размислувањето може да варира во зависност од активноста, енергијата на групата или фазата на размената.

Варијации:

Други методи на размислување може да бидат прошетки во парови и размена на мисли за 2-3 прашања за размислување поставени од наставникот, мали и големи групни дискусии, како и поединечно водење дневник или цртање и соодветно споделување.



3.5. Практичен додаток

3.5.1. Образец за структурирање на сесија

 Дел	 Активност	 Цел	 Времетраење	 Опрема
Вовед				
Главен дел				
Затворање				

3.5.2. Ресурси и дополнително читање

African Union Sports Council (n.d.). *Introduction to Sport for Development*. Retrieved October 9, 2025, from <https://sportsCouncil.au.int/en/introduction-sport-development>

Baffsky, R., Kemp, L., & Bunde-Birouste, A. (2021). Theory of Change in Sports-Based Urban Youth Programs: Lessons from Creating Chances. *Oxford Research Encyclopedia of Global Public Health*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190632366.013.313>

Bailey R, Dismore H. *Sport in Education (SpinEd)—The Role of Physical Education and Sport in Education. Final Report*. Berlin, Germany: International Council for Physical Education and Sport Science; 2004

Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

Brander, P., & Europe, C. O. (2012). *Compass: Manual for Human Rights Education with Young People*. Council of Europe

Center for Nonviolent Action (2014). RECONCILIATION?! Training Handbook for Dealing with the Past. Retrieved October 9, 2025, from https://nenasilje.org/publikacije/pdf/prirucnik_pomirenje/Handbook_Reconciliation_e.pdf

ChildFundRugby. (2025, April 22). *The positive impact of sport on education - ChildFund Rugby*. ChildFundRugby. Retrieved October 10, 2025, from <https://www.childfundrugby.org/the-positive-impact-of-sport-on-education/>

Chileva, A., Y-Peer PETRI-Sofia Team, Clarke-Habibi, S., & Kut, G. (2021). *YOUTH PEER EDUCATION FOR PEACEBUILDING AND CONFLICT TRANSFORMATION: A MANUAL FOR TRAINERS IN THE WESTERN BALKANS*. https://www.rycowb.org/wp-content/uploads/2022/03/Y-Peer_PB_Manual_English_web.pdf

Clarke-Habibi, S., UNICEF Albania, & RYCO. (2019). *A TOOLKIT FOR EDUCATORS IN THE WESTERN BALKANS EDUCATING FOR INTERCULTURAL DIALOGUE, PEACEBUILDING, CONSTRUCTIVE REMEMBRANCE AND RECONCILIATION*. UNICEF Albania and RYCO. <https://www.rycowb.org/wp-content/uploads/2021/10/A-TOOLKIT-FOR-EDUCATORS-IN-THE-WESTERN-BALKANS.pdf>

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (2022). Development of a Player. Retrieved October 9, 2025 from <https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Manuale/Iraq/giz2020-en-poster-development-of-a-player-iraq.pdf>

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ). *Promoting youth exchanges*. (n.d.). Retrieved October 9, 2025, from <https://www.giz.de/en/worldwide/156147.html>

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit. *Spo(r)tlight on! Newsletter*. (2022). Issue No. 9, Q2. Retrieved October 9, 2025, from <https://www.sport-for-development.com/imglib/newsletter/2022-07-giz-en-newsletter.html>

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit. *Sport for Development Toolkit*. (n.d.). Retrieved October 9, 2025, from Essentials - What S4D is about - Sport for Development

Deutsche Sportjugend. (2019). *Language animation in sports*. Retrieved October 9, 2025, from <https://www.dsj.de/publikation/detailseite/bewegte-sprachanimation-deutsch-englische-version>

Deutscher Olympischer Sportbund (n.d.). *Sport für Entwicklung*. Retrieved October 9, 2025, from <https://www.dosb.de/ueber-uns/internationales/sport-fuer-entwicklung>

EDU:PACT Network, University of Vienna, German Sport University, University of Southern Denmark, University of Thessaly, University of Rome "Foro Italico," Right To Play Deutschland, Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation - fairplay initiative (VIDC), International Council for Coaching Excellence (ICCE), Hellenic Ministry of Culture and Sport, European Network of Sport Education (ENSE), Zelli, A., Johansen, D., Skovgaard, T., Bredahl, T., Tschan, H., Tessitore, A., Petry, K., Moustakas, L., . . . Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation - fairplay initiative (VIDC). (2021). *EDU:PACT Module Handbook*. Teaching and Learning Guidelines on Intercultural Education through Physical Activity, Coaching and Training. Retrieved October 9, 2025 from https://edupact.eu/fileadmin/user_upload/k_edupackt/Downloads/EDUPACT_Module_Handbook_English.pdf

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Elsner, J. & Wolf, K. *Why sport is an effective tool for development | D+C - Development + Cooperation*. (2024). Retrieved October 9, 2025, from <https://www.dandc.eu/en/article/world-today-home-largest-generation-young-people-history-many-places-they-lack-prospects?>

European Union. (2025, April 7). *A chance for new friendships and lifelong experiences - Superschools Program | WeBalkans | EU Projects in the Western Balkans*. WeBalkans | EU Projects in the Western Balkans. Retrieved October 9, 2025, from <https://webalkans.eu/en/stories/a-chance-for-new-friendships-and-lifelong-experiences-superschools-program/>

Felfe, C., Lechner, M., & Steinmayr, A. (2016). Sports and child Development. *PLoS ONE*, 11(5), e0151729. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151729>

Jadwiszczak, M., Wawrzyniak, S. & Pezdek, K. More than movement: a systematic review of moral and social development in adolescents physical education. *BMC Public Health* 25, 2076 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23169-2>

Regional Youth Cooperation Office (n.d.). *Superschools*. RYCO. Retrieved October 9, 2025, from <https://www.rycowb.org/building-capacity-and-momentum-for-ryco-2-3-2/>

Steinbach D., Klingmann, D., Iljazi, A., Veljanoska, M., Lupevska, J. (2020). *Course Outline – Training of Trainers*. GIZ GmbH. Retrieved from <https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Manuale/Western%20Balkan/giz-spin2020-en-cd-material-for-instructors-course-outline-tot-basic-level-western-balkan.pdf>

Shao, J., Cui, Z., & Bao, Y. (2025). Adaptive sports programs as catalysts for social inclusion and cognitive flexibility in inclusive physical education: the mediating roles of emotional resilience and empathy. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03092-2>

Steinbach, D., & Klingmann, D. (2020). *Sport for Development: A Hands-On Introduction*. GIZ Western Balkans

Steinbach D. & Ferataj, D. (2025). *Empowering Youth through Sports for Development: A Strategic and Practical Handbook*. SPACES for Youth Partnership, ISA, SPIN Sport Innovation, Outreach Egypt. Retrieved from https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Country%20Collection/Steinbach_Ferataj_Empowering%20Youth%20through%20Sports%20for%20Development%20A%20Strategic%20and%20Practical%20Handbook_EN_10Sep%202025.pdf

Superschools | Home-New. (n.d.). *Superschools - Find Ideal Partner for Your Next School Project Supported by RYCO*. Retrieved October 9, 2025, from <https://superschools.net/new/>

Talbot M. The case for physical education. In: G Doll-Tepper, D Scoretz, eds. *World Summit on Physical Education*. Berlin, Germany: ICSSPE; 2001: 39-50

