



ORIENT

**Orient - Young explorers
re-discover local communities
through orienteering**

**IO2 - ORIENT УЧЕБНА
ПРОГРАМА**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





**Orient - Young explorers re-discover
local communities through orienteering**

IO2 - ORIENT УЧЕБНА ПРОГРАМА



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	6
ПРОЕКТЪТ	7
ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА	8
ВЪЗДЕЙСТВИЕ И ЦЕЛ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.....	9
Модул 1: Ориентиране, основи и възможности	11
Въведение в проект „Ориент и спорт за социално включване“	12
Правила и характеристики за ориентиране: Специфични знания за ориентиране, за да се даде възможност на обучаемите да организират правилни дейности по ориентиране	14
Ориентиране в градски условия и сред природата	22
Как да организираме състезание по ориентиране.....	23
МОДУЛ 2: ИЗГРАЖДАНЕ НА ПРИОБЩАВАЩА СРЕДА	25
Младежи в риск от социално изключване - нужди и предизвикателства.....	26
Методологии за задаване на приобщаваща среда.....	27
Създаване на приобщаваща среда и насърчаване на тимбилдинг	31
Как да включим младежи с увреждания в спортното ориентиране?	35
Работа в екип: съвети за обучители.....	37
Дебрифинг: Споделяне на мисли и впечатления след дейностите.....	39
МОДУЛ 3: КАРТОГРАФИЯ ЗА ВКЛЮЧВАНЕ, ОТ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ДО ДЕЙСТВИЕ.....	43
Резултати от обучението, които трябва да бъдат постигнати от младите хора	44
Картография: разбиране на връзката между местата и хората.....	44
Картография за включване	48
Картография на общността.....	49
Зад картата	53
От теория към практика: съвети и инструменти за разработване на програма за ориентиране за млади хора.....	59
БИБЛИОГРАФИЯ	57
Ориент: Екипът	61

ВЪВЕДЕНИЕ

Настоящият документ е разработен в рамките на проект ORIENT – Млади изследователи преоткриват местните общности чрез дейности по ориентиране (622532-EPP-1-2020-1-IT-SPO-SCP), 30 - месечен проект съ-финансиран по програма Еразъм+ СПОРТ на Европейския съюз.

Проектът споделя идеята за обединение на млади хора, които идват от различни среди, чрез конкретен масов спорт: спортно ориентиране. Проектът има за цел да засили социалното включване, да изгради капацитет и устойчиви общности, като създаде възможности за младите хора, идващи от различни социални и културни групи, за да се социализират и да изградят нови умения.

ORIENT прилага подход, насочен към множество заинтересовани страни, а именно треньори по определен вид спорт и представители на неправителствени организации, като по този начин засилва сътрудничеството между тях. Този подход ще предостави иновативни методи за насърчаване на участието на млади хора от рискови групи в спортни дейности на локално ниво. Чрез практикуването на дейности на открито, младите хора ще бъдат насърчавани да разсъждават върху проблемите на социалното включване и интеграцията.

Учебната програма ORIENT е предназначена да бъде инструмент за обучители, които да интегрират ориентирането в своите практики с младежи и да организират дейности за социалното включване и сближаване между различни социални и културни групи, изложени на риск от социално изключване. Учебната програма ORIENT представлява основният учебен материал, от който спортните треньори и младежки работници, ще се учат и ползват при изпълнението на дейности свързани с ориентирането.



ПРОЕКТЪТ

Проект ORIENT има следните **цели**:

- Да приобщи младежи в риск от социално изключване, в спортни дейности на локално ниво;
- Да предостави на треньорите по вид спорт, спортните асоциации и неправителствените организации (НПО), работещи в сферата на социалното включване, инструменти за насърчаване на участието на уязвими млади хора в местното общество чрез масов спорт (спортно ориентиране);
- Да увеличи социалното включване в партньорските страни, като същевременно повиши осведомеността относно социалните бариери, социалното изключване и насърчаването на устойчиви и позитивни промени на местно ниво.

Дейностите, планирани за изпълнение по време на проекта включват:

- Събиране на вдъхновяващи добри практики, инструменти и методологии, използващи ориентирането, като инструмент за социално включване (ИП1);
- Разработване на учебна програма, която използва ориентирането, като инструмент за социално включване, за спортни треньори и представители на НПО (ИП2);
- Създаване на набор от инструменти за маршрути за спортно ориентиране за млади хора (ИП3);
- Съвместно създаване на компендиум с „маршрути за включване“ по време на уъркшопите и състезанието по спортно ориентиране (ИП4);
- Изготвяне на манифест за потенциала на спортното ориентиране, като инструмент за социално включване (ИП5).

За финал проект ORIENT очаква да постигне следните **резултати**:

- АНТОЛОГИЯ ORIENT: добри практики, инструменти и методологии, използващи спортното ориентиране, като инструмент за социално включване;
- УЧЕБНА ПРОГРАМА ORIENT: основите на спортното ориентиране и иновативни методологии, които да насърчат участието на уязвими младежи в дейности по ориентиране;
- Екипировка & Идеи: набор от инструменти за маршрути за ориентиране;
- КОМПЕНДИУМ ORIENT: „МАРШРУТИ ЗА ПРИОБЩАВАНЕ“: изготвен съвместно от партньорските държави, треньорите по вид спорт, представителите на неправителствени организации и младите хора чрез картографиране;
- ORIENT МАНИФЕСТ: с резултатите и препоръките относно потенциала на ориентирането, като инструмент за социално включване.

ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебната програма ORIENT е предназначена да бъде инструмент, с който учителите могат да използват в своите практики с младежи. Учебната програма ORIENT е разделена на три раздела:

1

Ориентиране, основи и възможности

Този раздел предлага теоретично въведение в света на спортното ориентиране и неговата приложимост в града и сред природата, което позволява на учителите да организират дейности, базирани на този спорт.

2

Изграждане на приобщаваща среда

Този раздел предоставя, практически насоки как да се изгради приобщаваща среда, за да се гарантира включване на уязвими млади хора в дейности по спортно ориентиране.

3

Картография за включване, от местоположение до действие

Този раздел предоставя специфична рамка за проектиране на нови тематични маршрути за спортно ориентиране за младежи и за организиране на семинари за картографиране с подход на съвместно творчество.

Благодарение на учебната програма ORIENT, спортните треньори ще научат цялата необходима информация за спортното ориентиране и ще имат възможност да избират от широк набор от методологии за провеждане на дейности с млади хора, според специфичните нужди на целевата група с която работят. Поради тази причина учебната програма ORIENT е много гъвкава и лесно се пренася в нов контекст.

За да ги подготви и запознае с осъществяването на дейности по ориентиране, учебната програма приема подход на учене чрез практика и учене чрез опит, позволявайки на спортните треньори и младежки работниците да придобият опит от ориентирането, преди да го приложат в работата си с младите хора.

Учебната програма ORIENT е вторият интелектуален продукт на проект ORIENT. Констатациите и знанията, събрани през изследователската фаза на ORIENT Антология (ИП1), подготвиха основата за разработването на тази образователна програма, която ще предостави набор от конкретни умения, инструменти и методологии за спортни треньори и младежки работници в гражданското общество (ОГО) да реализират дейности за социално включване с младите хора чрез подхода ORIENT.

ВЪЗДЕЙСТВИЕ И ЦЕЛ НА УЧЕБНАТА

ПРОГРАМА

Учебната програма ORIENT има две основни цели:



Спортни треньори и младежки работници, ще получат практически знания за това как да насърчават дейности, базирани на спортното ориентиране, за насърчаване на социалното включване на уязвимите млади хора. Участието на спортни треньори и младежки работници може да насърчи полезен обмен на допълващи се умения: спортните организации могат да подобрят своята ангажираност в социалната област, докато НПО сектора може да интегрира спорта в ежедневната си работа.



Уязвими млади хора ще бъдат засегнати от учебната програма, тъй като ще имат достъп до дейности, базирани на спортното ориентиране, организирани от обучители. Младежите ще придобият изключително ценни умения и ще увеличат чувството си за принадлежност към споделена общност.

По отношение на въздействието се очаква учебната програма да има пряк ефект върху спортните треньори и служителите на организациите на гражданското общество, които ще бъдат снабдени с иновативни методологии и инструменти за насърчаване на социалното включване. Младежите ще се възползват косвено от учебната програма, тъй като в следващите фази на проекта ще имат възможност да участват в ангажиращи дейности, като същевременно изграждат социални връзки с връстниците си и местната общност. Освен това, партньорските организации в проект ORIENT ще се възползват от този ресурс, придобивайки иновативни подходи за подпомагане на включването на местни младежи и следователно се доближават до местната общност и подобрявайки своята мрежа и обхват.



A person with a backpack is walking away from the camera on a dark path at night. The scene is lit with a warm, orange glow, possibly from streetlights. The person is wearing a denim jacket and a dark cap. The background is dark and blurry, suggesting a city street or a park at night.

МОДУЛ 1

ОРИЕНТИРАНЕ, ОСНОВИ И ВЪЗМОЖНОСТИ

МОДУЛ 1

ОРИЕНТИРАНЕ, ОСНОВИ И ВЪЗМОЖНОСТИ

ориентиране в различните му форми, за да ви запознае с основните умения и знания за него. Модулът ще предостави цялата необходима информация за този спорт, неговия произход, необходимите инструменти и приложимостта му в града и сред природата, както и факторите, които трябва да се вземат предвид при организирането на състезания по ориентиране. В края на модула читателите ще придобият представа за света на ориентирането.

Въведение в ORIENT и спорта за социално включване

Спортът, винаги е помагал на хората, да водят по-здравословен начин на живот, да развиват нови умения и да се ангажират с местните общности. **Потенциалът на спорта** като средство за **насърчаване на социалното включване** е широко признат: спортът обединява хората, разрушава **социалните бариери и изгражда мостове** между тях. Спортът може да създаде възможности за изграждане на сплотени общности, особено сред **уязвимите млади хора** и други групи в неравностойно положение като мигранти и хора с увреждания. Следователно социалното включване чрез спорт може да бъде насърчавано чрез **проактивно поведение**, възможности и дейности, за да могат хората с различен произход, възраст и способности да се чувстват добре дошли и включени в група или обществото.

По-конкретно, както се отбелязва от Celestino и Pereira (2015), спортът **ориентиране** е изключително гъвкава дисциплина, адаптивна към нуждите на хетерогенни групи участници, като по този начин се **максимизира потенциалът за приобщаване** на самия спорт. Например ориентирането се оказва подходящо и за хора с ограничена подвижност, зрителни увреждания (Langbein, Blasch, Chalmers; 1981) и интелектуални затруднения (Orienteering NZ, 2014).

В този контекст проектът ORIENT се стреми да обедини младежи от различни среди, чрез ориентиране, като може да помогне на хората да водят по-здравословен начин на живот, да развият нови умения за работа и да се ангажират с местните общности. В този смисъл спортът демонстрира ефикасност в изграждането на **местни умения, знания и ресурси, повишаване на социалното сближаване**, улесняване на структури и механизми за **диалог в общността, развитие на лидерство** и насърчаване на **гражданското участие**. Проектът има за цел да засили социалното приобщаване и познаването на местните реалности в различните страни, като същевременно насърчава **чувството за свобода и положителна промяна** на местно ниво.

Чрез изследване на определена област и откриване на нейните природни и културни ценности, младежите могат да имат по-задълбочени познания за своята местна общност и това може да предостави възможности на маргинализираните групи да **участват по-активно** в нея. По същия начин диалогът и работата в екип между млади хора с различен социален и културен произход могат да насърчат изграждането на общността. Освен това, ориентирането е ефективен инструмент за насърчаване на **изграждането на капацитет**: чрез него младежите могат да подобрят способността си да се движат в непозната среда, чувствайки се по-малко дезориентирани и уплашени от перспективата да се сблъскат с нови ситуации. Благодарение на дейностите по ориентиране младите хора ще излязат от зоната си на комфорт и ще станат по-автономни и независими, тъй като ще имат инструментите да търсят – и евентуално да създават – свое собствено място.

Предвид всички тези възможности, ORIENT ще насърчи чувството на младите хора за участие и собственост върху проекта не само като участници в дейностите по ориентиране на местно ниво, но и при проектирането на конкретното съдържание на техните собствени маршрути за ориентиране. Младите хора дават безценен принос към общностите и сами се овластяват, когато **участват в тях**.

Този процес, ръководен от **спортни треньори и младежки работници**, също има потенциала да подобри техните способности за насърчаване на участието и собствеността върху споделените ценности. Следователно проектът се стреми да повиши осведомеността сред местните общности,



заинтересованите страни и политиците, относно стойността на спорта като инструмент за приобщаване, който може да насърчи солидарността и участието, както и политиките за сближаване и приобщаване в по-голям мащаб.

САМООЦЕНКА

Какво е приобщаване/включване?

- Проактивни поведения, опции и действия, за да накарат хората от всякакъв произход, възраст и способности да се чувстват добре дошли и уважавани;
- Действието на включване в група или структура;
- Практиката или политиката за осигуряване на равен достъп до възможности и ресурси за хора, които иначе биха могли да бъдат изключени или маргинализирани, като тези, които имат физически или умствени увреждания и участници на други малцинствени групи;
- Всяко едно от изброените.

Кои групи са най-заstrашени от социално изключване във вашия местен контекст?

По какъв начин спортното ориентиране може да улесни процеса на социално включване?



Правила и характеристики за ориентиране: специфични познания, за да могат обучаемите да организират правилни дейности по ориентиране

Какво точно е спортното ориентиране?

Ориентирането е спорт за навигация, който обикновено се практикува сред природата, но днес и в населени места. Това, разбира се, е дейност на открито, където отивате сами или в група, като използвате някои специфични инструменти. С други думи, ориентирането изисква навигационни умения с помощта на карта и компас за навигация от точка А до точка Б, в разнообразен и обикновено непознат терен.

Откъде произлиза ориентирането?

Историята на този спорт започва в края на 19 век в Швеция, където възниква като военно обучение. Тъй като войниците често са били карани да се движат в непознати зони, както и през всякакъв вид терен, те трябвало да могат да използват информацията, която могат да намерят в дадените им карти. На 28 май 1893 г., се провежда първото състезание на годишните игри на гарнизона в Стокхолм за шведски военни офицери. Оттогава терминът „**ориентиране**“ означава **преминаване през непозната земя с помощта на карта и компас**. Спорта бавно набира популярност и през 1897 г., се провежда първото цивилно състезание. Но едва през 30-те години на миналия век този спорт става широко практикуван поради изобретяването на евтини, но надеждни компаси. За да позволят на всеки гражданин на света да участва в състезанията без езикови бариери и при равни условия като останалите, през 1961 г., група организации по ориентиране основават Международната федерация по ориентиране, която



(Orienteering Canada, 2021)

диктува правилата и избира универсалния език на картите. (Уикипедия, 2021а).

Основите на ориентирането

Както във всеки вид спорт, ориентирането се основава на някои основни правила, действия и цели. Следните пет концепции са в основата на ориентирането:

- Разберете къде се намирате на картата и на къде отивате;
- Ориентирайте картата си;
- Изберете и планирайте своя маршрут;
- Отидете от точка А до точка Б;
- Намерете контролната точка.

Какви формати за ориентиране съществуват?

Спортът ориентиране в днешно време се отличава с разнообразие от различни формати:



КЛАСИЧЕСКО ОРИЕНТИРАНЕ

Първата въведена дисциплина днес запазва оригиналните си характеристики: няма маркиран маршрут и участникът трябва да се ориентира с карта и компас, докато бяга/ходи.



<https://www.youtube.com/embed/9ZmYcVMtmQI?feature=oembed>

ОРИЕНТИРАНЕ С ПЛАНИНСКО КОЛОЕЗДЕНЕ

Ориентиране с каране на планинско колело и следване на пътеки и писти.



<https://www.youtube.com/embed/MS7DqiOjkrQ?feature=oembed>

СКИ ОРИЕНТИРАНЕ

Зимен спорт, съчетаващ навигация и ски бягане по пресечен терен, използвайки подготвени писти за ски бягане. (IOF, 2021a).



<https://www.youtube.com/embed/S1SggsbHlk?feature=oembed>

ОРИЕНТИРАНЕ ПО ПЪТЕКА

Тази дисциплина за ориентиране е съсредоточена около четенето на карти в естествен терен. Той е разработен, за да предложи на всеки, включително хора с ограничена подвижност, шанс да участват в значимо състезание по ориентиране (IOF, 2021 b).



<https://www.youtube.com/embed/Gaxs9mUICg?feature=oembed>

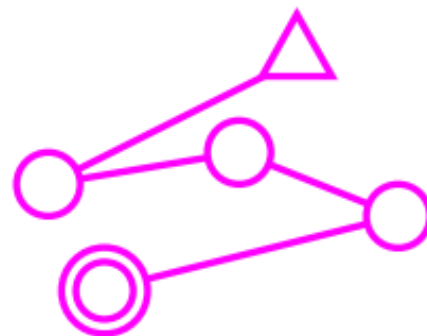
Какви инструменти са необходими?

Този спорт обикновено изисква пет инструмента:

Топографска карта

Картите за ориентиране са много подробни. Всъщност картата трябва да показва цялата основна информация:

- формата на земната повърхност;
- легендата, която ни казва какво означават различните символи;
- началната точка, обикновено представена от триъгълник;
- контролните точки, които са показани с кръг и число;
- крайната точка, маркирана с двоен кръг.



Картата винаги е начертана в мащаб. Всички карти използват международно договорен набор от символи и те са логични и лесни за научаване, за да бъдат четени от всеки състезател, независимо от произхода или родният му език. Обикновено началните и крайните точки са различни, но може да са на едно и също място.

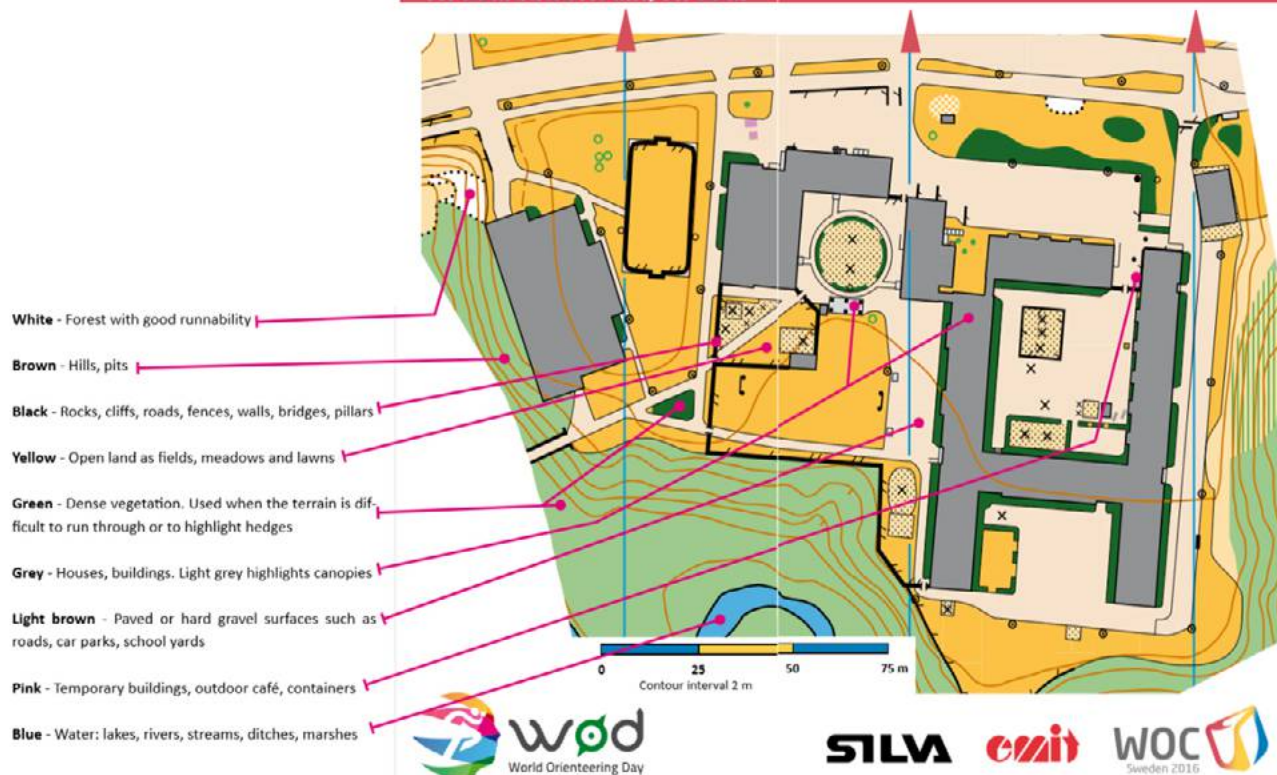


Карта за ориентиране на центъра на Палермо

Цветовете, използвани в картите за ориентиране са седем:

- **Розово**, показва маршрути и опасни или частни зони;
- **Бяло**, представлява гориста местност;
- **Зелено**, показва участъците от гориста местност, по която не може да се премине;
- **Синьо**, означава всеки източник на вода: езера, реки, море, фонтани и т.н.;
- **Жълто**, използва се за сечища и низини;
- **Кафяво**, за формата на терена, пътеки и улици;
- **Черно**, представлява скали и всички създадени от човека сгради.

Åvestadalsskolan, Avesta



(Andersson, 2020)

Компас

За да се ориентирате за контролните точки, ви е необходим **компас**. Има два основни типа компаси, използвани в ориентирването: компаси с маркер, които са по-малки и често се използват от професионални спортисти и компаси с основна плочка.



Компас с палец и основна плоча (Wikimedia commons, 2016)

Най-лесният начин да използвате карта и компас заедно е да ориентирате картата на север. Просто подравнете меридианите на картата със стрелката на компаса, така че „нагоре“ на картата да сочи на север. Сега картата и компаса ви са приравнени.



Използването на компас може да бъде предизвикателство, защото използването му не е необходимо умение в днешно време: телефоните и GPS могат лесно да го заменят. Ето защо, трябва да се намерят нови начини за намиране на правилен маршрут. Например, състезателите могат да избират своя път в градски условия, благодарение на карта и информацията, която могат да получат от местните хора. Той би представлявал не само основен инструмент за локализиране на контролната точка и идентифициране на маршрута за достигане до нея, но също така и начин за свързване с други хора, които могат да споделят някои подробности за точката, която конкурентите търсят.

Контролна точка

Това е маркирана пътна точка, обикновено представена от триъгълно знаме с бели и оранжеви цветове, придружено от **контролен маркер**, използван за пробиване на дупки за маркиране в контролните

карти по ориентирание. Различните маркери правят различни модели на дупки на контролната карта.

Алтернатива на традиционните контролни точки са контролните точки с QR код, които позволяват на участниците просто да сканират с телефона си кода, окачен на всеки контролен обект. Тази процедура изисква да имате ламинирани карти с отпечатан QR код, мобилен телефон с приложение за четене на баркод и уеб връзка по време на състезанието.



Контролна карта

Трябва да се достигне до всяка контролна точка. Описанието и или маркировката, както още се нарича, ви дава подробна информация за контролните точки. Контролната карта, използвана в природата, е различна от тази, необходима за състезание в градско състезание. Всъщност в първия случай контролните точки са обозначени с цифри, докато на изображението под контролната карта е обогатена с няколко картинки, които помагат на състезателите да намерят това, което търсят.



Участникът трябва да използва контролния перфоратор, висящ до всяка контролна точка, за да маркира различните контролни точки на контролната карта. Всички контроли трябва да бъдат продупчени в реда, в който са показани на картата.

Как протича състезанието?

За да се гарантира справедливост между състезателите, **картата обикновено не се предоставя преди старта**

За да се гарантира справедливост между състезателите, **картата обикновено не се предоставя преди старта** и състезателите започват на интервали не по-малко от една минута. **Трасетата** са различни в зависимост от категориите: през повечето време начинаещите участват в най-лесната. Тези, които вече са участвали в други състезания, са разделени по **възраст и пол**. Регистрира се началният час, както и часът на пристигане. От началната точка участниците трябва да стигнат до първия **контролен пункт** и постепенно до всички останали в последователен ред. **Контролните точки** са маркирани в терена с бели и оранжеви знамена, наречени „фенери“. Всяка контролна точка има номер отгоре и електронен или ръчен **перфоратор**, за да регистрира, че състезателят е намерил правилното място. Ръчният перфоратор е различен във всяка контролна точка, за да бъде идентифициран в края на състезанието. Всеки състезател е свободен да избере кой път да следва от една до друга контролна точка. Важното е контролната карта да бъде маркирана в правилния ред и във възможно най-кратък срок.

В края на състезанието, след като контролните карти бъдат разгледани, **наградите** се дават на победителите в различните категории. За да се направи спортът подходящ като инструмент за **социално включване**, **състезанието може да бъде организирано без състезателен елемент**, като се въведат различни мо-

дели на сътрудничество, които могат да включват възможността състезателите, които първи откриват контролните точки, да помогнат с указания на тези, които изостават в надпреварата. Друг начин е да се създадат екипи, всеки член на които отговаря за намирането на една или две контролни точки, така че в края, отбора да има толкова контролни карти, колкото е броят на участниците в отбора.



Състезателите ще се **почувстват овластени**, като част от едно цяло, споделящи същия опит и ценности.

Организирането на състезание по ориентиране отнема **време и ресурси**. Трябва да се гарантира, че всичко ще протече **безопасно**. Няколко професионалисти работят преди и по време на събитието: от директора на състезанието, който локализира контролните точки на места, които не са опасни и в същото време интересни от историко-географска гледна точка, до хората заети с време измерването, съдиите и медицинският персонал.

САМООЦЕНКА

Какво е ориентиране?

- Ориентирането е спортът на навигацията, използващ много подробна карта;
- Ориентирането е група от спортове, които изискват навигационни умения с помощта на карта и компас за навигация от точка А до точка Б, в разнообразен и обикновено непознат терен;
- Разходка в гората с компас;
- Търсене на съкровища.

Кой е първият формат по спортно ориентиране?

- Ски ориентиране;
- Ориентиране по пътеки;
- Ориентиране с планинско колхозене;
- Класическо Ориентиране.

Какво означава триъгълникът в картографията?

- Дърво;
- Църква;
- Начална точка;
- Контролна точка.

Какво означава жълтото в картографията

- Море;
- Низини;
- Създадените от човека препятствия;
- Горски участъци.

Какви са цветовете на „фенерите“ в ориентиране?

- Оранжево и бяло;
- Черно и бяло;
- Червено и бяло;
- Зелено и оранжево.



Ориентиране в градски условия и сред природата

Както беше казано по-горе, състезанието по ориентиране може да се проведе както в гора, или в друга естествена среда, така и в градски условия. Първият е оригиналният и най-разпространеният формат, съчетаващ физически и умствени предизвикателства. Той помага да се ориентирате в отдалечен терен с малкото, ако има изобщо такова, създадено **от човека оборудване и учи как да наблюдавате естествената среда и от тях да получавате информация за пътуванията и маршрутите. Също така е полезно да придобиете доверие в неелектронните устройства: GPS и телефоните не винаги са надеждни и се нуждаят от интернет връзка, за да работят. Естествената среда обаче може да бъде опасна. Животните, гъстата растителност и неравни терени биха могли да подложат на изпитание необучени и неопитни участници.** Освен това в естествена среда е трудно да се намери алтернативен инструмент на компаса, който ос-

тава основният, а може би и единственият инструмент за навигация на места без конкретни ориентири. Поради тази причина усещането за загуба може да бъде често срещано и разочароващо за тези, които **нямат опит.**

Пример за състезание по ориентиране в естествена среда може да видите в следното видео:

От друга страна, ориентиране в града дава възможност на участниците да развият някои умения, които могат да прилагат на практика всеки ден, като същевременно се забавляват и създават смислени отношения и

контакти с други лица, съотборници или непознати, от които биха могли да поискат информация. Освен това присъединяването към състезание, което се провежда в града, може да създаде специална връзка между младите участници и подходящи за тях места в този град. Това е начин да опознаете онези обекти, които са забележителности за общността, която живее в този специфичен район. В крайна сметка организирането на състезание в градски условия позволява на всички да се приобщат, включително и тези с ограничена мобилност, чието участие в естествената среда би било слабо, ако не и невъзможно.

Градската среда обаче има и своите минуси. Тъй като областта, която се провежда състезанието, обикновено е доста обширна и има много външни входове, вероятно участниците са принудени да обърнат внимание и на елементи, които те не търсят. Освен това организирането на състезание в населени места може да бъде предизвикателство и несъмнено по-трудно от планирането на среща за ориентиране в гората. В интерес на истината са необходими разрешения, за да се ограничи трафикът и да се осигури периметърът на състезанието.

Типично състезание по ориентиране, което се провежда в градска зона, можете да видите в следното видео:

Като се имат предвид тези елементи, алтернативата за провеждане на състезание по ориентиране в градски условия може да работи по-добре, когато младежите от различен произход, умения и мобилност могат да участват в безопасно и стимулиращо състезание, докато откриват най-интересните места в един град.



САМООЦЕНКА

Какви са предимствата и рисковете от организирането на дейности по ориентиране в града?

Какви са предимствата и рисковете от организирането на дейности по ориентиране сред природата?

Кое е най-доброто място за практикуване на ориентиране с млади хора във вашия местен контекст?

Как да организираме състезание по ориентиране

Всяко състезание има своите особени елементи, защото местата, така и групите, които участват се променят и изискват специфично регулиране. Въпреки това, има някои дейности, които представляват обща основа за всеки вид състезание. Ето примерна рамка стъпка по стъпка, която може да се използва за планиране на събитие за ориентиране.

1. Намиране на подходящо място.

Това трябва да бъде място, подходящо от натуралистична, историческа или културна гледна точка. В градски условия, например, се препоръчват историческите центрове, тъй като обикновено те са сърцето на града, поради наличието на множество църкви, джамии, паметници, музеи и бизнес дейности, които са подходящи или защото са културни паметници или просто представляват пример за приобщаване и съвместна дейност. Трябва да се направи проучване на цялата зона, където желаем да проведем състезанието, така че да е възможно да се открият особени характеристики и всякакви критични профили. В естествени условия, например, елементите, които трябва да се вземат предвид в гората, са монументални дървета, дървета, които са значително по-различни от другите, кръстовища, фонтани, корита за вода, електропроводи с високо напрежение, руини и къщи.

2. Разработване на маршрути.

Пътеките ще бъдат различни на основа на дължина и трудност според различните категории участници (деца, младежи, възрастни, мъже, жени), към които е насочено състезанието. Маршрутите могат да имат контролни точки близо една до друга, но те трябва да имат уникален идентификационен знак.

3. Създаване на карти

Маршрутите ще бъдат транспонирани в карта, която ще посочи с подходящ цвят контролните точки, частните имоти и забранените или опасни зони. Когато значителни опасности не могат да бъдат изключени от зоната, в която ще се проведе състезанието, трябва да бъде определен съдия, който да наблюдава тази конкретна зона, за да се избегнат произшествия. Когато състезанието е дълго, директорът на състезанието трябва да локализира точките, където ще бъдат разположени лицата, оказващи първа помощ (присъствието им е задължително). Ако маршрутите са кратки, те могат да бъдат в непосредствена близост до старта или до крайната точка.

4. Поставяне на началната точка

Началната точка трябва да бъде поставена на достъпна и широка зона, така че съдиите на състезанието да могат лесно да управляват участниците и тяхното начално време.

5. Идентифициране на контролни точки

Всяка контролна точка трябва да бъде идентифицирана с перфоратор, който може да бъде както ръчен, така и електронен, с различен шаблон, така че картата да съдържа специфичен знак във всяко поле, отбелязано с номер. Моделите могат да бъдат най-разнообразни: от поредица от точки до линии или други символи.

6. Организиране на участниците

След изпращане на поканите, желаещите да участват трябва да бъдат идентифицирани и разделени на категории, ако се движат самостоятелно, или в отбори, ако се състезават с други.

7. Стартиране на състезанието

В деня на състезанието, непосредствено преди старта, контролните карти се дават на участниците, които могат да започнат състезанието си само с разрешение от съдиите.

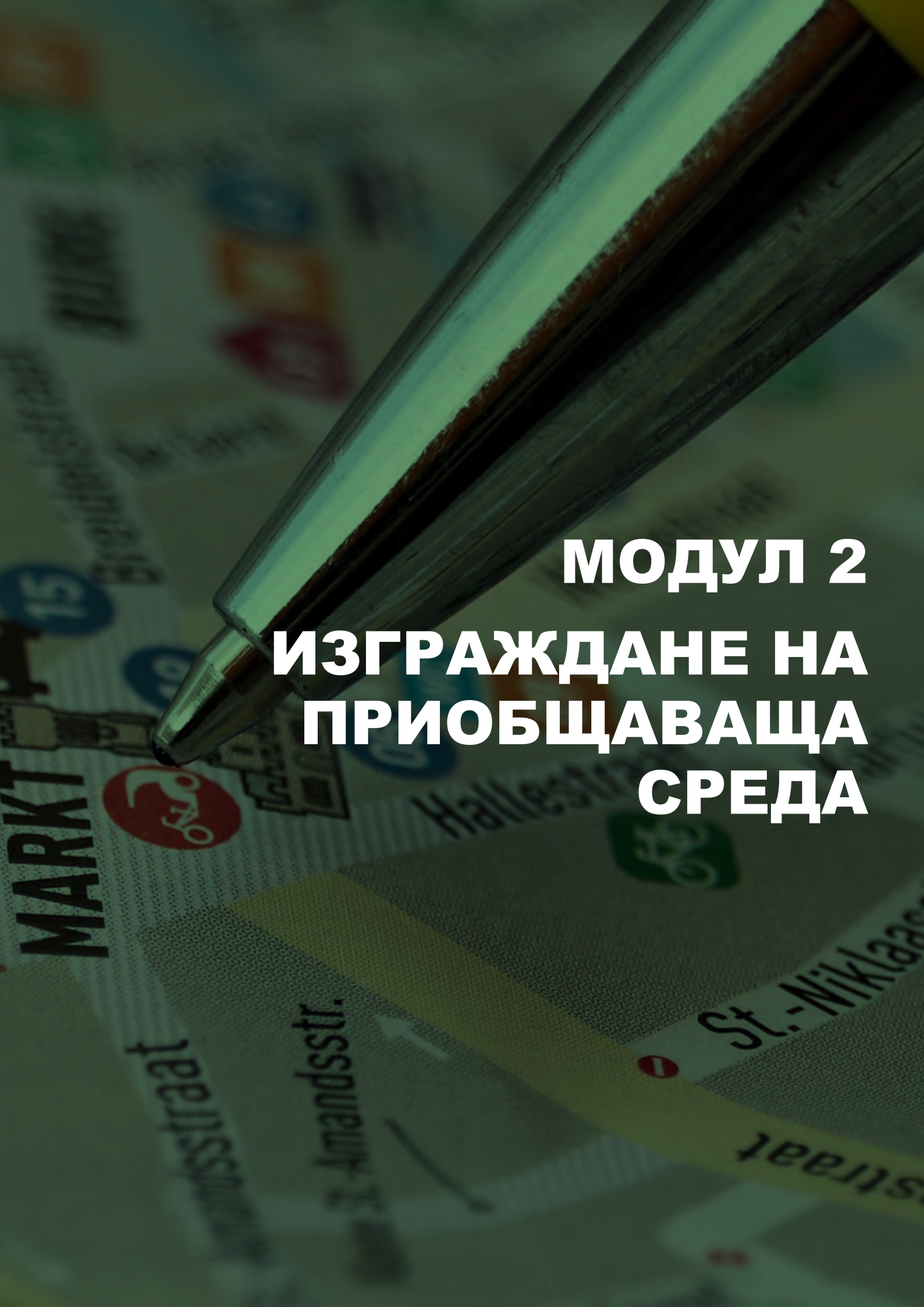
Можете да намерите още много съвети и предложения, както и официални шаблони, полезни за организиране на събитие по спортно ориентиране, на сайта на Международната федерация по ориентиране: <https://orienteering.sport/mtbo/internal/event-organising/plan-and-organise-an-iof-event/>

САМООЦЕНКА

Имате ли организиран контролен списък, за да започнете състезанието си по ориентиране?

Тествай се!

Задача	Отговорник	Срок за изпълнение	Изпълнено	Бележки
Проверка на обекта и контрол на пригодността на района				
Получете разрешение за използване на площта за обществено събитие				
Идентифицирайте проблемите на безопасността и изгответе план за оценка на риска				
Определете маршрута и изберете контролни обекти				
Начертайте картата за ориентиране				
Подготовка на материалите за събитието				
Поставете контролни флагове и пробно стартиране				



МОДУЛ 2
ИЗГРАЖДАНЕ НА
ПРИБЩАВАЩА
СРЕДА

МОДУЛ 2

ИЗГРАЖДАНЕ НА ПРИОБЩАВАЩА СРЕДА

Вторият модул илюстрира нуждите и предизвикателствата, пред които са изправени младежите при участие в спорт и показва как ориентирането може успешно да се справи с тях. Този модул предоставя на спортните треньори и младежки работниците иновативен микс от подходи и методологии за изграждане на приобщаваща среда, за да се гарантира участието на уязвими млади хора в дейности, базирани на ориентирането. Накрая е представена поредица от съвети и упражнения, които да гарантират включване на участниците в дейностите.

Младежи, изложени на риск от социално изключване - нужди и предизвикателства

Антологията ORIENT (ИП1) хвърля светлина върху факта, че страните-членки на ЕС се справят с политически нестабилни, сложни и крехки общества. Предизвикателствата към социалното приобщаване стават все по-сериозни и неотложни от всякога поради неотдашното избухване на COVID-19, което се отрази негативно на тези, които вече живеят в несигурни условия, което води до все по-малко хора, които имат достъп до икономически и образователни възможности и следователно се оказват изправени пред по-висок риск от бедност и материални лишения. Сред населението, младите хора са тези с по-висок риск от социално изключване.

По отношение на спорта, партньорите в проект ORIENT имат едни от най-ниските нива в Европа по отношение на младежите, участващи в спортни дейности. Това се отнася особено за младите хора в неравностойно положение, които срещат много трудности при практикуването на спорт. Както се подчертава от интервютата, проведени по време на изследователската фаза, основните



предизвикателства, пред които са изправени младите хора, когато се занимават със спорт, са предимно социално-икономически:

- Икономически бариери: много млади хора нямат финансови ресурси за инвестиране в спортни дейности;
- Липса на време: младежите намират за предизвикателство да балансират спорта с работата си, обучението или родителските отговорности;
- Логистични трудности: младежите, живеещи на отдалечени места, имат по-малък достъп до спортни услуги и съоръжения;
- Липса на информация: Много млади хора се оплакват от липсата на информация за съществуващите предложения;
- Липса на приобщаващи и достъпни програми: младите мигранти съобщават за ограничения и трудности при участието в спортни дейности поради езикови бариери или бюрократични пречки.

Анализираните добри практики доказват необходимостта от подход към социалното включване на младежите в спорта чрез ориентиране и по-специално чрез:

- Осъществяване на ориентиране, чрез обучения и събития в групи;
- Сътрудничество с местни институции и обществени организации, като училища;
- Смесване на ориентирането с други образователни подходи, чрез адаптиране на програми, за да се осигури ангажиране на младите хора и да се разрушат социалните бариери от различни среди;
- Адаптиране на дейностите към местния контекст според наличността град/ландшафт и целта.

Проектът ORIENT се стреми да разреши тези предизвикателства, като създаде пространство за споделяне и съвместна работа за много млади хора, които принадлежат към различни социални и културни реалности, като изгради нови мрежи, които могат да ги направят по-устойчиви. Всички тези елементи ще допринесат за насърчване на социалното включване чрез създаване на приобщаваща среда.

САМООЦЕНКА

Какви са предизвикателствата пред включването на младите хора във вашия контекст?

Какъв тип подход смятате за най-добър за включване на тези млади хора в спортни дейности и конкретно в ориентирането?

Методологии за създаване на приобщаваща среда

Приобщаващите среди са места, в които всички се чувстват удобно и комфортно – независимо дали това място е училище, офис, парк, улица, дом за социални услуги, автобусен маршрут или жп гара. Приобщаващият подход към планирането, проектирането и управлението е възможност за използване на креативност и гъвкаво мислене за създаване на места, които отразяват разнообразието.

Приобщаващите среди са:

- Приветстващи всички;
- Отзивчиви към нуждите на хората;
- Гъвкави;
- Предлагат избор;
- Удобни, така че да могат да се използват без излишни усилия;
- Интуитивни.

От решаващо значение за успеха на приобщаващата среда е консултациите с потребителски групи, поставяйки хората, които представляват разнообразието като възраст, способности, пол и общност, в центъра на процеса на проектиране.

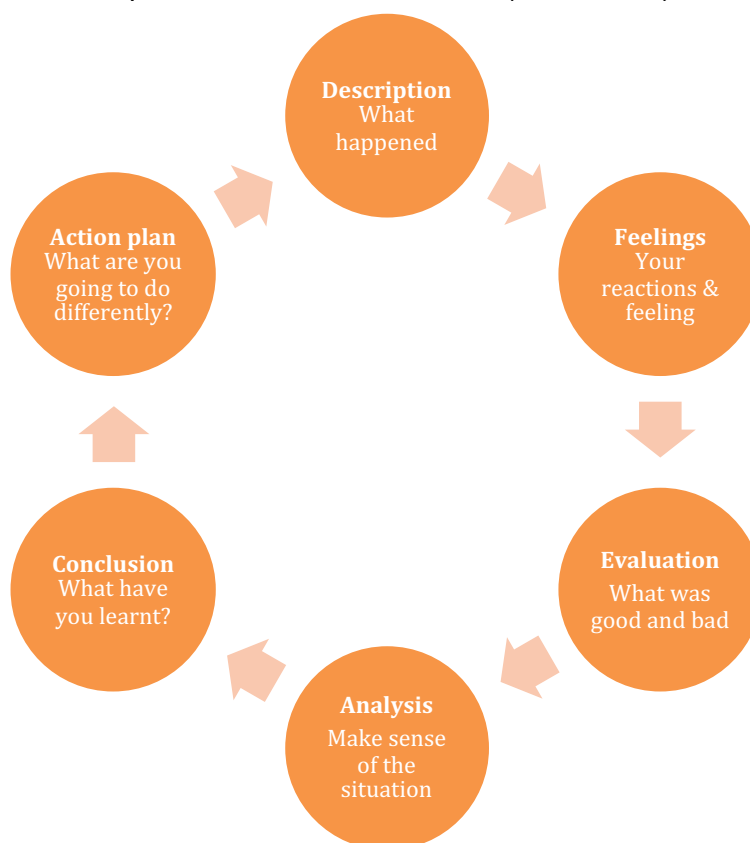
За да се създаде подходяща среда, е необходимо да има разработена ясна стратегия и цели, следвайки визията и мисията на действие. Можем да използваме ориентиран към визията подход, базиран на „SMART Philosophy“ (Drucker, 1954). За да сте сигурни, че целите са ясни и постижими, всяка от тях трябва да бъде:

- Специфична (проста, разумна, значима);
- Измерима (смислена, мотивираща);
- Постижима (съгласувана);
- Уместна (разумна, реалистична и ресурсна, базирана на резултати);
- Обвързана във времето.

Създаването на приобщаваща среда за процеса на преподаване и учене изисква **холистичен подход**, разбиране и следване на цялостните специфични нужди на потребителите. Важно е да се създаде приобщаваща среда с обратна връзка и ясна рефлексия като инструмент за развитието на подходящ процес на приобщаващо обучение. **Учене чрез практика** в много специфични случаи е плавно отражение на участниците, което ще помогне за прилагането на придобитият опит.

В този смисъл Гибс създава своя „**структуриран дебрифинг**“, за да **подкрепи учението чрез опит**. Той е проектиран като непрекъснат цикъл на подобрене за многократно изживяване, но може да се използва и за размисъл върху самостоятелно изживяване. Едно от ключовите неща за Гибс е признаването на важността на чувствата. Той също така отделя оценката – какво е минало добре, както и какво не е. Тези 6 допълнителни етапа го правят полезен модел за някои курсове за практикуващи.

Рефлексивен цикъл на Гибс (Gibbs, 1998)

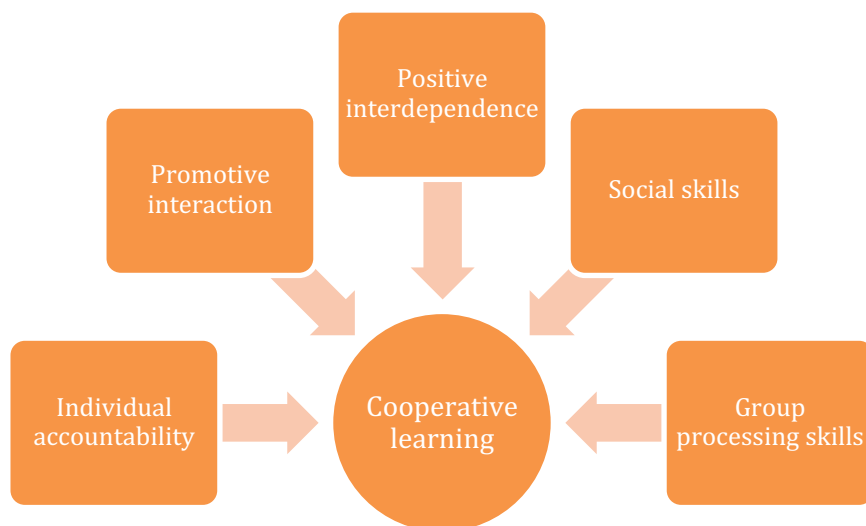


В нашия контекст добър метод за създаване на приобщаваща среда е т. нар. съвместно обучение (Център за иновации в обучението, Университет Корнел, 2021 г.), което може да се проведе в партньорство или в по-големи групи. Ученето с връстници или обучението с връстници е вид съвместно обучение, което включва ученици, работещи по двойки или малки групи, за да обсъждат концепции или да намерят решения на проблеми. Подобно на идеята, че две или три глави мислят по-добре от една, образователните изследователи са открили, че чрез обучение с връстници, учениците се учат взаимно, като се справят с недоразуменията и изясняват погрешните схващания.

Предимствата на съвместното обучение включват:

- Развитие на мислене на по-високо ниво, вербална комуникация, самоуправление и лидерски умения;
- Насърчаване на взаимодействието между ученици и преподаватели;
- Повишаване на участието на учениците, самочувствието и отговорността им;
- Излагане и увеличаване на разбирането на различните гледни точки;

Основни елементи на кооперативно учене (Yaduvanshi & Sunita Singh, 2015)



Освен това, създаването и поддържането на добра приобщаваща среда и прилагането на съвместно обучение зависи от добрите комуникационни умения, базирани на няколко основни принципа:

- Мислете преди да говорите или действате;
- Дръжте отворен ума си;
- Дискутирайте, а не спорете;
- Култивирайте успокояващ глас;
- Използвайте възможности да похвалите или да кажете добра дума;
- Надхвърлете очакванията;
- Уважавайте чувствата на другите.

И накрая, зачитането на чувствата на другите е един от комуникационните принципи, който се отнася особено до межкултурното общуване, общуването между хора, които имат различия в някои от следните (стиливе на работа, възраст, националност, етническа принадлежност, раса, пол, сексуална принадлежност ориентация и др.). Межкултурната комуникация може също да се отнася до опитите, които се правят за обмен, договаряне и посредничество на културните различия чрез език, жестове и език на тялото. Това е начинът, по който хората, принадлежащи към различни култури, общуват помежду си. В приобщаваща среда е много важно да имате специфични умения за межкултурна комуникация.

Като цяло, за да се справят с проблемите, които могат да възникнат при работа с млади хора в риск от социално изключване, учителите трябва да разработят дейности, които отговарят на нуждите на участниците и да ги ангажират във фазата на проектиране. Ориентирането е отличен инструмент за това, тъй като изисква подход на участие и максимално участие на всички партньори, които споделят идеи и сглобяват всички пъзели в среда на сътрудничество.

САМООЦЕНКА

Приобщаваща среда е (можете да изберете повече от една):

- Силна;
- Гъвкава;
- Не е гъвкава;
- Топла;
- Студена.

Учебната рефлексия е инструмент за:

- Омраза;
- Развитие;
- Контрол;
- Мисия;
- Оценки.

Подходът на участие е:

- Изключителен;
- Твърде сложен;
- Усложнява идеите;
- Без фокус.

На какви принципи се основават комуникационните умения?

За какво е важна межкултурната комуникация?

Създаване на приобщаваща среда и насърчаване на работа в екип

По-долу е даден списък с неформални дейности, базирани на гореспоменатите методологии, за насърчаване на взаимното разбирателство между младите хора с различен социален и културен произход, които могат да бъдат използвани за създаване на приобщаваща среда и насърчаване на изграждането на екип:

Наименование на сесията: Змийска опашка

Цели: Насърчаване на двигателните умения, психологическото и социалното развитие и повишаване на способността за концентрация.

Използвани методологии: Сътрудничество и взаимно обучение.

Материали/Пространство: В тази дейност могат да участват голяма група хора (минимум 10). Препоръчителното е място на открито, тъй като сесията изисква пространство за движение, въпреки това може да се практикува на закрито във фитнес или подобна голяма зала.

Продължителност: Няма времеви ограничения за тази дейност, тя може да продължи от 1 до 5 минути или повече.

Инструкции:

- Участниците трябва да се наредят един зад друг и да се държат един, друг за раменете. Последният участник трябва да държи шал или парче плат в ръката си (той/тя е опашката);
- Сесията започва, когато първият участник, който представлява главата на змията, се опита да хване опашката на змията;
- Всички участници между главата и опашката **на змията** следват главата и;
- **Сесията** приключва, когато главата хване опашката **на змията**.

Име на сесията: Ориентация със завързани очи

Цели: Да развие доверие, невербални комуникационни умения и активно слушане

Използвани методи: Учене чрез опит и положителна комуникация. Учене чрез правене и размисъл върху опита.

Материали/Пространство: Превръзки за очите, открито или закрито пространство, въпреки че за по-добро преживяване се препоръчва открито пространство. Предложеният размер на групата за сесията е 10 или повече участници. Броят на участниците трябва да е четен.

Продължителност: Няма изрична продължителност, но за да се включите и изживеете сесията изцяло, препоръчителното време е до 20 минути

Инструкции:

- За да имат приятно изживяване, преди да започнат предизвикателството със завързани очи, участниците трябва да бъдат попитани дали им е удобно да носят превръзка на очите. Фокус на сесията е доверието, слуха, навигацията и изживяването на околната среда по различен начин;
- Ако сесията има 10 участници, 5 от участниците трябва да бъдат със завързани очи. След като превръзките на очите са поставени, сесията започва;
- 5-те участници, които нямат превръзки на очите, избират по един човек със завързани очи;
- Сесията изисква мълчание – няма вербална комуникация между участниците със завързани очи и без превръзка на очите;
- Участниците, които могат да виждат, хващат за ръка участник със завързани очи и започват да обикалят в различни посоки;
- Ако по пътя има стълбище, хората, които могат да виждат, ще помогнат на тези със завързани очи, като се уверят, че тези със завързани очи усещат стълбището;
- Тези, които могат да виждат, са очите и на двамата участници в тази дейност. Във всеки момент човекът, който може да вижда, може да спре и леко да завърти участника със завързани очи няколко пъти, след което да продължи да върви;
- Към края на сесията е забавно да поставите всички участници със завързани очи на относително близко разстояние един от друг, да поставите ръцете и краката си по креативен начин (ръце на главата, единия крак пред другия, двете ръце право пред тялото и т.н.), оставяйки ги сами, докато, тези които могат да виждат, стоят мълчаливо.

Име на сесията: Разкажете, като покажете

Цели: За да се научите как да регулирате разговорния поток, без да използвате думи, да предавате емоции или чувства в отговор на конкретна ситуация.

Използвани методи: Межкултурна комуникация.

Материали/Пространство: До 20 участници.

Продължителност: до 2 минути

Въведение:

- Докосването, контактът с очите и изражението на лицето са три от многото видове межкултурна комуникация;
- Тази дейност изисква шест или повече участници, но колкото по-голям е броят на участниците, толкова по-интересни са резултатите от сесията;
- Участниците трябва да се подредят един зад друг на разстояние от половин метър между тях;
- Последният участник в редицата започва сесията, като потупва участника пред себе си по рамото и този участник се обръща, за да се изправи срещу този, който го е докоснал;
- Последният участник трябва да направи мълчалив жест/пантомима – например палене на кола и шофиране, плуване, чукане на вратата и разхождане на куче и т.н.
- Имитациите трябва да се предават от един участник на следващия по същия начин, докато се достигне до последния (първи по ред) участник;
- Всички участници гледат какво прави първият участник и най-често това, което е съобщено от последния участник, се оказва нещо съвсем различно от това, което прави първият участник.

Име на сесията: Създаване на отразяваща среда

Цели: Да научите за рефлексията и рефлексивните практики, да научите социална зрялост, да се научите да приемате различни гледни точки и да се само актуализирате.

Използвани методи: Рефлексия, заложен в ученето.

Материали/Пространство: Това е дейност на закрито, която изисква комуникация между участниците. За по-добро изживяване трябва да участват минимум петима участници.

Продължителност: до 30 минути.

Инструкции:

Отражението е жизненоважно във всяка среда. Начинът, по който разсъждаваме върху нещата, е научен процес. Тази дейност изисква група участници да се съберат наоколо, докато един участник разглежда тема, която е позната на всички останали (например нарастването на бедността в Америка).

- След това всеки участник започва, като споделя собствената си гледна точка, убеждения и аргументи за това, което мисли по темата. Другите участници правят същото, един по един;
- Тази дейност стимулира рефлексивното мислене, тъй като участниците, по време на дискусиата, имат време да преоценят своето мислене, да изследват различни гледни точки и да осъзнаят какво са научили.

Наименование на сесията: Горско къпане

Цели: За подобряване на психическото и физическо благополучие, подобряване на чувствата на щастие и засилване на имунната система.

Използвани методи: Облекчаване на стреса

Материали/Пространство: Един участник (индивидуална дейност) или повече участници, гора или голям градски парк с гъсти дървета.

Продължителност: Един час и повече.

Инструкции: Доказано е, че тази японска практика има положителен ефект върху имунната система, както и психическо благополучие, което е придружено от физическо благополучие. Прекарването на време в гората намалява стреса, тревожността, депресията и гнева.

- Сесията изисква тиха разходка през гора, използвайки потенциала на всички дадени сетива.
- Дълбоко дишане по време на разходката и поддържане на фокус върху дърветата, които ни заобикалят, миризма и звуци. Потапянето в природата скоро ще създаде усещане за спокойствие.

Име на сесията: Вербален маршрут

Цели: Да практикува четене и рисуване на карти

Използвани методи: Кооперативно обучение

Материали/Пространство: Карти с маршрути и празни карти

Продължителност: До 20 минути

Инструкции:

- Един участник има карта с маршрут и трябва да го опише на останалата част от групата по отношение на характеристики, ориентация, разстояние и т.н., сякаш се ориентира по този маршрут. Останалите от групата трябва да следват указанията и да ги нарисуват на лист, копирайки оригиналната карта..

Наименование на сесията: Микро картография

Цели: За да разберете правилното използване на мащаба на картата

Използвани методи: Съвместно обучение

Материали/Пространство: Листове, различни предмети за поставяне наоколо, химикалки и моливи.

Продължителност: До 30 минути

Инструкции

- В тази дейност учителят поставя различни предмети на земята и участниците, организирани по двойки, ще трябва да нарисуват карта на лист, използвайки правилен мащаб.
- Те трябва да използват стъпков метод за измерване на разстоянията и всеки обект трябва да бъде представен със съответния символ на картата за ориентиране.

Как да включим младежи с увреждания в спортното ориентиране?

Ориентирането има голям потенциал по отношение на социалното включване на хората с увреждания. Практиката показва, че в повечето случаи е нужна минимална адаптация на основното трасе и на дейностите по ориентиране. Въпреки това, за тях понякога е **полезно да се адаптират някои аспекти на спортното ориентиране (правила, терен, оборудване), за да се улесни участието и да се подобри опита им** (British Orienteering, 2015).

Ето някои съвети за фасилитатори с цел да се запознаят, адаптират и променят концепциите по спортно ориентиране, за да се преодолеят потенциалните бариери и да се осигури пълен достъп на млади хора с увреждания:

Промяна на правилата

- Позволете на участниците да изпълнят дейността в екип или по двойки;
- Ако участниците имат проблеми с придвижването, съкратете разстоянието, което трябва да се измине и се уверете, че целият район е достъпен.

Адаптиране на оборудването

- Увеличен мащаб на картата и размер на символите;
- Използване на ярки цветове на картата и контролни дескриптори, за да се помогне на хората с частично зрително затруднение;
- Помислете за поставяне на шумозаглушители на контролите за участниците със зрителни затруднения.

Изберете правилния вид ориентиране

- Ориентирането по пътека (Trail-O) е форма на приобщаващо ориентиране, която е разработена, за да предложи на хората с физически затруднения възможност да участват наравно с останалите. Тъй като контролните точки се определят отдалеч и състезателите се движат по предварително определени достъпни пътеки или маршрути, участниците със и без физически затруднения се състезават на едно и също ниво.

По какво Trail-O се различава от класическото ориентиране?

В Trail-O състезателите се придържат към начертаните маршрути и определят контролните точки от разстояние. На всяка контролна точка се поставят няколко фенера, така че разчитането на картата и интерпретацията на терена са от основно значение, за да се определи правилната сред всички останали. Поради тази причина картите на Trail-O са в увеличен мащаб, обикновено 1:5000, и изискват много по-подробно описание на терена. Не се определя време за преминаване на основното трасе, което означава, че не е нужна бързина, като състезателите се класират по верния резултат.



On the banks of the River Dneiper at WTOC 2007, Kiev

Практическо проучване: Програма за ориентиране за хора със зрителни затруднения

Изследователи от Университета на Уисконсин-Медисън са разработили програма за ориентиране със специално оборудване, което улеснява участието на хора със зрителни затруднения.

Резултатите от пилотното проучване и полевия тест, които са описани в статията “Програма за ориентиране за незрящи и слабовиждащи лица” (Langbein, Blasch, Chalmers, 1981) показват, че подходящо адаптираната програма за спортно ориентиране може да се използва за подобряване на уменията за ориентиране и придвижване на лица със зрителни затруднения

По време на теста **бяха използвани следните видове оборудване:**

- **Брайлов компас за ориентиране** (наричан още Силва Брайл): компас с брайлови букви на контролните точки, повдигната стрелка за посоката на движение и прикачена на компаса подвижна карта.
- **Карта** (слухова, модел или тактилно-визуална):
 - Слуховата карта е съставена от записани на лента инструкции или от писмени инструкции, които се четат на ориентираща от зрящо лице.
 - Моделът представлява умалено копие на трасето за ориентиране, което се възприема тактилно като притежаващо качества, подобни на реалните обекти в околната среда.
 - Тактилно-визуалната карта се разработва на базата на топографска карта. Тя съдържа брайлови препратки, мащаб и релефни символични изображения на обектите в околната среда.
- **Сензор на Моват** - електронен инструмент, който изпраща и приема ултразвукови вълни. Сензорът се използва за идентифициране на контролите и поддържане на права линия на движение, и може да бъде полезен за получаване на информация за околната среда, която е извън обсега на дългия бастун, тъй като той вибрира с различна честота, когато обектите в околната среда са в обхвата на неговия ултразвуков сигнал.
- **Дълъг бастун (Бял бастун за незрящи)**

Тестовите на място, проведени в училището за незрящи в Джейнсвил, с участници с частично или пълно зрително нарушение, показаха ефективността на сензора на Моват като помощно средство при пътуване и като устройство за определяне на местоположението на контролите по трасе за ориентиране. Промяната на действащите правила за спортно ориентиране и адаптирането на оборудването на ориентираща се оказаха успешни за улесняване на придобиването на нови умения, които са полезни за хората със зрителни нарушения при решаването на ежедневните проблеми с придвижването и ориентацията.

Това проучване може да даде насоки на треньорите по вид спорт и инструкторите, които имат възможност да преподават ориентиране на лица със зрителни затруднения. Доказателствата, събрани от пилотните тестове, показаха ефикасността и ефективността на подходящо адаптираните дейности по спортно ориентиране и предоставиха основа за създаване на специална програма за ориентиране, насочена към хора със зрителни затруднения.

Работа в екип: съвети към фасилитатора

Фасилитирането на екипи от млади хора може да бъде истинско предизвикателство! Ето няколко съвета как да бъде то по-успешно.



DOs	DONT's
<ul style="list-style-type: none">-Promote inclusivity-Be fair-Celebrate the difference-Create a safe environment-Communicate in a way that everyone understands you-Watch yourself for unconscious cultural bias-Set ground rules-Stay informed regarding international affairs	<ul style="list-style-type: none">-Avoid not valuing differences-Avoid stereotyping-Avoid failing to coach-Avoid communication problems linked to language-Avoid accepting bad behaviours-Avoid excluding persons

Какво да правите

➤ **Насърчаване на приобщаването**

Това означава използване на приобщаващ език. От голямо значение е да имате сериозно ниво на информираност, когато общувате с участниците на екипа. Лоша идея е например да приветствате участниците в събитие с поздрав „Здравейте, момчета“, ако участват и жени. Не е нужно обаче да внимавате за всяка избрана от вас дума (Six Degrees Executive, 2021). Това означава също включване на различни участници на ръководни позиции. Като треньор може да работи човек от друга етническа принадлежност. По този начин хората от други етноси ще се чувстват представени, приети и по-удобни да участват и да успеят в подобно събитие.

➤ **Бъдете честни**

Това е очевидно за всеки спортен треньор и всеки работещ в спортния сектор. Вие сте справедливи, независимо какви са другите хора. Не трябва да делите участниците с различен културен произход. Подобен род поведение може да има отрицателни резултати, като например създаване на чувство на неудовлетвореност у всички участници и лишаване от възможността за развитие, чрез конструктивна обратна връзка. Всички участници трябва да имат равни възможности да се развиват, усъвършенстват и да се наслаждават!

➤ **Създайте безопасна среда**

Всеки вид различия трябва да бъдат приветствани топло. Хората не трябва да бъдат еднакви. Всеки е различен и всеки трябва да даде нещо ново на отбора. Трябва да разпознаете тези различия и не само да ги приемете, но и да ги празнувате, като наблюдавате на уникалните таланти, умения и знания, които всеки може да предложи.

➤ Създайте безопасна среда

Трябва да създадете безопасна среда, в която всеки човек, независимо от произхода си, се чувства добре дошъл и в безопасност да изрази себе си. Някои участници например може да се нуждаят от повече разяснения и вие трябва да сте в състояние да им дадете тези разяснения, без да ги карате да се чувстват неудобно (Mathews, 2020). Трябва също така да се уверите, че няма случаи на тормоз или насилие и да държите очите си отворени за всякакви признаци на подобно поведение. Ако се случи нещо подобно, трябва незабавно да предприемете действия.

➤ Общувайте по начин по който всички ви разбират

Когато организирате събитие, в което ще участват хора от различен произход, трябва да имате предвид, че е много възможно някои от участниците да не ви разберат. За да се справите с това, трябва да вземете предвид различните нива на компетентност, които имат участниците на вашия екип, но също така и различните начини, по които невербалната комуникация се използва и тълкува, като например чакането на началника да говори първо.

➤ Внимавайте за несъзнателни културни пристрастия

Въпреки че е доста трудно, е много важно да обработите вашите културни пристрастия, преди да координирате събитие, където участниците идват от различни културни среди. Можете да попитате вашето семейство и приятели какви културни пристрастия са забелязали у вас. Когато сте призвани да вземете решения за управление на различни култури, помислете сериозно дали вашите решения крият някакво несъзнателно културно пристрастие.

➤ Задайте основни правила

Когато един екип се характеризира с разнообразие, е трудно да се намери общ език. По този начин, много добро начало, е да се установят някои норми и правила и да се дефинира кое е приемливо и кое не е. Това измества фокуса от различията, които ни разделят, към нормите, които ни обединяват (Future Learn, 2021).

➤ Бъдете информирани относно международните въпроси

Въпреки че не винаги е възможно, опитайте се да бъдете информирани по политически, социални и културни въпроси, които се повдигат в страните от вашата целева група (Половината, 2019 г.).

САМООЦЕНКА

Да предположим, че член на екипа започне да си прави шеги, включващи стереотипи за етнически или сексуални малцинства. Бихте ли се намесили? Ако да, какво бихте направили?

Ако член на екип не желае да изрази мнението си, какво бихте направили, за да насърчите този човек?

Какво да не правите

➤ Оценяват различията

Когато работите с екип, трябва да цените разнообразието и да виждате различията като предимство, а не като трудност. Да, разнообразието може да е трудно за управление, но също така предлага много различни гледни точки и мнения. Индивидуалността на всеки отделен член може да насърчи екипа, ако всички хора са подсилени да споделят своите идеи и мнения (EHS Today, 2004).

➤ Избягвайте да изключвате лица

Всички участници трябва да се чувстват включени и част от екипа. Трябва да ги накарате да се чувстват комфортно и приети, свободни да споделят своите възгледи. Трябва да сте отворени да изслушвате различни идеи и гледни точки. Добра идея е да помолите хората поотделно да изразят своята гледна точка и чувствата си (Mathews, 2020).

➤ Избягвайте стереотипи

Това е много трудно да се избегне. Всеки човек има своите възгледи и мисли за хора от различни културни среди. Може би са ги чували, когато са били деца и не са ги предизвиквали в зряла възраст. Много пъти дори не осъзнавате, че притежавате подобни. Това не означава, че сте расист, сексист или хомофоб. Трябва да помислите два пъти, преди да изразите подобно мнение, защото то не само е пълно с предразсъдъци, но и пренебрегва уникалността на всеки човек.

➤ Избягвайте да приемате лошо поведение

Много важен съвет при работа в екип е: дръжете се така, както искате другите да се държат с вас. Ако например уважавате мнението на другите, те ще ви уважават повече. Ако вярвате на екипа си, те ще ви се доверят и ще се опитат да бъдат достойни за това. Но също така трябва да покажете, че не толерирате поведение, което не отговаря на вашите стандарти. Ако някой е неподходящ, трябва незабавно да реагирате и да отговорите решително, като покажете, че подобно поведение не се приема.

➤ Избягвайте провала

Когато ръководите екип, трябва да можете да го обучавате ефективно. За да постигнете това, трябва да изясните какво вие очаквате от тях. Понякога ще е необходимо да ги обучавате на индивидуално ниво, за да се гарантира, че всички участници постигат високи нива на представяне. Страхотна идея е да ги обучите така че, те да си помагат и да се обучават взаимно, насърчавайки атмосфера на взаимна подкрепа. Вие също трябва да разрешите конфликтите, които определено ще възникнат в един разнообразен екип. Тези конфликти обикновено възникват поради различните нужди и ценности в участници на екипа (Porteus, 2021). Много често срещана причина за конфликт е грешки в комуникацията. (Culture Amp, 2021).

➤ Избягвайте проблеми с комуникацията

Всеки език е различен и всеки човек има различно ниво на владееене на езика на вашата страна. Трябва да сте по-гъвкави и да имате предвид следното:

- Избягвайте жаргон;
- Минимизирайте невербалната комуникация;
- Предотвратете използването на идиоми или жаргонни думи;
- Създайте обща основа, където е приемливо да помолите някой да повтори думите си;
- Имайте предвид, че различните култури и различните езици се придържат към различни правила и етикети около бизнес комуникацията, като отворени въпроси или твърдения, изчакване на началник да говори или тенденция да бъдете по-сбити и директни.

САМООЦЕНКА

Да предположим, че организирате спортно събитие и жена, която идва често на вашите събития и е много учтива и щастлива, е капризна и мрачна. Какво мислите? Как тълкувате тази промяна? Как биха тълкували това поведение другите хора, които познавате?

Да предположим, че имате екип, който обучавате и двама участници на екипа започнат да се карат, но не можете да разберете защо. Вие как ще реагирате?

Дебрифинг: споделяне на мисли след дейностите

Стойността на упражнението за изграждане на екип се разкрива по време на дискусиата, която се провежда след това. По време на процеса на дебрифинг участниците споделят мнения, обсъждат идеи, създават планове за действие и започват процеса на личностно израстване. Въпреки че разборът е често срещана практика за тиймбилдинг, той е и чудесен начин да преподавате ценни уроци за спортно майсторство, споделяне, състрадание и много други моменти, които могат да бъдат преподавани (Ресурс на Ultimate camp, 2021).

Име на сесията	Рози и Тръни
Цели	Да се насърчи откритата дискусия след сесия.
Материали / Място	Удобно и безопасно пространство за участниците в сесията (зала за семинари, тренировъчна площадка, спортна зала и др.)
Инструкции	20-30 минути
Инструкции	Кажете на участниците, че трябва да измислят рози и тръни за деня или сесията, която току-що са завършили. Тръни е част от деня или дейност, която не им е харесала, нещо, което не одобряват, или преживяване, което не им харесало особено. Розата е положително преживяване, нещо, което са харесали през деня, специфичен акт на екипна работа, който са наблюдавали, комплимент за някой друг или други положителни коментари. Добра идея е да започнете разбора с тръните и да завършите с розите, за да може всеки участник да завърши с положителна нотка.
Адаптация (ако има такава)	Можете също да промените двете категории. Ето няколко примера: <ul style="list-style-type: none">• Лимони и ябълки;• Шипове и цветя;• Въглен и диаманти.


Име на сесията	Провокиращи карти
Цели	Да се насърчи откритата дискусия след сесията, провокираща размисъл поредица от карти, за да вдъхнови ангажираност между участниците.
Материали/Място	Удобно и безопасно пространство за участниците в сесията (зала за семинари, тренировъчна площадка, спортна зала и др.)
Продължителност	20-30 минути
Инструкции	Поставете набор от Pixie's Cards с изображението нагоре върху масата. Поканете групата си да разгледа всички изображения. Задайте въпрос/изявление на вашата група, като: <ul style="list-style-type: none">• Как се чувстваш?• Коя ценност, ръководи живота ви?• Харесва ли ви сесията? Помолете един човек да избере изображение и да сподели историята за това как то представлява техния отговор на вашия въпрос/изявление. Продължете да споделяте.

Адаптация	<p>You can also use different types of illustrated cards as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sleeping Queens Board Game; • Tarot Cards; • Matching Cards.
------------------	---

Име на сесията	Емоджи карти
Цели	<p>За да се насърчи открита дискусия след сесията. Едно от най-мощните предимства на тези карти, когато се използват в разговор, е, че фокусът е върху картите, а не непременно върху хората. За някои хора това прави споделянето много по-удобно.</p>
Материали / Място	<p>Удобно и безопасно пространство за участниците в сесията (зала за семинари, тренировъчна площадка, спортна зала и др.</p>
Продължителност	<p>20-30 минути</p>
Инструкции	<p>Поставете всички карти произволно на маса или на земята.</p> <p>Съберете групата си около картите, като им позволите няколко минути да се запознаят с тях.</p> <p>По двойки, помолете всеки да избере една или две карти, които отразяват чувството, което са изпитали по време на сесията.</p> <p>Насърчете хората да споделят защо са избрали картата и защо тя е толкова важна за тях.</p> <p>Оставете две минути за споделяне.</p> <p>Ако времето позволява, съберете отново вашата група и поканете доброволци да споделят всичко, което са научили, което смятат за важно.</p>
Адаптация (ако има такава)	<p>Внимавайте – тези карти ясно се фокусират върху емоциите и чувствата, следователно тази тема може да направи хората доста уязвими. За тази цел помислете за вашата последователност и средата, която сте създали, за да насърчите безопасно място за споделяне. Когато се съмнявате, винаги канете споделяне по двойки или групи от трима или четирима души.</p>

Име на сесията	Уловете чувството
Цели	Да се насърчи открита дискусия след сесията, чрез забавна и открита дейност.
Материали / Място	Удобно и безопасно пространство за участници в сесията (семинарна зала, тренировъчна площадка, спортна зала и др.).
Продължителност	20-30 минути
Инструкции	<p>Накарайте участниците да седнат в кръг и им кажете да свалят нещо, което им принадлежи (дрехи, обувки, оборудване и т.н.). Накарайте ги да хвърлят вещите си на купчина в средата.</p> <p>Кажете им при броење до три, да отидат в средата и да вземат нещо, което не им принадлежи.</p> <p>Всеки участник вече има нещо от някой друг в групата. Сега обиколете кръга и всеки участник трябва да каже нещо хубаво за собственика им.</p> <p>Или използвайте друга подкана, като например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как този човек подкрепи групата? • Как този човек демонстрира лидерство?
Адаптация (ако има такава)	Можете да адаптирате въпроса относно опита/размера на групата.

<p>Име на сесията</p> <p>Цели</p> <p>Материали / Място</p> <p>Продължителност</p> <p>Инструкции</p> <p>Адаптация (ако има такава)</p>	<p>Палец нагоре, надолу, по средата</p> <p>Насърчаване на участието в частта за дебрифинг на сесията – позволява на участниците да видят как мненията за конкретен опит се различават значително в групата и предоставя на фасилитатора възможност да фокусира груповата дискусия върху конкретна тема.</p> <p>Удобно и безопасно пространство за участниците в сесията (зала за семинари, тренировъчна площадка, спортна зала и др.</p> <p>20-30 минути</p> <p>Накарайте групата да застане в кръг, един срещу друг.</p> <p>Инструктирайте ги да поставят едната си ръка зад гърба си.</p> <p>При броене до три, те ще направят знак „Палец нагоре“, „Палец надолу“ или „Палец в средата“ с ръката си.</p> <p>Да вземем за пример „Как групата работи заедно като цяло“.</p> <p>Палец нагоре означава, че групата функционира перфектно: отделяше време за планиране, изслушваше идеите на всички, никой не спореше, всички участваха положително и т.н.</p> <p>Палец надолу означава, че групата изобщо не е функционирала добре като екип: имаше много спорове, никакво планиране, неподходяща комуникация и т.н.</p> <p>Палец в средата означава, че групата се е справила добре, но има място за подобрене.</p> <p>След като обясните скалата на „палците“, пребройте до три и накарайте всички да покажат палците си и да ги държат пред телата си.</p> <p>Помолете групата да обиколи кръга и да обсъди един конкретен пример защо са избрали начина, по който са го направили.</p> <p>Можете да адаптирате въпроса спрямо опита/размера на групата.</p>
---	--



МОДУЛ 3
КАРТОГРАФИЯ ЗА
ВКЛЮЧВАНЕ, ОТ
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ДО
ДЕЙСТВИЕ

МОДУЛ 3:

КАРТОГРАФИЯ ЗА ВКЛЮЧВАНЕ, ОТ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ДО ДЕЙСТВИЕ

Третият модул предоставя всички инструкции за организиране и реализиране на семинари за картография с участието за съвместно проектиране на тематични маршрути за ориентиране с млади хора. В първата част се обяснява потенциалът на картографирането, за да се даде възможност на младите хора да изградят колективни и по-съзнателни интерпретации на своя град. Във втората част бъдещите обучители ще преминат през всички стъпки, необходими за организиране и провеждане на семинари за картографиране: от създаване на приобщаваща среда, в която участниците могат открито да обсъждат какво да поставят на картата до работа на терен, картографиране и рисуване.

В края на модула **спортните треньори** и младежки работници ще могат да **разберат ключовите** принципи и ползите от картографирането, ще научат **нови инструменти** и техники за картографиране и ще могат да подкрепят уязвимите млади хора в процеса на изработването на карти.

Резултати от обучението, които трябва да бъдат постигнати.

Придвижването в градове без помощта на технологиите ще помогне на младите хора да открият непознати места и да наблюдават познатите такива от различна гледна точка. Благодарение на семинарите за картографиране, младежите ще се научат да забелязват какво ги заобикаля, да разпознават характеристиките, силните страни и недостатъците на мястото, където живеят, и в крайна сметка да работят за намиране на възможни решения за преодоляване на проблемите. Правейки това, те ще придобият по-силно чувство за собственост върху мястото, в което живеят, и ще допринесат за неговото подобряване.

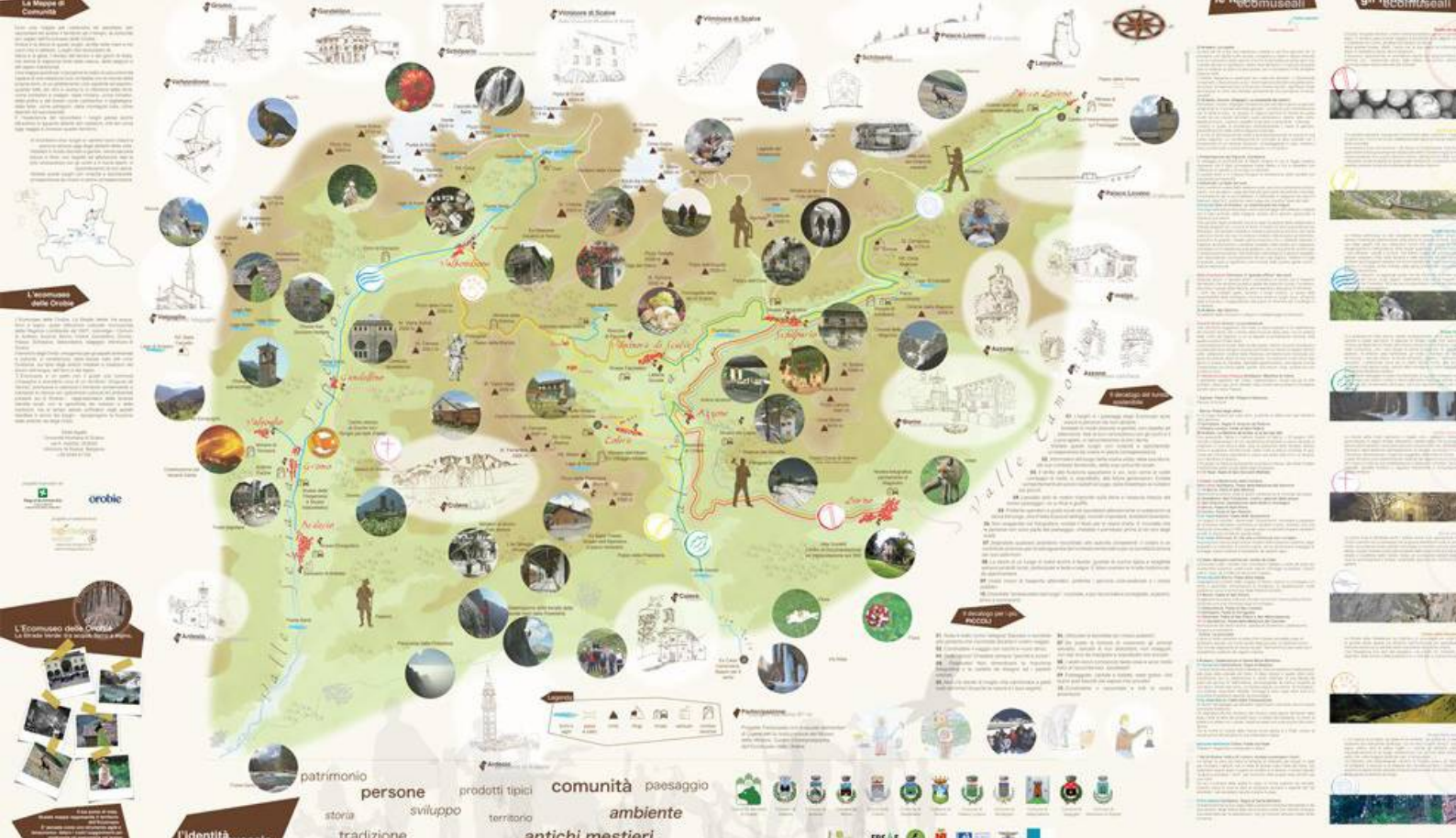
Тъй като младите хора ще участват активно във всички етапи на процеса на картографиране, то те ще:

- Изграждат нови взаимоотношения и мрежи със своите връстници и други участници на общността;
- Развиват широк спектър от умения в рамките на групата, като работа в екип, комуникация, умения за слушане, вземане на решения, лидерство и решаване на проблеми;
- Открият натуралистичните особености в културния и исторически контекст на мястото, в което живеят;
- Изследват социалните нужди и възможности в тяхната общност и възможните решения, които могат да я направят по-добро място за живеене;
- Научат техники за създаване на карти и развият основни картографски умения, за да създават свои собствени карти за ориентиране.

Картографиране за учене: разбиране на връзката между места и хора

Картите са незаменими инструменти, които ни помагат да се ориентираме в нашия свят. За разлика от топографските карти, които се фокусират само върху физически аспекти, картите за участие, представляват активни на наследството, помагат да се дефинира нашата история, култура и по този начин нашата идентичност.

„Културното наследство се тълкува широко като система от ценности в непрекъснатата трансформация и се разширява до регион, който е признат за културен пейзаж и носи ценности, неразривно свързани с възприятието на населението“ (Casonato, Greppi & Vedoà, 2020).



Картата, изготвена от Екомузeya на Ороби, е добър пример за карта на общността: показва природните, културните и социалните аспекти.

Картите, често представляват **културното наследство на общността**, което може да включва материални елементи като паметници, улици, места за събиране, както и характеристики на нематериалното наследство, като традиции, различни форми на изкуство, практики, всичко, което е значително отражение и израз на общността които живеят или са живели на тази територия. **Нематериалното наследство**, не може да бъде физически локализирано или възприето, но е важен израз на човешката креативност. Освен това то е взаимосвързано с **материалното наследство** и заедно те съставляват културното богатство на общността. Неизбежно ли е обаче материалните и нематериалните характеристики да си пречат? Паметниците и местата за срещи отразяват историята, културата и навиците на една общност и в същото време културното наследство черпи жизненоважна енергия от физическите места, в които то се намира.

Картографирането с участие е процесът на картография на активите на общността и „създаване на осезаемо представяне на хората, местата и преживяванията, които съставляват общност, чрез самите участници на общността, които ги идентифицират на карта“ (Burns, Paul & Paz; 2012). Благодарение на картографирането на участниците на общността е дадена ролята „да идентифицират онези материални и нематериални културни активи, които са отражение и израз на техните постоянно развиващи се ценности, вярвания, знания и традиции“ (Съвет на Европа, 2021 г.). Това е процес, който позволява на участниците да работят заедно, за да създадат визуално представяне на активите на собствената си общност на карта.

Конкретният аспект, отличаващ тези карти от обикновената картографска карта е, че първата прави **видими връзките между място и хора**. Картата с участие всъщност има силата да показва не само физически места, но и интерпретациите на хората за тези места. Този вид карта осигурява уникално **визуално представяне на това, което общността възприема като свое място**: местата, които са подчертани в картата, са тези, които са важни за хората, които са я направили. Местоположение може да бъде вмъкнато в картата, защото, например, това е място за срещи, такова, което връща някои спомени или такова, което **има смисъл** от културна или историческа гледна точка. Картите помагат да се изгради по-изчерпателна картина на цялата общност и дават възможност на хората да се визуализират/разположат в нея. Размишляването върху това къде живеят дава на хората силно усещане за това кои са те, какви са ценностите, в които вярват, какъв е произходът им и какъв опит споделят като общност.

Чрез картографията младите хора могат да изразят как се чувстват за своята общност и кои места са значими за тях, като осъзнават социалния, културния и исторически контекст на своите общности и укрепват чувството си за принадлежност към такива места. Този процес също така улеснява разбирането какво означават тези места за другите и позволява да се „получи представа за конкретната стойност, предоставена на активите на общността от различни участници на общността“ (Council of Europe, 2021).



University of Manchester: <https://www.youtube.com/watch?v=p-1FG3FmCYs>

САМООЦЕНКА

Това **материално** или **нематериално** наследство е?



Чиния с храна



Паметник



Танцуващи хора



Конни надбягвания



Естествен обект



Традиционен фестивал

Какво прави картата с участието уникална? Какво бихте включили във вашата?

Картографиране за приобщаване

Потенциалът на картографирането, е да създаде платформа, където хората могат да общуват, споделят и да си сътрудничат, пренасяйки знания „извън кръга“. Поради своята откритост и приобщаване, използването на процесите на съвместно картографиране може да бъде ключът към ангажирането на младите хора в колективна рефлексия и насърчаване на диалога между поколенията и межкултурния диалог, като по този начин насърчава разбирането и интеграцията между различните културни и социални групи. Когато се провежда в групова обстановка, процесът на създаване на карти насърчава изграждането на взаимоотношения, укрепва съществуващите мрежи и създава нови връзки между различни групи от една и съща общност, които обикновено не работят заедно (Ralls and Pottinger 2021).

*„Картографирането с участие, подпомага общностите да артикулират и съобщават своите знания, да записват и архивират местните знания, да се застъпват за промяна и да се справят с проблемите на общностите“
(Burns, Paul, Paz ; 2012)*

Картографирането с участие обединява нови знания, умения и ресурси в съвместни усилия за опазване на културния пейзаж като общо благо. Освен това процесът на картографиране може да повиши осведомеността за местни проблеми, като например изоставени жилища, достъпност и проходимост. След като проблемите бъдат идентифицирани, могат да последват различни нови идеи: участниците могат да измислят нови подходи за справяне и преодоляване на съществуващи проблеми.

Процесът на съвместно създаване превръща младите хора от пасивни потребители в активни граждани: докато създават своята карта, те изследват социалните проблеми и бариерите, присъстващи на местата им, като измислят идеи отдолу нагоре и нови съвместни решения за подобряване на благосъстоянието на общността. Тъй като идентифицирането на активите на общността може да разкрие нови начини за достъп и използване на ресурси, картографирането на общността може да

Пример за градско 3D моделиране с участието на жителите на Barangay Commonwealth като част от финансираната от USAID проект „Укрепване на публично-частното партньорство за намаляване на риска от бедствия за изграждане на устойчиви общности“.



даде възможност на хората да разработят стратегии, за да направят своите общности по-добри места за живот, както и да се застъпват за промяна.

САМООЦЕНКА



По какъв начин младите хора стават активни граждани, като практикуват картографиране на участието?

Картографиране на общността

За да се създаде карта за ориентиране, която изпълнява и функция на социално включване и познаване на конкретна територия, с нейните традиции, нейни интересни места и култура, е необходимо адекватно да се идентифицират точките, които да бъдат включени в картата. Може да бъде полезно да работите с млади хора по следните въпроси:

- Къде да отида в моя квартал и защо?
- Кои са местата, които са важни за мен?
- Кои места избягвам? Какво ме кара да ги избягвам?
- Какви материални/нематериални активи са определящи характеристики на моята общност (изкуства, език, занаятчийство и т.н.)?
- Какъв тип разнообразие присъства в общността (етническо, културно и т.н.)?
- Има ли места, където хората се събират на големи групи? Какво правят те?
- Какви са отношенията ми с общността? Как ме възприемат в обществото?
- Кои са местата, където се чувствам представен най-много?
- Какви положителни дейности, които вече се случват в моята общност, бих искал да видя повече?
- Какво бих искал да видя във вашата общност, което не съществува сега?

(Chicago Community Climate Action Toolkit 2021) (Cleveland, Maring & Backhaus 2021)

Въз основа на дадените отговори е възможно да се изготви първи проект, който да отчита най-често посещаваните от участниците и цялата общност места, както и онези пространства, които се възприемат като опасни и които е възможно да се направят по-безопасни и приветливи. След като бъде съставена основна карта, е възможно да се добавят допълнителни елементи. Те могат да бъдат най-разнообразни, но всички те трябва да имат една характеристика: да бъдат лесно разпознаваеми. Местата, където ще бъдат позиционирани контролните точки, всъщност трябва да бъдат лесно разпознаваеми и откриваеми. Те не могат да бъдат особено скрити или на опасни места, защото ориентирането не е лов на съкровища, а инструмент за учене да се ориентираш и за укрепване на връзката с местата.

Кои са местата, които заслужават да бъдат включени на карта? Централна роля играят всички онези паметници, които представляват наследството на тази общност: от места за поклонение, до статуи, от фонтани до исторически сгради, от площади до музеи.

Има обаче и други места на неформална култура, които правят общността такава, каквата е, като градини и графити, манастири, алеи и кръстовища, които имат специално значение и често символизират по-добре общността.

Училищата в този район също могат да бъдат отлични места за включване сред контролните точки, тъй като те са местата за формиране на младите хора, които

живеят в този район: много от децата, които живеят там, споделят общия опит да посещават тези училища. Други места за срещи могат да служат като контролна точка: развлекателни и културни центрове, места, където се срещат хора, спортни игрища, ресторанти, които сервират типични ястия, библиотеки, общи работни пространства и барове. След като бъде изготвена по-подробна карта, е време да се разхождате из квартала в търсене на скрити скъпоценни камъни, които бягат от пръв поглед, и които в действителност представляват пулсиращата душа на определени области.

Историческият център на градовете, например, често е осеян с множество работилници на занаятчии и малки предприемачи, които създават продукти и представляват най-високата форма на занаятчийство, използвайки първокласни суровини, или предоставят основни услуги за общността, в която те се намират. Те са знак за онова здраво предприемачество, което не експлоатира територията, а повишава нейните достойнства, характеристики и качества. Освен това местата, които могат да бъдат идентифицирани като контролни точки, са тези, които разказват истории за успех, за изкупление: истории на мъже и жени, които са успели да реализират мечтите, в които са вярвали, и не са напуснали квартала си. Те са места, където младите хора могат да отидат, за да се срещнат с възрастни, които са живели в същата ситуация и които със сигурност представляват модели за подражание за цялата общност.



Стенописът на Свети Еразъм в Палермо, рисуван от Игор Палминтиери





Quir fattoamano, ръчно изработен магазин в Палермо

В Палермо, например, такова място е магазинът, който транссексуална жена отвори в кв. „Баларо“, за да продава кожените изделия, които тя прави. Въпреки дискриминацията, претърпяна през годините, тя никога не се отказала и продължила да работи всеки ден, показвайки на децата и младите хора от квартала, че инструментите на потисничеството и заплахи не могат да победят решителността и мечтите.



(СНИМКА) Оратория Санта Киара в Палермо

САМООЦЕНКА

Отговорете на въпросите в началото на главата/раздела. Вземете лист хартия и начертайте своя собствена карта!

Зад картата

Реализирането на карти за ориентиране не е толкова лесно, колкото може да изглежда. Създаването на висококачествени карти за ориентиране изисква много работа на терен, за да се интерпретира и представя реалността в мащаба на картите за ориентиране, както и картографските познания и традицията на обобщаване (Zentaj 2018). Смята се, че създателите на карти прекарват по 20-30 часа на всеки квадратен километър изобразен на картите (Мее, 2013).

В проекта ORIENT процесът на картографиране ще бъде приложен по опростен начин, за да се гарантира участието на младите хора през целия процес. При планирането на работилницата за създаване на карти е важно да се има предвид, че крайната цел на подхода ORIENT е проектиране на маршрути, свързани с темата за социалното включване. Следователно, реализирането на професионални карти за състезателно ориентиране не е от съществено значение за целта, която целим да постигнем. Методологията ORIENT може да се използва за работа с млади хора, които имат малък или никакъв предишен опит с карти. Поради тази причина картите ORIENT може да са по-малко точни и геопространствено прецизни от тези, използвани за състезания по ориентиране, които се реализират с помощта на специфичен софтуер.

Всъщност официалната карта за ориентиране трябва да съдържа следните елементи (Мее, 2013):

- Добре дефинирана скала на дължината и размера: мащабите на картата, използвани в състезанията по ориентиране, обикновено са 1: 10.0000 1: 15.000;
- Правилно използване на цветовете и символите;
- Правилно позициониране на конвенционалните знаци, които представляват референтни точки;
- Подходящи криви за надморската височина, идеални линии, които свързват всички точки на земята, които са на една и съща височина

Картата трябва да съдържа цялата необходима информация, без да има излишна такава.

Процесът на изготвяне на карта може да бъде опростен с помощта на безплатни инструменти с отворен код. Обучителите и младите хора биха могли да използват например приложения, с които вече са запознати, като Google maps или Google Earth. Процесът на създаване на карта за ориентиране с тези прости и общи инструменти следва следните стъпки:

Метод 1: Google Maps и Purple Pen

1. Отворете Google Maps и изберете „Сателит“ като тип карта;
2. Идентифицирайте на картата конкретната област на интерес. След това деактивирайте етикетите;
3. Заснемете екрана и запазете екранната снимка;
4. Отворете Purple Pen, безплатен софтуер, който може да бъде изтеглен на всеки компютър;
5. Добавете началната точка, контролите и създайте различни пътища в зависимост от категориите, които ще се присъединят към състезанието. Просто трябва да „създадете ново събитие“, да изберете мащаба и да поставите символите на контролите с техните номера. След като добавите легендата, картата ще бъде готова.



<https://www.youtube.com/watch?v=OZFo0ag3p8g>

Метод 2: Google Earth и Word

1. Отворете Google Earth и изберете областта, която ви интересува;
2. Изключете етикетите, благодарение на клавиша CLEAN в менюто под стилове на карта;
3. Използвайте програма за изрязване, за да изрежете изображението на областта, с което искате да работите;
4. След като изрежете снимката, от която се нуждаете, я поставете в документ на Word. Сега можете да добавите обекта, който искате да използвате за вашата дейност: стрелки, кръгове за контролни точки, текстови полета и т.н..

* *Визуалните инструкции са по-долу [link](#).*

Метод 3: OpenStreetMap и OpenOrienteeringMapper

1. Използвайте OpenStreetMap, за тази област, където ще се проведе състезание и запишете файла в папка;
2. Отворете програмата OpenOrienteering Mapper, безплатен софтуер, който помага при осигуряването на карти за ориентиране и организирането на събитията за ориентиране;
3. Изберете „Създаване на нова карта“ и следвайте предварителните стъпки, които са необходими. Картата ще изглежда така;
4. След като изтриете всички излишни елементи, трябва да конвертирате символите на картата в символите за ориентиране. Когато ориентацията на картата се завърти на магнитен север, картата е готова за работа на терен.

* *Визуалните инструкции са по-долу [link](#).*



Метод 4: Ръчно писане на карти

1. Намерете сателитна снимка на района, в който искате да организирате състезание по ориентиране;
2. Очертайте ключовите елементи върху хартията;
3. Разходката из избраното пространство, докато четете първата чернова на картата, ще ви помогне да забележите и добавите други елементи;
4. След като завършите прегледа им на терен, можете да използвате нов паус и да преначертаете картата, като използвате линейка и химикалка и добавите легенда;

Тази методология не е подходяща за сложни маршрути за ориентиране, но нарисуваните на ръка карти са лесни за изработка.

В зависимост от вида на състезанието и курса за ориентиране, нивото мащаба се променя. Когато са в градски условия, младите хора ще се нуждаят само от няколко елемента, за да се ориентират: някои линии, няколко символа и контролни точки. В случай, че състезанието се провежда в естествена среда, картата трябва да бъде възможно най-точна и подробна: трябва да бъдат представени дървета, храсти, мостове, огради и източници на вода.

Съвсем наскоро картографирането с участие започна да използва географски информационни технологии, включително глобални системи за позициониране (GPS) (Cochrane & Corbett 2018). Въпреки, че този алтернативен метод позволява да се спести време, координатите обикновено не се посочват в картите за ориентиране и GPS не играе роля в класическото ориентиране (според правилата на състезанието външната помощ по време на събитията е забранена за състезателите) (Zentaj, 2018). Възможно решение е адаптирането на ориентирането към „Геокешинг“, развлекателна дейност на открито, в която участниците използват GPS устройство, за да крият и търсят обекти на определени места, маркирани с координати. Сесията за геокешинг е много подобна на лов на съкровища и участниците не се нуждаят от физическа карта (най-много да използват цифровата карта на своя смартфон). По време на работа на терен младите хора могат да скрият малък предмет и да използват GPS за проследяване на координатите, които след това ще бъдат въведени в онлайн платформа за геокешинг. По този начин артикулят се превръща в геокеш, който може да бъде търсен от голям брой участници.

Дори ако геокешингът се различава значително от ориентирането, това е интересна развлекателна спортна дейност, която изисква по-малко време и усилия за планиране и която може да гарантира устойчивостта на проекта ORIENT.

ЗАПОМНИ!

За целите на геокешинг, не забравяйте да запазвате координатите на вашите контролни точки, когато правите картографиране с участие.

САМООЦЕНКА

Изберете един от методите по-горе и опитайте да създадете своя собствена карта въз основа на черновата си.

От теория към практика: съвети и инструменти за разработване на програма за ориентиране за млади хора

В идеалния случай Учебната програма ORIENT би изисквала от 6 до 8 сесии, за да бъде напълно осъществена. Като се има предвид, че Модул 3 има повече съдържание от предходните модули, силно се препоръчва да се отдели повече време на тази част. При планирането на сесиите с млади хора фасилитаторите трябва да включат следните дейности:

- 1. Основи на ориентирането:** практическите дейности работят много добре, когато става въпрос за преподаване на основите на ориентирането. ТУК е представен списък с подготвителни задания, които могат да помогнат на младите хора да се запознаят с правилата и нормите на играта.
- 2. Съвместно картографиране:** картографирането за социално включване не е само с цел осъзнаване. Работата на терен обхваща важен аспект при създаването на “маршрутите за приобщаване”. Поради тази причина трябва да насърчим фасилитаторите да включват дейности на открито, като например проверка на избраното място за местоположението на контролните точки.
- 3. Създаване на карти:** понякога е трудно да се създадат карти, но те играят основна роля в методологията ORIENT. Ето защо фасилитаторите трябва да отделят достатъчно време, за да обяснят процеса на създаване на карти и да помогнат на младите хора при цифровизацията на маршрутите.
- 4. Състезание по ориентиране:** организирането на състезание по ориентиране е добър начин да се приложи на практика цялата предварително свършена работа. Участниците могат да бъдат разделени на групи и всеки отбор да трябва да открие контролните точки, избрани от останалите.

В края на програмата може да се проведе и заключителна сесия.

В Модул 2 ще намерите много дейности за обратна връзка и рефлектиране на наученото!

БИБЛИОГРАФИЯ

БИБЛИОГРАФИЯ

5 Feedback (2021). 4 Simple tips for being result-oriented. Retrieved from <https://www.5feedback.com/en/result-oriented/>

Burns, Paul, Paz (2012). Participatory Asset Mapping: a community research lab toolkit. <https://communityscience.com/wp-content/uploads/2021/04/AssetMappingToolkit.pdf>

Casonato, Greppi & Vedoà (2020). 'Depicting the Urban Landscape. Enhancing the Cultural Heritage of Fragile Areas with Participatory Mapping Processes' in Agustín-Hernández, Muniesa & Fernández-Morales 'Graphical Heritage. Volume 3 - Mapping, Cartography and Innovation in Education'. Springer

Celestino, Leitao, Sarmiento, Marques, & Pereira (2015). The Road to excellence in Orienteering: An analysis of elite athletes' life stories. Journal of Physical Education and Sport

Centre for teaching innovation, Cornell University (2021). Collaborative learning. Retrieved from <https://teaching.cornell.edu/teaching-resources/active-collaborative-learning/collaborative-learning>

Chicago Community Climate Action Toolkit (2021). Asset mapping with youth, A Community Environmental Inventory. Retrieved from: https://climatechicago.fieldmuseum.org/sites/default/files/AssetMappingWithYouth_Final10.15.pdf.

Cleveland, Maring & Backhaus (2021). Communities in Conversation: Cultural Asset Mapping in Sheboygan. Green Bicycle Co. Retrieved from: https://www.jmkac.org/wp-content/uploads/PDFs/JMKAC_Report_v9_Digital.pdf?x58758

Cochrane & Corbett (2018) 'Participatory mapping' in Handbook of Communication for Development and Social Change (pp.1-9) Springer

Council of Europe (2021). Cultural heritage and diversity: STEPS Project. Retrieved from: [https://www.coe.int/en/web/interculturalcities/cultural-heritage-and-diversity#%221406803%22:\[0\]](https://www.coe.int/en/web/interculturalcities/cultural-heritage-and-diversity#%221406803%22:[0])

Culture Amp (2021). How to empower diverse teams: A guide for new managers. Retrieved from <https://www.cultureamp.com/blog/empower-diverse-teams>

Design council (2021). Retrieved from <https://www.designcouncil.org.uk/what-we-do/built-environment/inclusive-environment>

EHS Today (2004). Management: The Five Biggest Traps To Avoid When Leading a Diverse Team. Retrieved from <https://www.ehstoday.com/archive/article/21908808/management-the-five-biggest-traps-to-avoid-when-leading-a-diverse-team>

Iredell County (2015). Land navigation, compass skills & orienteering = pathfinding. Retrieved from <https://www.co.iredell.nc.us/DocumentCenter/View/676/Woodbadge-Orienteering-PDF?bidId=>

Drucker, P. F. (1993). The Practice of Management. Harper Collins

Future Learn (2021). Teamwork and cultural diversity. Retrieved from <https://www.futurelearn.com/info/blog>

Gibbs, G. (1988) Learning by Doing, A Guide to Teaching and Learning. Oxford Centre for Staff and Learning Development, Oxford Brookes University

Goran A. (2020), Cool, Awesome and Educational. Orienteering at school for ages 6-15

https://issuu.com/byorienteering/docs/cool_book_ages6-15_english_web_final

Half, R. (2019). Leading diverse teams: 8 tips for cross-cultural management. Retrieved from <https://www.roberthalf.ae/advice/people-management/leading-diverse-teams-8-tips-cross-cultural-management>

Ilie, OA. (2019) The intercultural competence. Developing effective intercultural communication skills, International Conference. The knowledge-based organization, Vol. XXV No 2.

IOF (2021a): Ski Orienteering. Retrieved from <https://orienteering.sport/skio/>

IOF (2021b): Trail orienteering. Retrieved December 2021 from <https://orienteering.sport/trailo/>

Langbein, Blasch & Chalmers (1981) An orienteering program for blind and visually impaired persons. Journal of Visual Impairment & Blindness, Volume 75 Issue 7.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0145482X8107500701>

Mathews, D. (2020). How to Build High-Performing Diverse Teams at Work. Engage Blog. <https://www.achievers.com/blog/diverse-teams-at-work/>

Mee B. (2013). Map design. A guide to good looking maps. British orienteering. Retrieved on:

<https://orienteering.asn.au/wp-content/uploads/2013/09/Map-Design.pdf>

Michigan State University CIRTL (2016). Advising Learning Trough Evidence Based STEM Teaching. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=8-4nOlxJOQM>

Northern Tablelands Orienteering Club (2022). Retrieved from: <https://ntoc.asn.au/joom/general-information/maps-and-map-making>

Orienteering Canada: IOF collecting compasses for developing orienteering nations (2021). Retrieved November 2021 from

<http://www.orienteering.ca/2011/07/iof-collecting-compasses-for-developing-orienteering-nations/>

Orienteering NZ (2014). Kiwi-O Orienteering for Schools.

<https://www.orienteering.org.nz/wp-content/uploads/2014/07/Kiwi-O-Manual-2014-v2.pdf>

Porteus, A. (2021). Conflict Mediation Guidelines. Retrieved <https://web.stanford.edu/group/resed/resed/staffresources/RM/training/conflict.html>

Ralls, D. and Pottinger, L. (2021). 'Participatory Mapping' in Barron, A., Browne, A.L., Ehgartner, U., Hall, S.M., Pottinger, L. and Ritson, J. (eds.) Methods for Change: Impactful social science methodologies for 21st century problems. Manchester: Aspect and The University of Manchester.

<http://aspect.ac.uk/wp-content/uploads/2021/03/Deborah-Ralls-A4-Guide-2.pdf>

Six Degrees Executive (2021). Five keys to managing a diverse team. Retrieved from <https://www.sixdegreesexecutive.com.au/blog/2019/01/five-keys-to-managing-a-diverse-team>

Ultimate Camp Resource (2021). Teambuilding Debriefing Activities. Retrieved from <https://www.ultimatecampresource.com/team-building-activities/teambuilding-debriefing-activities/>

Ultimate camp resource (2021). Thumbs Up, Down, Middle. Retrieved from <https://www.ultimatecampresource.com/team-building-activities/teambuilding-debriefing-activities/thumbs-up-down-middle/>

Wikipedia (2021a). History of orienteering. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_orienteering

Wikipedia (2021b). Geocaching. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Geocaching>

Wikimedia commons (2016). Thumb and baseplate Moscow compasses. Retrieved from https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thumb_and_baseplate_Moscow_compasses.jpg

Yaduvanshi & Sunita Singh (2015). Cooperative Learning: An innovative pedagogy for achieving educational

excellence. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Cooperative-Learning%3A-An-innovative-pedagogy-for-Yaduvanshi-Singh/1de3c91e2a667d0e14a5d7acf610649b8c0c726d>

Zentaj L. (2018) 'Isom2017: the new specification of orienteering maps (an insight)' in 'Proceedings, 7th International Conference on Cartography and GIS' [https://iccgis2018.cartography-gis.com/7ICCGIS_Proceedings/7_ICCGIS_2018%20\(66\).pdf](https://iccgis2018.cartography-gis.com/7ICCGIS_Proceedings/7_ICCGIS_2018%20(66).pdf) .

ORIENT: ЕКИПЪТ



ЦЗИИИ

Координатор

ЦЗИИИ е Европейски център за изследвания и инициативи със седалище в Палермо, Сицилия. Центърът е основан през 2001 г., вдъхновен от работата и теориите на социолога, активиста и учителя Данило Долси (1924–1997г.).

www.cesie.org



ЦСДИ – ЦЕНТЪР АЗ СОЦИАЛНИ ДЕЙНОСТИ И ИНОВАЦИИ

ЦСДИ – Центърът за социални дейности и иновации е разположен в Атина и е неправителствена организация с повече от четиридесетгодишен опит в подкрепата на уязвими групи.

www.kmop.gr



СУС АВСТРИЯ – СВЕТОВНА УНИВЕРСИТЕТСКА СЛУЖБА В АВСТРИЯ (СУС АВСТРИЯ)

Световната университетска служба в Австрия, разположена в Грац, е отдадена на насърчаването на човешкото право на образование, основано на академична свобода и университетска автономия. Днес организацията има регионален фокус върху страните от Югоизточна и Източна Европа и има клон в Прищина.

www.wus-austria.org



SARAJEVO SUSRET KULTURA/СРЕЩА НА КУЛТУРИТЕ В САРАЕВО

Среща на културите в Сараево е неправителствена организация, създадена през 2012 г., за да насърчи разнообразната култура на Босна и Херцеговина в и извън границите ѝ.

<http://smoc.ba/en>



ЦЕНТЪР ЗА СОЦИАЛНИ ИНОВАЦИИ (ЦСИ)

Центърът за социални иновации е организация за изследвания и развитие, фокусирана върху насърчаването на социални иновации, които могат да повлияят положително на местните, регионалните, националните и световните организации.

www.csicy.com



АСОЦИАЦИЯ ЗА РАЗВИТИЕ НА БЪЛГАРСКИЯ СПОРТ

Асоциация за развитие на българския спорт е създадена през 2010 г. и е неправителствена организация, отдадена на развитието на спорта и повишаването на спортната култура в България.

www.bulsport.bg





orientproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.