

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по работе с волонтерами в тематическом лагере «Активный отдых»

Настоящее методическое пособие разработано для организации досуга и занятости волонтеров в тематическом лагере «Активный отдых» в рамках социального проекта «Настоящий экотуризм, мы убираемся там, где никто не убирается», поддержанного Фондом президентских грантов. Наполнение Пособия учитывает принятый распорядок дня исходя из занятости на уборке природных территорий не менее 2-х часов в день, занятий на сплочение, выработку командного духа и мотивации и занятий по развитию навыков организации активных форм отдыха не менее 4-х часов в день.

Продолжительность смены 7 дней, в т.ч. день приезда и день отъезда.

Общее количество занятий – 20 часов за смену.

Методическое пособие содержит скрипты лекционных занятий в привязке к распорядку дня.

1 день. Заезд.

До 16.00 – Выполнение работ по установке лагеря.

16.00 – 17.00 – Краткий инструктаж по раздельному сбору отходов в лагере.

Раздельный сбор отходов будет вестись как внутри лагеря, так на уборках территории от мусора. Внутри лагеря отходы будут делиться на следующие категории:

- металл: алюминий и жёсть раздельно
- стекло
- пластик: пэт-бутылки, пнд-тара, пластиковые крышечки, полипропилен твердый и мягкий, полиэтиленовые пакеты, полистирол, композитная упаковка.
- прочий мусор: влажные салфетки, поливинилхлорид, фантики из мягкого пэт и полистирола и др.
- пищевые отходы и бумажные салфетки
- опасные отходы: батарейки

Все отходы (кроме прочего мусора), должны быть очищены от пищевых отходов. После окончания лагеря они будут отправлены на переработку.

Бумажные салфетки и пищевые отходы будут отправляться на компостирование.

На уборках территории отходы будут делиться на следующие категории:

- стекло
- металл: алюминий и жёсть вместе
- пластик: пэт-бутылки, пнд-тара
- прочий мусор: вся прочий пластиковый мусор, кроме пэт-бутылок и пнд-тары, ветошь и др.
- опасные отходы: батарейки, электроприборы.

Стекло, металл, пэт-бутылки, пнд-тара и опасные отходы будут отправлены на переработку.

Прочий мусор будет отправлен на ближайшую контейнерную площадку для ТКО.

17.00 – 18.00 – Свободное время, приготовление ужина

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 21.00 – Игры на командообразование, знакомство. На выбор на усмотрение тренера.

«Жесты»

Участники встают в круг. Каждый называет свое имя и одновременно показывает какой-то жест, который соответствует его состоянию на данный момент. Все остальные повторяют его имя (сохраняя интонацию) и движение.

«Цвета»

Участники становятся в круг. Ведущий называет цвета. Задача: как можно быстрее коснуться данного цвета на одежде кого-то из участников (не своей, даже если там есть нужный цвет).

«Молекулы»

Речь ведущего: «Молекулы состоят из атомов. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Вы двигаетесь с закрытыми глазами (для безопасности лучше выставить руки вперед, чтобы ни в кого не врезаться). Как только я называю число, вы открываете глаза и, взявшись за руки, образуете молекулу из того количества людей, которое соответствует названному числу. Кому не хватило «атомов», «выпадает в осадок» (садится на своё место)»

«Паутинка» или «Клубок»

Участники садятся в круг. Ведущий держит в руках клубок толстых ниток. Бросая клубок одному из участников, он произносит свое имя и говорит, зачем он здесь. И так – пока все участники не окажутся «опутанными». Тогда ведущий слегка тянет нитку и спрашивает, кто из участников чувствует натяжение нити. Просит кого-то из участников сделать то же самое. Так же и настроение каждого из участников будет сказываться на работе группы. Затем клубок нужно смотать обратно. При этом каждый обращается к своему предшественнику по имени, прежде чем кинуть ему клубок, и высказывает пожелания в соответствии с ожиданиями этого человека.

«Лотерея имен»

Участники игры получают по 4 карточки, на каждой из которых пишут свое имя и фамилию. Затем карточки собираются в коробку для лотереи и перемешиваются. Каждый участник берет из коробки по 4 карточки. Задание: собрать все 4 карточки со своим именем. Сделать это можно, обменяв карточку с именем другого человека на свою. Иногда приходится организовывать двойной и тройной обмен. Просто отдавать карточки нельзя.

2 день.

7.45 – Подъём

8.00 – 8.30 – Утренняя зарядка

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 – 15.10 – Игра на знакомство «Давайте поприветствуем»

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит: «Давайте поприветствуем всех, кто...» и дальше подставляется какой-то параметр. Все, кто относит себя к названной категории, встает, остальные им аплодируют. Сначала параметры называет ведущий. Начинать надо с простого, чтобы участники расслабились: кто выпался, кто приехал на поезде, кто плотно позавтракал и т.п. Затем можно выявить ресурс группы, например, кто умеет рисовать, ...играть на гитаре, ...занимается спортом и т.п. Затем выдвигать номинации может любой желающий. Практика показывает, что участники часто предлагают то, в чем они успешны. И в этом нет ничего зазорного, напротив, мы даем им возможность легально себя презентовать

с лучшей стороны и не тратить время и нервы на удовлетворение самолюбия уже в процессе основной работы.

15.10 – 17.00 – Путешествия и туризм вчера, сегодня, завтра.

Пандемия. Прогнозы. Как выжить в это непростое время активному отдыху. Плюсы и минусы пандемии. Какие направления получили сильный спад в это время, а какие необходимо развивать.

Виды путешествий и отдыха в пределах РФ и Самарской области. Активные виды отдыха в пределах Самарского региона. Направления. Популярные направления сезона 2021г.
Туризм, как форма самостоятельных путешествий и организации массовых мероприятий.

17.00 – 18.00 – Свободное время

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 20.00 – Игры на объединение «Сверка ценностей», «Я..., а ты?», «Домино ценностей»

«Я... а ты?»

Каждый говорит что-то о себе по формуле: «Я...», и задает вопрос кому-то в кругу: «А ты?». Например: «из музыки я люблю...», «из фруктов мне больше всего нравится...» и т.п. Важно обратить внимание на формулу: если хочешь, чтобы с тобой были откровенны, откройся первым. В этом есть и подстраховка – человек не задаст другому вопрос, на который не может ответить сам.

«Домино интересов»

Первый участник выходит в центр и называет два своих любимых дела – по одному на каждую руку. Затем тот из участников, который любит делать что-то из названного, подходит к первому участнику и со словами «я тоже» берет его за соответствующую руку. При этом говорит: «А еще я люблю...» и называет другое свое любимое дело для свободной руки. Таким образом выстраивается двухсторонняя цепочка. Для того чтобы круг замкнулся, два крайних участника должны найти общее любимое занятие

«Общие черты»

Участники делятся по 2-3 человека. Задача: найти три общие черты. Это более сложное взаимодействие. По функционалу: узнавание + сближение. Кто-то ориентируется на внешние черты, кто-то проводит экспресс-опрос по формальным параметрам (наличие брата/сестры, домашнего животного и т.п.), кто-то активизирует внутренний мир - увлечения, предпочтения, черты характера и т.п.

«Сверка ценностей»

Каждому участнику выдаются три стикера, на которых ему нужно ответить на вопрос: чем для меня ценна волонтерская деятельность? На каждом стикере - только одна ценность, всего их три. 1 этап: каждый пишет сам 2 этап: участники объединяются в пары; должно остаться 3 ценности на пару 3 этап: пары объединяются в мини-группы по 4 человека; должно остаться 3 ценности на мини-группу 4 этап: аналогично происходит объединение по 8 человек и принятие решения 5 этап: участники договариваются всем составом Ведущий забирает «ненужные» стикеры и может, разложив их, сразу увидеть, а затем и озвучить группе, статистику.

20.00 – 23.00 – Свободное время

23.00 – 24.00 – Отбой

3 день.

7.45 – Подъём

8.00 – 8.30 – Утренняя зарядка

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 – 17.00 – Туризм. Палаточный лагерь.

Организация мероприятий в палаточном лагере. Цели и задачи лагеря. План мероприятий лагеря, ответы на поставленные задачи.

Выбор места для лагеря. Особенности расположения. Что необходимо для жизни лагеря в ближайшем доступе и от чего лучше держаться подальше.

Согласование с властями, лесниками и пр. – очень важный момент, т.к. бывают территории ООПТ, на которые доступ палаточного лагеря недоступен. Так же случается пожароопасная обстановка и тогда в лес вход запрещен и др. моменты.

Формирование рабочей группы и команды для работы лагеря. Распределение ролей. Отбор людей для выезда в палаточный лагерь. Команда + участники.

Подготовка места для лагеря: под палатки, кухню, костер (если разрешен) сан. зоны и др.

17.00 – 18.00 – Свободное время

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 21.00 – Игры на взаимодействие в команде и работу с состояниями. На выбор на усмотрение тренера.

«Счет до десяти» (К.Фопель)

Участники спонтанно называются цифры. Если цифру называли два человека одновременно, счет начинается сначала.

«Гордиев узел»

Участники (четное количество, в идеале 8-10 человек) встают в круг, касаясь друг друга плечами, и закрывают глаза. По команде ведущего каждый вытягивает вперед правую руку и пытается поймать чью-нибудь ладонь. Ведущий следит, чтобы соединились именно два человека, и при необходимости помогает. Затем то же самое – с левой рукой. Затем участники открывают глаза и пытаются распутать образовавшуюся путаницу, не размыкая рук.

«Своя минута»

Ведущий засекает 15 секунд, 20, 30 или минуту. Каждый участник про себя отсчитывает секунды. По команде ведущего «стоп» проводится сверка. При фиксации результата ведущий умножает названное участником число на 4 (если засекалось 15 секунд), на 3 (если 20), на 2 (если 30), чтобы привести к стандарту минуты. Чем меньше разброс, тем более команда равномерна по темпу. Интересно, что в ходе совместной деятельности люди синхронизируются и разброс сокращается.

«Четыре угла – четыре выбора» (К.Фопель)

Участники собираются в центре комнаты. Ведущий озвучивает параметр выбора и указывает, в каком углу какой вариант. Например, с определенным цветом: красный, желтый, синий, зеленый. Участники расходятся по углам по предпочтениям. Они знакомятся и обсуждают, почему любят именно этот цвет. Затем все снова встречаются в центр, объявляется новая тема, например, времена года. Проводя мероприятия, можно заложить в эту игру нужную для

вас информацию. Например, определить уровень компетентности участников. Вопрос: Какой у тебя опыт волонтерской деятельности? 1. Участвую в подобной акции впервые 2. Имею опыт участия в акции 3. Помогаю в организации акций 4. Сам являюсь инициатором и организатором акций. Или: как я отношусь к разделению мусора? 1. Совсем недавно задумался на эту тему 2. Частично разделяю мусор 3. Постоянно разделяю мусор и сдаю по фракциям 4. Не просто разделяю мусор, но и занимаюсь пропагандой Дайте людям возможность обсудить их выбор в образовавшихся группах. Часто один и тот же выбор не означает сходство в мотивации. Обычно задаётся три выбора. И в конце можно спросить: “Был ли человек, с которым ты трижды оказался в одной группе?”. Так мы активируем функцию сближения, которая заложена в этой игре.

«Машина с характером» (К.Фопель)

Первый участник выходит в центр и совершает какое-то монотонное движение (можно сопровождать его звуком) – это первая деталь машины. Затем к нему пристраивается второй участник, но уже со своим движением. Так постепенно появляется сложный агрегат. При обсуждении все, начиная с первого человека, объясняют, как они поняли действия предыдущих игроков и что делали сами. «Групповая композиция» Каждый участник выбирает небольшой природный объект, который можно принести (камушек, шишка, цветок и т.п.), с которым он себя ассоциирует. Принеся объект, участник объясняет группе свой выбор. Затем группа должна сложить из объектов единую композицию размером примерно А4.

«Прогулка доверия»

Группа выстраивается в цепочку. Каждый кладет одну руку на плечо впереди стоящего. Все, кроме первого человека в цепочке, закрывают глаза. Первый остается зрячим и ведет группу, предупреждая ее о препятствиях.

“Супчик”

Ведущий: “Сейчас мы с вами будем варить суп. У нас есть кастрюля с кипятком. Каждый из вас может положить один продукт”. Участники пишут свой продукт на бумажке и отдают ведущему. Ведущий оглашает перечень продуктов. Это проективная методика, которая указывает на ожидаемую роль участника в группе. Мясо - продукт, дающий сытность - претензия на лидерство; Рыба - аналогичный продукт, но более специфический - предпочитает быть лидером, но только в команде единомышленников; Картофель и морковь - универсальные продукты, дающие массу и сытность - готовность выполнять любую работу на благо группы; Лук и специи - придание вкуса - потребность в эмоциях; Горох, фасоль, свекла, капуста - продукты, делающий суп конкретным блюдом - потребность в понимании происходящего и конкретике; Бульонный кубик - недоверие группе, склонность к одиночеству; Посторонние предметы - склонность к девиации. Чем более органичным получился виртуальный суп, тем больше вероятности сплотить команду.

«Кельтское колесо»

Установка: «По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света. Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг. Люди с Запада - это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности. Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией. Люди с Юга - обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед. По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо». Участники делятся на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент. Если в группе не оказывается

какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. Как правило, «западает» запад, и это ощутимо в реальной жизни группы. Вообще чаще всего группы ведут себя в соответствии с выбранной стороной света, если, конечно, они выбирали ее честно. Северяне достаточно организованы, слегка агрессивны (а иногда и не слегка). Южане, напротив, затягивают обсуждение внутри своей группы, попутно общаются, много смеются, при высказывании претензий очень лояльны. «Восточные» группы подходят к представлению группы творчески, часто делают его в виде сценок. «Западники», напротив, сдержанны и конкретны, всё представляют по пунктам, без лишних комментариев. На первом этапе каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств. Время на подготовку: 7-10 минут. На втором этапе каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты. Важно заранее предупредить группы, что у них будет возможность ответить, не нужно устраивать перепалку по ходу высказывания претензий. Выслушав претензии, группы продумывают свой ответ и высказываются по очереди. На третьем этапе каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света. Желательно показать это на конкретном примере. При обсуждении важно выяснить: - Легко ли участнику было определить свою сторону света? И насколько его выбор подтвердился в ходе игры? - Сделал ли участник какие-то открытия в ходе игры? Если кто-то из участников говорит о том, что ему неприятно было высказывать и/или выслушивать претензии, важно объяснить смысл этого этапа. Достаточно задать вопрос: «Западники, раздражает ли вас в реальной жизни, когда восточный человек опаздывает на встречу? А вас, южане, когда люди севера принимают решения, не считаясь с вашими чувствами? Эти претензии существуют, и они объективны. И правильнее высказать их, дав возможность оппоненту достойно ответить, но при этом задуматься, чем сердиться и срываться на мелочах. Проговаривание претензий – нормальный и естественный процесс при совместной деятельности. Главное – делать это грамотно».

21.00 – 23.00 – Свободное время

23.00 – 24.00 – Отбой

4 день.

7.45 – Подъём

8.00 – 8.30 – Утренняя зарядка

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 – 17.00 – Обучение гребле, управлению яхтой, безопасное поведение на водоёмах.

17.00 – 18.00 – Свободное время

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 21.00 – Правила быта в палаточном лагере.

Дежурные. Установка и сбор палаток. Правила организации костровой зоны и сам процесс разведение костра, сбор дров и их хранение.

Насекомые. Нюансы. Меры борьбы и нужна ли борьба!?

Травы. Ядовитые и лекарственные. Рассмотрите на примерах островной флоры.

Список рекомендуемых продуктов для полевой кухни.

Практическая работа: составить меню на 10 человек на 5 дней лагеря.

21-00 – 23-00 – Свободное время

23-00 – 24-00 – Отбой

5 день.

7.45 – Подъём

8.00 – 8.30 – Утренняя зарядка

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 – 17.00 – Делаем свой тур или экскурсию «От идеи до реализации проекта».

Правильно формируем цель, задачи. Работа с мотивацией. Название. Рекомендации по набору команды.

Формируем программу, учитывая особенности тематики, страны, области, целей и др. факторов.

Маркетинговые исследования. Прежде чем формировать тур необходимо понимать, пользуются ли спросом запросы на Вашу тему. Проверяем, возможно, вносим корректировки.

Важный основополагающий момент – целевая аудитория. Кто она, какая? Для чего ей Вы и Ваш тур и др. пункты.

Продажа тура. Поиск клиентов. Привлечение клиентов. Отработка заявок. Работа с конкурентами.

Калькуляция тура.

Реализация путешествия, чтобы туристы возвращались к Вам вновь.

17.00 – 18.00 – Свободное время

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 21.00 – Продолжение лекции

21.00 – 23.00 – Свободное время

23.00 – 24.00 – Отбой

6 день.

7.45 – Подъём

8.00 – 8.30 – Утренняя зарядка

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 12.00 – Работы по сбору мусора

12.00 – 13.00 – Свободное время, приготовление обеда

13.00 – 14.00 – Обед

14.00 – 15.00 – Свободное время

15.00 – 17.00 – ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Каждый участник придумывает и прописывает свой проект и затем презентует его. Необходимо придумать: место, название тура, цель, задачи, организацию команды, договоренности с инстанциями, составить программу тура (экскурсии, мероприятия),

расписать программу по дням, часам, рекламные скрипты, как привлекать клиентов, целевая аудитория, подготовка места тура (если есть необходимость в месте), формирование стоимости тура, реализация тура, «плюшки» участникам и пр.

18.00 – 19.00 – Ужин

19.00 – 20.00 – Игры на обратную связь и рефлексия. На выбор на усмотрение тренера.

«Ассоциации» (или «10 животных»)

Каждый пишет список из 10 животных и подписывает листок. Затем передает листок соседу справа, получив аналогичный список от соседа слева. Просмотрев список соседа, нужно поставить свой знак напротив того животного, которое, на твой взгляд, ассоциативно связано с этим человеком. Передать листок дальше. Таким образом, пройдя по кругу, листок возвращается к хозяину. Необходимо поставить знак, в соответствии со своей ассоциацией относительно себя. При обсуждении каждый говорит, какое животное набрало больше всего голосов, какое меньше – по убывающей. С кем человек ассоциирует себя сам. Если ему непонятна какая-то оценка, он может об этом спросить. И поставивший отметку обязан объяснить. О том, что такое выяснение возможно, следует предупредить с самого начала. Что здесь важно? Насколько велик разброс в выборе. Чем конкретнее выбор, тем человек ярче проявляет свои качества. Если разброс велик, значит, либо человек скрытен, либо он очень разносторонний в проявлениях. Обратите внимание, вдруг часть животных имеют сходные качества, особенно это касается кошачьих. Второй момент: насколько совпадает личная оценка с оценкой извне. Если ты себя мнишь тигром, а окружающие видят в тебе хомячка, значит, нужно либо пересмотреть свою оценку, либо изменить свое поведение. Это все, без конкретных примеров, говорится в конце, чтобы участники смогли еще раз обдумать результат теста. Для этого листочек остается у них.

«Зубы дареного коня»

Обычно говорят «Дареному коню в зубы не смотрят». В данной игре это правило нарушается. Каждый может каждому преподнести виртуальный подарок (просто пишется на бумажке). Получив подарки, в которых часто скрыто пожелание или оценка, человек может спросить или уточнить, если ему что-то непонятно. Каждый, будучи предупрежден об этом с самого начала, должен быть готов дать пояснения. Участника могут и не обнародовать «подарки» и он может от какого-то из них отказаться.

«Жизнь Замечательных Людей» (С.Елькина, О.Кликунова, Г.Рязанова)

Инструкция: Представьте, что в вашем городе издается книга «Жизнь Замечательных Людей». Вам предлагается поучаствовать в написании этой книги. 1 часть - Сейчас у каждого из вас будет несколько минут, чтобы написать о себе небольшую заметку. Сразу предупреждаем, что читать ее вслух не придется. 2 часть – А теперь отложите ваш листок, и на чистом листе, внизу, напишите свое имя и передайте лист соседу справа. Задача соседа – написать несколько хвалебных слов о человеке, чье имя указано на листе. Написав одну-две фразы, необходимо сложить лист так, чтобы закрыть написанное, и передать листок дальше. Таким образом, листы пройдут по кругу и ваш листок вернется к вам. 3 часть – Теперь сравните написанное вами с мнением группы. Что совпало, что вас удивило, что порадовало? 4 часть – Теперь у вас есть возможность подкорректировать свою статью о себе, опираясь на мнение группы. При обсуждении выяснить ощущения участников и предложить им зачитать полученные статьи (по желанию)

«Счет до десяти» (К.Фопель)

Участники спонтанно называются цифры. Если цифру назвали два человека одновременно, счет начинается сначала.

20.00 – 23.00 – Свободное время

23.00 – 24.00 – Отбой

7 день.

7.45 – Подъём

8.00 – 8.30 – Утренняя зарядка

9.00 – 10.00 – Завтрак

10.00 – 11.00 – Подведение итогов лагеря, подсчет собранного вторсырья и смешанного мусора, распределение работ по сбору лагеря.

11.00 – Сбор лагеря и отъезд