the climate we speak

Zaangażowanie osób starszych
w komunikację klimatyczną



Zbiór metod i formatów

angażowania osób starszych w
komunikację na temat klimatu

Spis treści

4 Kostka Klimatyczna

6 Drzewa Naszych Wspomnień i Naszej Przyszłości

8 Zwierzęta Klimatyczne

10 Wycieczki: Klimat z Bliska

12 Gra „Zielona Sąsiedztwo”

14 Planeta B

15 Codzienne Wybory Klimatyczne – Klasyfikacja Działań Według Wpływu i Wysiłku

17 Bingo Klimatyczne

19 Pieśń naszej ocieplającej się Planety

21 Quiz „Prawda czy Fałsz”

23 Kwiat Klimatyczny

24 Klimatyczne Scrabble

25 Przysłowia: „Czas się zmienia, wiatr się zmienia”

Projekt

Zmiany klimatu są tak ważnym i stale obecnym tematem w naszym życiu, że nie można ich przemilczeć, nawet jeśli dla wielu osób rozmowa na ten temat jest trudna lub wywołuje dyskomfort. Celem projektu Erasmus+ The Climate We Speak było zachęcenie właśnie do tego dialogu. Razem z partnerami z Polski, Portugalii, Belgii i Austrii dążyliśmy do wyposażenia edukatorów i praktyków w pewność siebie oraz narzędzia niezbędne do podejmowania tego tematu z osobami starszymi. Naszym celem było zbadanie, jak rozmowy o klimacie i zrównoważonym rozwoju mogą stać się bardziej dostępne, empatyczne i znaczące dla tej grupy docelowej oraz przy jej aktywnym współudziale.

W ciągu dwóch lat nasi partnerzy zaprojektowali i przetestowali różnorodne, praktyczne formaty rozmów – od prostych ćwiczeń integracyjnych (tzw. icebreakerów), po głębsze ćwiczenia refleksyjne i wycieczki. Wszystkie te metody łączy wspólny cel: stworzenie przyjaznej atmosfery, w której uczestnicy czują się swobodnie, dzieląc się swoimi doświadczeniami, zadając pytania i wnosząc własne pomysły. Wyniki tych prac zaprezentowano w publikacji, którą trzymasz w rękach.

Znajdziesz tu różnorodne podejścia, formaty i materiały, opracowane i przetestowane we współpracy z osobami starszymi. Niektóre metody zostały stworzone przez naszych partnerów od podstaw, inne natomiast zaadaptowano ze znanych już podejść z myślą o seniorach i przetestowano w ramach naszych interaktywnych formatów wymiany („Centrów Klimatycznych"). Każdy opis zawiera instrukcję zastosowania metody, przydatne wskazówki, materiały towarzyszące oraz linki do dodatkowych zasobów.

Składamy podziękowania wszystkim uczestnikom projektu i partnerom współpracującym, którzy pomogli nam przetestować i udoskonalić te metody oraz hojnie podzielili się swoimi materiałami i doświadczeniem.

Niniejszy zbiór powstał z myślą o wszystkich osobach pracujących dla i z osobami starszymi, które chcą otworzyć dialog na te tematy lub zachęcić do wymiany osobistych przemyśleń i doświadczeń. Jest on skierowany również do samych seniorów, którzy chcieliby zainspirować osoby ze swojego otoczenia do podjęcia tematu klimatu i zrównoważonego rozwoju.

Kostka Klimatyczna



© queeraeum

O metodzie

Jak rozmawiać o sprawach klimatu z osobami starszymi w sposób spokojny, radosny i swobodny? Kostka Klimatyczna to prosty sposób na rozpoczęcie rozmowy o zmianach klimatu i życiu codziennym. Pomaga uczestnikom dzielić się wspomnieniami, myślami i uczuciami. Przykładowe obszary tematyczne to: przyroda, odpady domowe, pogoda i zmiany klimatyczne, jedzenie oraz codzienne nawyki. Kostka jest bardzo elastyczna – zdjęcia i pytania można łatwo dostosować do zainteresowań, doświadczeń oraz potrzeb grupy.

Kostka Klimatyczna

Wdrożenie metody

W zajęciach wykorzystuje się dużą kostkę wykonaną z miękkiego materiału. Na każdej z jej ścian znajduje się jedno zdjęcie. Uceptnicy po kolei rzucają kostką. Każda ilustracja reprezentuje pytanie lub początek zdania. Na tej podstawie uczestnicy rozpoczynają rozmowę i dzielą się swoimi przemyśleniami.

Wypowiedzi uczestników

„Dowiedziałem się o innych rzeczy, o których nie miałem pojęcia."

„Przy tym stole jest tak ogromna wiedza i doświadczenie."

Przykładowe pytania (po jednym na każdą ściankę):

- **Jaka jest Twoja relacja z naturą? Czym dla Ciebie jest przyroda?**
- **Pomyśl o odpadach domowych 40 lat temu i dziś. Co się zmieniło?**
- **Widzisz Ziemię z góry. Co czujesz, patrząc na to zdjęcie?**
- **Co robisz w bardzo gorące dni?**
- **Czy masz poczucie, że pogoda i przyroda zmieniły się od czasów Twojego dzieciństwa?**
- **Jakie są składniki Twojej ulubionej potrawy?**

Nie ma tu złych ani dobrych odpowiedzi. Dzielenie się osobistymi historiami jest ważniejsze niż suche fakty.

Doświadczenia i wskazówki

Kostka Klimatyczna została przetestowana przez austriackich partnerów (queraum oraz Hallo Klima!) w grupie seniorów w centrum dziennego pobytu w Wiedniu.

Na podstawie tych doświadczeń rekomendujemy:

- **Używaj dużej kostki z miękkiego materiału, która łatwo toczy się po stole lub podłodze.**
- **Przygotuj pytania również na dużych kartach – ułatwi to wszystkim obejrzenie zdjęcia i odczytanie pytania.**
- **Podawaj karty z rąk do rąk, aby każdy mógł przyjrzeć się im z bliska.**
- **Seniorzy bardzo polubili tę metodę za jej wymiar ruchowy: rzucanie kostką wprowadziło do rozmowy element zabawy, dynamiki i interakcji.**

Kostka Klimatyczna pomaga stworzyć przyjazną atmosferę i ułatwia poruszanie tematów klimatycznych przez pryzmat osobistych doświadczeń życiowych.

Materiały

- **Link do szablonu do samodzielnego złożenia kostki**
- **Link do bazy przykładowych zdjęć i pytań**

Drzewa Naszych Wspomnień i Naszej Przyszłości



© https://animalia-life.club/qa/pictures/oak-tree

O metodzie

Drzewa są milczącymi świadkami zmian. Często żyją dłużej niż ludzie, łączą pokolenia i niosą opowieści zapisane w swoich korzeniach, pniach, gałęziach i liściach. Przypominają nam, że krajobraz wokół nas nieustannie się zmienia – czasem powoli, czasem szybciej, niż to dostrzegamy.

Drzewa Naszych Wspomnień i Naszej Przyszłości

Zainspirowana tradycyjnym polskim przysłowiem „Starych drzew się nie przesadza" (często używanym w odniesieniu do osób starszych), metoda wykorzystuje motyw drzewa jako pomost między osobistymi wspomnieniami a współczesnymi wyzwaniami klimatycznymi.

Ta oparta na wspomnieniach metoda konwersacyjna zaprasza seniorów do odkrywania tematów klimatycznych przez pryzmat własnych obserwacji i doświadczeń życiowych. Zamiast zaczynać od faktów, statystyk czy problemów ekologicznych, uczestnicy wychodzą od tego, co bliskie i znaczące: od drzew i otaczającej przyrody, którą znali na przestrzeni swojego życia.

Wdrożenie metody

Metodę można zastosować na dwa sposoby: moderatorzy mogą po prostu wybrać kilka pytań refleksyjnych dopasowanych do grupy i dostępnego czasu, albo przeprowadzić uczestników przez pełną, pięcioetapową „podróż dyskusyjną". Podróż ta została zaprojektowana jako elastyczna struktura: poszczególne kroki można skracać, łączyć lub pomijać, a prowadzący są zachęcani do wyboru pytań najlepiej pasujących do kontekstu spotkania, wielkości grupy i zasobów czasowych.

Uczestnicy siadają razem w kręgu i pochylają się nad pytaniami, takimi jak:

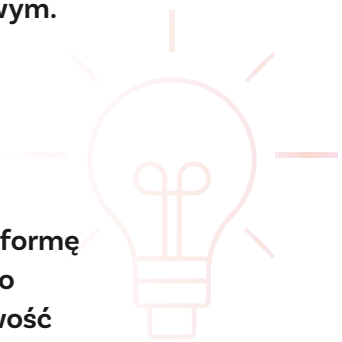
- **Jakie drzewa towarzyszyły Ci w dzieciństwie?**
- **Jakie zmiany w przyrodzie zauważyłeś/aś na przestrzeni dekad?**
- **Jakie gatunki mogą dobrze rozwijać się w przyszłości?**
- **Co chciał(a)byś przekazać w spadku przyszłym pokoleniom?**

Drzewa Naszych Wspomnień i Naszej Przyszłości

Doświadczenia i wskazówki

Metoda została wykorzystana przez LAB60+ podczas wieloosobowego spotkania z udziałem ponad 40 seniorów w Centrum Aktywności Lokalnej we Wrocławiu.

- **Na bazie tych doświadczeń zalecamy przygotowanie planu spotkania wraz z harmonogramem czasowym. Nasz plan może posłużyć jako gotowy szablon do modyfikacji.**
- **Metoda nie wymaga żadnych dodatkowych materiałów.**
- **Uczestnicy szczególnie docenili formę dyskusji w kręgu, spokojny, lekko refleksyjny ton sesji oraz możliwość podzielenia się swoimi wspomnieniami.**



Zwierzęta Klimatyczne



© Museum für Kommunikation Frankfurt / Reflekt / Studio it's about / Susanne Salmen, licencja CC BY 4.0

O metodzie

Zwierzęta Klimatyczne to zestaw siedmiu postaci stworzonych na potrzeby wystawy KLIMA_X przez Museumsstiftung Post und Telekommunikation w Niemczech. Każde zwierzę symbolizuje inną reakcję emocjonalną na kryzys klimatyczny, np.: pracowita pszczoła działająca we współpracy z innymi; gniewny goryl gotowy do walki; przestraszona kura wpadająca w panikę czy powolny żółw poruszający się ostrożnie, krok po kroku.

Zwierzęta Klimatyczne

Ponieważ rozmowa skupia się na zwierzętach i uczuciach, a nie na faktach i liczbach, metoda ta doskonale sprawdza się jako rozgrzewka. Zachęca do szczerej wymiany przemyśleń na temat tego, co czujemy wobec zmian klimatu: od frustracji jednego dnia, po nadzieję drugiego, lub doświadczanie tych wszystkich emocji jednocześnie.

Wdrożenie metody

Rozłóż na stole kilka wydrukowanych kompletów kart – obrazkami do góry, z ukrytym pod spodem opisem. Lekko abstrakcyjne ilustracje często budzą ciekawość i skłaniają uczestników do zgadywania, jakie zwierzę przedstawia dana karta.

Omawiaj po kolei siedem zwierząt, czytając na głos ich krótkie opisy. Krótkie wypowiedzi w pierwszej osobie (np. panikująca kura czy strusi chowanie głowy w piasek) zazwyczaj wywołują uśmiech porozumienia i nadają spotkaniu swobodny ton.

Zaproś uczestników do refleksji nad tym, z którym zwierzęciem klimatycznym utożsamiają się w danym momencie najmocniej.

Możesz również zadać pytania:

- **Czy zdarza Wam się bywać dwoma zwierzętami jednocześnie?**
- **Czy zmienia się to z dnia na dzień lub pod wpływem wiadomości?**

W tym miejscu rozpoczyna się właściwa rozmowa – o postawach, emocjach i nastawieniu.

Zwierzęta Klimatyczne

Doświadczenia i wskazówki

- Wiele osób dostrzega w sobie cechy więcej niż jednego zwierzęcia i zauważa, że nasze emocje związane z klimatem ulegają zmianie.
- Pamiętaj, że nie ma „złych” ani „dobrych” zwierząt. Celem jest głośne nazwanie swoich emocji i zauważenie, że inni mogą odczuwać podobnie.
- Pomocne okazało się wielokrotne wydrukowanie kart w większym formacie (A5) z krótkimi opisami umieszczonymi na odwrocie.

Materiały

- ✓ Szablony do druku Zwierząt Klimatycznych (ilustracje z krótkimi opisami)



© Museum für Kommunikation Frankfurt / Reflekt / Studio It's about / Susanne Saimen, licencja CC BY 4.0

Wycieczki: Klimat z Bliska



© queraum

O metodzie

Znane portugalskie przysłowie mówi: „De grão em grão, a galinha enche o papo” – Ziarnko do ziarnka, aż zbierze się miarka. Małe, lokalne kroki, gdy je połączyć, mogą przynieść realną zmianę.

Wycieczki i wizyty studyjne opierają się właśnie na tej idei: zamiast tłumaczyć zagadnienia klimatu i zrównoważonego rozwoju w sposób abstrakcyjny, zabierają uczestników w miejsca, gdzie tematy te stają się haptyczne, namacalne i zrozumiałe.

Uczestnicy widzą, dotykają i pytają o realne inicjatywy, dyskutują na miejscu i integrują się ze sobą. Uwaga może być skierowana na tzw. przykłady dobrych praktyk – pozytywne wzorce, które motywują, zamiast przytłaczać. Wycieczki to sposób na przeniesienie nauki z sali szkoleniowej do świata rzeczywistego.

Wdrożenie metody

Wycieczka może mieć formę aktywności półdniowej lub całodniowej i obejmować wizytę w jednym lub kilku miejscach. Zamiast prowadzić jeden długi wykład, edukatorzy dawkują wiedzę w małych porcjach: krótka prelekcja w każdym punkcie programu, a następnie czas na pytania, komentarze i wymianę myśli w grupie.

Wycieczki: Klimat z Bliska

Dla inspiracji: Link do filmu z wycieczki do kompleksu Alqueva Multipurpose Project

W każdym punkcie wycieczki można zaprosić uczestników do refleksji wokół pytań:

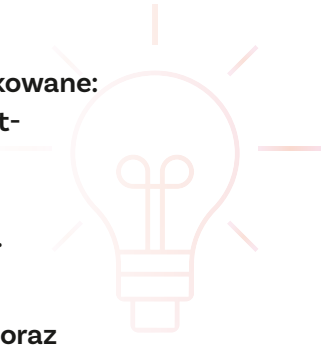
- **Co się tutaj dzieje i kto za tym stoi?**
- **Czy widziałeś/aś coś podobnego w swojej okolicy?**
- **Co Cię zaskoczyło w tym miejscu?**
- **Jaki mały krok mógłbyś/mogłabyś podjąć osobiście?**

Wycieczki: Klimat z Bliska

Wspólne spacery i przejazdy między punktami programu stwarzają naturalną przestrzeń do nieformalnych rozmów. Prowadzący powinni dobierać miejsca i punkty dyskusji do potrzeb grupy, dostępnego czasu oraz odległości.

Doświadczenia i wskazówki

- **Na podstawie naszych doświadczeń zalecamy uwzględnienie możliwości ruchowych uczestników przy planowaniu trasy, dbanie o dostępność architektoniczną oraz przewidzenie przerw na odpoczynek.**
- **Cenne okazały się materiały drukowane: ulotki i broszury pozwalają uczestnikom wrócić do treści w wolnej chwili lub podzielić się nimi z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.**
- **Uczestnicy szczególnie docenili swobodną atmosferę na miejscu oraz możliwość nieformalnej rozmowy w trakcie przemieszczania się.**

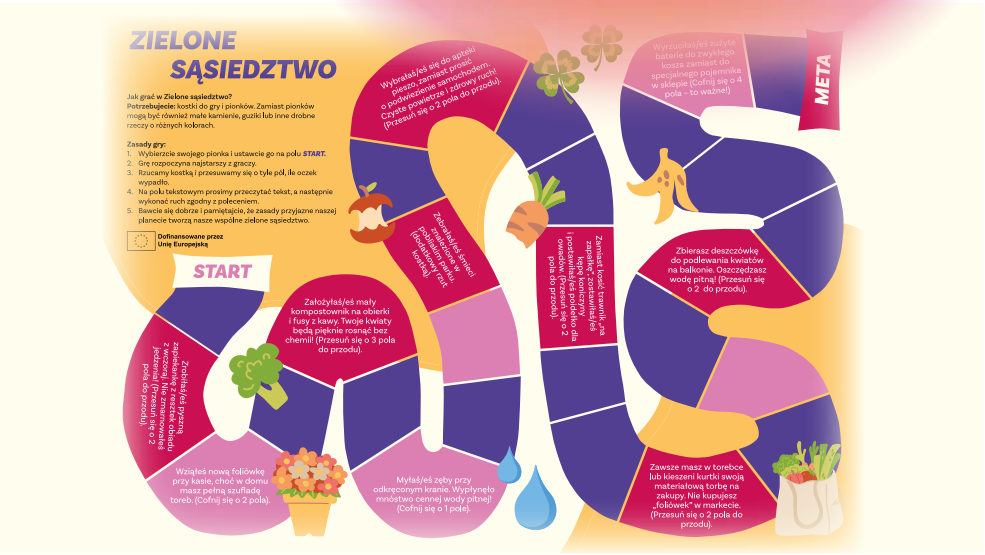


Wypowiedzi uczestników

„Wycieczka była fantastyczna.”

„Dziękuję za zaproszenie. Jestem przyzwyczajony/a do przebywania w grupie i dyskutowania na różne tematy.”

Gra „Zielona Sąsiedztwo”



O metodzie

Gra „Zielona Sąsiedztwo” sprawia, że działania na rzecz klimatu stają się wciągającą zabawą, integrują i są łatwe do zrozumienia dzięki formule gry planszowej. Gracze przesuwają pionki po planszy przedstawiającej codzienne sytuacje, np. zjedzenie wczorajszych resztek, rezygnację z niepotrzebnej foliówki, zbieranie deszczówki na balkonie czy oddanie zużytych baterii do punktu recyklingu zamiast wyrzucania ich do kosza. Wybory przyjazne dla środowiska przesuwają Cię do przodu, a te marnotrawne – cofają.

Gra „Zielona Sąsiedztwo”

Zamiast straszyć ostrzeżeniami czy operować statystykami, gra wychodzi od drobnych, znanych decyzji z codziennego życia i pokazuje w zabawowy sposób, jak składają się one na wspólne „zielone sąsiedztwo”.

Wdrożenie metody

Do gry potrzebna jest wydrukowana plansza, kostka oraz pionek dla każdego gracza (mogą to być małe kamyki, guziki lub monety).

Za każdym razem, gdy gracz staje na polu z tekstem, czyta go na głos i wykonuje polecenie: otrzymuje drobną nagrodę za dobry nawyk lub cofa się o pole za działanie nieekologiczne.

Gra naturalnie zachęca uczestników do rozmowy. Prowadzący może zatrzymać się po każdym polu i zapytać np.: „Czy robisz tak w domu?”, dając przestrzeń do podzielenia się własnymi doświadczeniami. W grę można grać przez kilka minut jako krótką rozgrzewkę lub poświęcić jej więcej czasu, w zależności od grupy i kontekstu spotkania.

Gra „Zielona Sąsiedztwo”

Doświadczenia i wskazówki

- Zalecamy wspólne głośne czytanie każdego pola i pozostawienie czasu na podawanie własnych przykładów przez uczestników.
- Postaw na proste i haptyczne materiały: duża, czytelnie wydrukowana plansza i grube, łatwe do chwycenia pionki ułatwiają śledzenie gry wszystkim przy stole.

Materiały

- ✓ Plansza i pionki
- ✓ Instrukcja gry

Planeta B



© pixabay

O metodzie

Planeta B przedstawia fikcyjny scenariusz: Planeta A nie nadaje się już do życia, a ludzkość musi przenieść się na nową planetę – Planetę B. Każda osoba może zabrać ze sobą tylko jeden przedmiot. To proste, ale wymowne ograniczenie skłania uczestników do refleksji nad swoimi wartościami, priorytetami oraz emocjonalnym przywiązaniem do przedmiotów, wspomnień czy idei. Metoda tworzy przestrzeń do snucia opowieści, osobistej refleksji i głębokiej wymiany myśli.

Wdrożenie metody

Rozłóż wydrukowane zdjęcia przedstawiające różne planety, aby zainspirować uczestników. Każda osoba, która chce opowiedzieć o swoim przedmiocie, zostaje zabrana o głos. Gdy wszyscy podzielą się swoimi pomysłami, moderator może stworzyć wspólny obraz całej grupy przebywającej na Planecie B wraz ze swoimi rekwizytami.

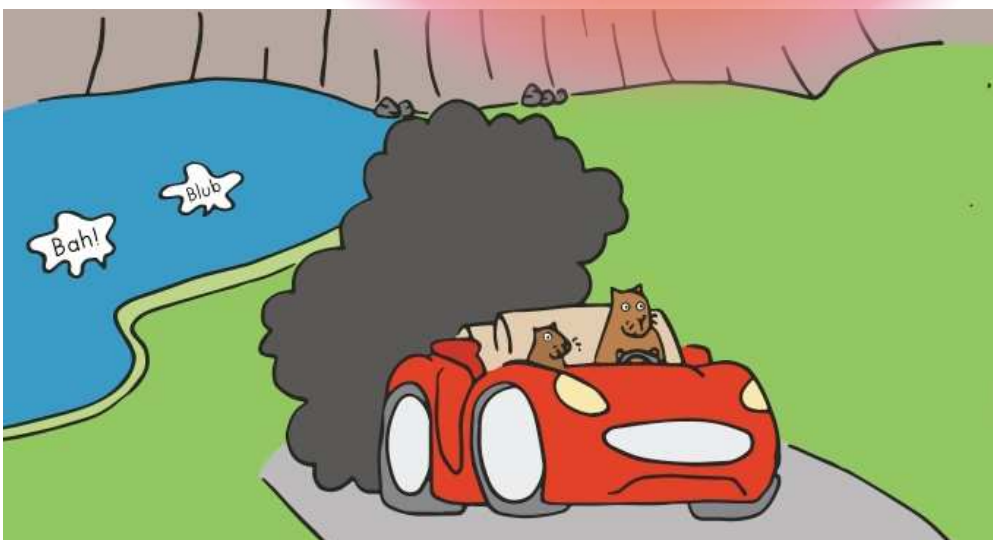
Materiały

- **Zdjęcia na wolnej licencji, np. z portalu Pixabay:** https://pixabay.com/de/images/search/planets

Doświadczenia i wskazówki

- **Podkreślaj, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Osobiste historie są najcenniejszą częścią tego ćwiczenia.**
- **Zachęcaj uczestników, aby nie tylko nazywali swój przedmiot, ale też opowiedzieli, dlaczego go wybrali.**
- **Ograniczenie do tylko jednego przedmiotu jest kluczowe – to ono buduje głębię i skłania do refleksji.**
- **Metoda stanowi doskonały icebreaker i pomaga uczestnikom lepiej się poznać.**
- **Użyj powiększonych zdjęć różnych planet, aby pobudzić wyobraźnię i refleksję.**

Codzienne Wybory Klimatyczne



© Annechien Hoeben

O metodzie

Metoda ta zaprasza seniorów do refleksji nad codziennymi wyborami (np. wyłączanie światła, rezygnacja z lotów samolotem) poprzez uszeregowanie ich według dwóch wymiarów:

- **Jak bardzo to działanie faktycznie pomaga klimatowi?**
- **Jak trudne jest ono dla mnie do wdrożenia?**

Podejście to bazuje na pracach psychologa klimatu Thomasa Brudermanna (http://www.klimapsychologie.com). Jego pierwotna wersja obejmuje szeroki wachlarz codziennych decyzji. Zazwyczaj zawężamy go celowo do zaledwie pięciu symboli, aby zachować prostotę i przystępność. Z doświadczenia wiemy, że te 5 symboli to świetny, bezstresowy sposób na ośmielenie ludzi do rozmowy. Prawie każdy rozpoznaje te przykłady z własnego życia, a ta znajomość sprawia, że dołączenie do dyskusji jest łatwe, swobodne, a nawet nieco zabawowe.

Materiały

- ✓ **Linki do pustej grafiki oraz zestawu 5 symboli**

Codzienne Wybory Klimatyczne – Klasyfikacja Działań Według Wpływu i Wysiłku

Wdrożenie metody

Przedstaw macierz oraz wybrane symbole. Ważne jest, aby poświęcić wystarczająco dużo czasu na omówienie grafiki i jej dwóch osi: poziomu trudności oraz efektywności działań klimatycznych. Należy podkreślić, że trudność jest pojęciem subiektywnym – różni się w zależności od indywidualnych możliwości danej osoby. Efektywność również może być zmienna, np. mięso mięsu nierówne – lokalna, ekologiczna wołowina z wypasu pastwiskowego to coś zupełnie innego niż importowany stek z Argentyny. Rozdaj puste macierze i zestaw 5 symboli.

Poproś uczestników o uszeregowanie symboli pod kątem wpływu na klimat i stopnia trudności. Niech umieszczą je na macierzy i odpowiedzą na pytania:

Codzienne Wybory Klimatyczne

Niech umieszczą je na macierzy i odpowiedzą na pytania:

- **Jakie działania przyjazne dla klimatu już podejmujesz? Jak łatwe są one dla Ciebie?**
- **Jakie działania chciał(a)byś podjąć, ale (na razie) napotykasz trudności?**
- **Które z nich mają Twoim zdaniem największy wpływ?**

Omówcie to razem.

Gdy symbole znajdą się na macierzy, otwórz przestrzeń do dyskusji:

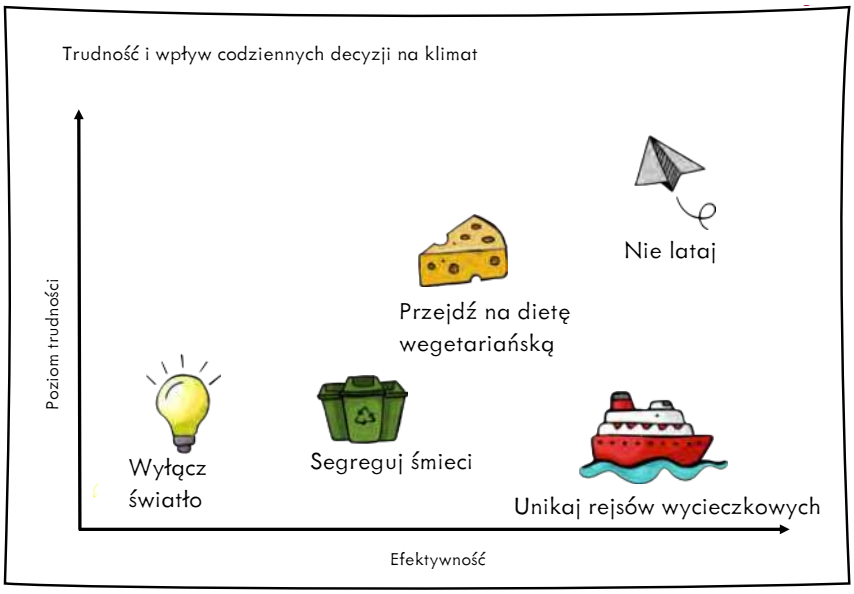
- **Jak to jest widzieć swoje wybory rozłożone w ten sposób?**
- **Czy łatwo, czy trudno było zdecydować, gdzie co przynależy?**

Pokaż pełną grafikę (autorstwa Brudermanna) z modelowym rozmieszczeniem symboli i porównajcie wyniki:

- **Czy symbole zostały umieszczone „poprawnie”?**
- **Co Was w tym (najbardziej) zaskakuje?**

Doświadczenia i wskazówki

- **Metoda sprawdza się najlepiej w małych grupach (2–3 osoby). Praca w kameralnym gronie utrzymuje zaangażowanie każdego uczestnika i stwarza bezpieczną przestrzeń do dzielenia się osobistymi historiami.**
- **Zaplanuj wystarczająco dużo czasu na odsłonięcie pełnej grafiki oraz późniejszą wspólną refleksję.**



© Difficulty and climate impact of everyday decisions, T. Brudermann & A. Hoeben. Die Kunst der Ausrede (Oekom Verlag). CC-BY-ND.

Bingo Klimatyczne



© Age Cymru, unsplash

O metodzie

Bingo Klimatyczne to interaktywna i angażująca metoda zachęcająca uczestników do wymiany doświadczeń, opinii i codziennych praktyk związanych ze zmianami klimatu oraz zrównoważonym rozwojem. Wykorzystując karty do bingo z twierdzeniami lub pytaniami dotyczącymi zachowań proekologicznych, uczestnicy krążą po sali, rozmawiają ze sobą i odkrywają zarówno wspólne doświadczenia, jak i odmienne perspektywy.

Bingo Klimatyczne

Metoda tworzy otwartą, nieformalną atmosferę, która sprzyja komunikacji w grupie i pomaga uczestnikom wejść w tematy klimatyczne poprzez bezpośrednią interakcję. Doskonale sprawdza się jako ćwiczenie rozgrzewające (energiser), icebreaker lub wstęp do warsztatów.

Wdrożenie metody

Gotowy szablon Binga Klimatycznego można w razie potrzeby dostosować do konkretnej grupy docelowej lub kontekstu warsztatów. Szablon zawiera różne pytania związane ze zmianami klimatu, ekologią i codziennymi nawykami, które służą jako pretekst do rozmowy.

Każdy uczestnik otrzymuje kartę do bingo i długopis. Zadaniem uczestników jest poruszanie się po sali i rozmawianie z różnymi osobami, aby znaleźć kogoś, kto potrafi odpowiedzieć na dane pytanie lub do kogo pasuje stwierdzenie z karty. Gdy uczestnik znajdzie odpowiednią osobę, wpisuje ona swój podpis w odpowiednim polu.

Cwiczenie zachęca do poznania wielu osób, wymiany osobistych doświadczeń i odkrywania wspólnych pasji lub poglądów na temat ekologii. W zależności od wielkości grupy i czasu, uczestnicy mogą dążyć do skreślenia jednego rzędu, kilku pól lub całej karty. Po zakończeniu zabawy moderator zaprasza wszystkich do wspólnego podsumowania.

Przykładowe pytania do dyskusji po zakończeniu gry:

- **Które stwierdzenia były łatwe, a które trudne do dopasowania?**
- **Co Cię zaskoczyło podczas rozmów?**
- **Jakie doświadczenia lub wyzwania były wspólne dla wielu uczestników?**

Bingo Klimatyczne

Doświadczenia i wskazówki

- Moderatorzy powinni dostosować hasła w bingo do profilu grupy i tematyki spotkania.
- Ćwiczenie działa najlepiej, gdy uczestnicy mają wystarczająco dużo przestrzeni do swobodnego przemieszczania się.
- W mniejszych grupach zadanie można uprościć, zmniejszając liczbę pól lub prowadząc krótką refleksję po każdej rundzie rozmów.

Materiały

- Przygotowane karty do bingo
- Długopisy
- Metoda zaadaptowana z: klimaaktiv – Klima-Bingo
  https://www.klimaaktiv.at/klimabildung/klimakommunikation/wie-erreiche-ich-junge-menschen/klima-bingo

Nie jem codziennie mięsa ☐	W dzieciństwie pomagał_m w uprawie owoców lub warzyw w domu. ☐	Znam kogoś, kto aktywnie angażuje się w ochronę klimatu. ☐
Zazwyczaj chodzę pieszo, jeżdżę rowerem lub korzystam z komunikacji miejskiej zamiast samochodu. ☐	Staram się kupować lokalną lub sezonową żywność. ☐	W ostatnich latach ograniczył_m zużycie energii w domu. ☐
Pamiętam, że pogoda w moim dzieciństwie była inna. ☐	Naprawiam lub wykorzystuję rzeczy ponownie, zamiast je wyrzucać. ☐	Wprowadził_m co najmniej jedną zmianę w codziennych nawykach ze względu na środowisko. ☐

Metoda ta pochodzi z materiałów „Klima-Bingo" (inicjatywa klimaaktiv) i została zaadaptowana na potrzeby tego projektu.
https://www.klimaaktiv.at/klimabildung/klimakommunikation/wie-erreiche-ich-junge-menschen/klima-bingo

Pieśń naszej ocieplającej się Planety



© Video production by Elizabeth Giorgi

O metodzie

Komunikacja o zmianach klimatu opiera się najczęściej na wykresach, liczbach czy naukowych wizualizacjach. Daniel Crawford, student University of Minnesota, zastosował inne, bardziej emocjonalne podejście: przełożył dane klimatyczne na muzykę wykonywaną na wiolonczeli.

Pieśń naszej ocieplającej się Planety

Pomiary naukowe pokazują, że średnia temperatura na świecie wzrosła o około 0,8°C od 1880 roku. Podczas gdy trend ten zazwyczaj przedstawia się na wykresach lub mapach, Crawford wykorzystał tzw. sonifikację danych, przekształcając zapisy temperatur w nuty muzyczne. Dzięki temu zmiany stały się słyszalne, a nie tylko widzialne.

Jak wyjaśnia Crawford, nauka o klimacie zazwyczaj polega na utartych sposobach prezentacji danych – muzyka może jednak zaoferować dodatkowe, bardziej przystępne drogi dotarcia do ludzi. Film kończy się mocnym przesłaniem: do końca tego stulecia przewiduje się wzrost temperatur o kolejne 1,8°C – osiągając dźwięki, które przekroczyłyby zakres ludzkiego słuchu.

Wdrożenie metody

Uczestnicy oglądają i słuchają – idealnie, gdy połączy się dźwięk i obraz: głośnik dla zapewnienia dobrego brzmienia oraz rzutnik z laptopem do projekcji wideo, aby rosnąca krzywa temperatur była widoczna podczas słuchania muzyki. Odtwórz film w cichym otoczeniu. Poproś uczestników o zwrócenie uwagi zarówno na dźwięk, jak i na wizualny wykres.

Po seansie krótkie pytania refleksyjne mogą zachęcić uczestników do wymiany wrażeń, np.:

- **Jak się teraz czuję?**
- **Co czułem/am podczas słuchania muzyki?**
- **Co zauważyłem/am w zmianach dźwięku i obrazu?**

Pieśń naszej ocieplającej się Planety

Doświadczenia i wskazówki

- Upewnij się, że w sali jest cicho, a sprzęt techniczny działa bez zarzutu (wyrazisty dźwięk i czytelna projekcja).
- Zostaw wystarczająco dużo czasu na refleksję, gdyż uczestnicy mogą potrzebować chwili na przetworzenie emocji. Pomocne bywa zapewnienie grupy, że nie ma „złych” ani „dobrych” odczuć.

Materiały

- **Link do teledysku:**
  https://vimeo.com/69122809

Quiz „Prawda czy Fałsz”



© queraum

O metodzie

Quiz „Prawda czy Fałsz” to interaktywna metoda dyskusyjna oparta na krótkich stwierdzeniach. Uczestnicy decydują, czy dane stwierdzenie jest prawdziwe, czy fałszywe, podnosząc tabliczki z numerami. Format quizu stanowi niskoprogowy wstęp do tematu i angażuje wszystkich obecnych.

Quiz „Prawda czy Fałsz”

Metoda łączy elementy zabawy z przekazywaniem wiedzy. Po każdym pytaniu grupa wspólnie omawia odpowiedź, co pozwala uczestnikom wymieniać poglądy, weryfikować własne założenia i poznawać nowe fakty. Quiz można przeprowadzić z całą grupą lub w mniejszych zespołach.

Wdrożenie metody

Prowadzący przygotowuje stwierdzenia dotyczące danego tematu. Każde z nich jest czytane na głos i pokazywane wizualnie (np. na karcie lub slajdzie).

Uczestnicy decydują, czy stwierdzenie jest prawdziwe, czy fałszywe. Każdy otrzymuje małe tabliczki z numerami: cyfra 1 oznacza „prawdę”, a cyfra 2 „fałsz”. Uczestnicy podnoszą tabliczkę odpowiadającą ich decyzji.

Gdy wszyscy wskażą odpowiedź, moderator ujawnia poprawną odpowiedź. Stwierdzenie jest następnie omawiane z grupą, co daje przestrzeń do podzielenia się przemyśleniami.

Doświadczenia i wskazówki

Quiz został wykorzystany przez queraum i Hallo Klima! w pracy z seniorami w centrum dziennym w Wiedniu. Na podstawie tych doświadczeń polecamy:

- **Używaj dużych, wyraźnie wydrukowanych cyfr na kartach odpowiedzi, aby były łatwe do odczytania.**
- **Karty powinny być wygodne do trzymania, najlepiej na grubszym uchwycie lub patyczku.**
- **Przygotuj wydrukowane pytania w formacie A4, aby każdy mógł je swobodnie przeczytać.**
- **Podawaj karty i materiały z rąk do rąk, aby uczestnicy mogli przyjrzeć się im z bliska.**

Quiz „Prawda czy Fałsz”

- Uczestnicy w sposób szczególny docenili dynamiczny i zabawowy charakter tej aktywności. Połączenie ruchu, materiałów wizualnych i dyskusji stworzyło angażującą atmosferę i zachęciło do aktywnego udziału.
- Dodatkowe ilustracje lub grafiki można wyświetlać na ekranie, a wydrukowane karty informacyjne położyć na stole, by uczestnicy mogli do nich zajrzeć.

Materiały

- Slajdy PPT z przykładowymi pytaniami



© queraum

Kwiat Klimatyczny



© Alex Ohan, pexels

O metodzie

Kwiat Klimatyczny to kreatywne ćwiczenie refleksyjne zaprojektowane, aby pomóc uczestnikom w odkrywaniu powiązań między zmianami klimatu, działaniami proekologicznymi a ich osobistymi wartościami, tożsamością, codziennymi doświadczeniami i rolami społecznymi. Wizualizując ważne aspekty swojego życia w kształcie kwiatu, uczestnicy zastanawiają się nad indywidualnymi motywacjami, barierami i możliwościami związanymi z ochroną klimatu. Metoda sprzyja dialogowi, wzmacnia poczucie osobistego związku z tematem i tworzy przystępny punkt wyjścia do rozmowy bez konieczności posiadania specjalistycznej wiedzy.

Kwiat Klimatyczny

Wdrożenie metody

Rozdaj każdemu uczestnikowi szablon kwiatu lub poproś o narysowanie na kartce papieru kwiatu z kilkoma dużymi płatkami.

Uczestnicy indywidualnie pochylają się nad pytaniami, takimi jak:

- **Jakie zmiany zauważyłeś/aś w swoim otoczeniu lub codziennym życiu?**
- **Co już teraz robisz, co Twoim zdaniem jest dobre dla ludzi lub środowiska?**
- **Co jest jedną rzeczą, którą chciał(a)byś wypróbować lub o której chciał(a)byś dowiedzieć się więcej w przyszłości?**

Doświadczenia i wskazówki

- **Metoda ta docenia doświadczenia, biografię i wiedzę uczestników.**

Pomaga im zbudować osobistą i emocjonalną więź z kwestiami klimatycznymi oraz zmniejsza poczucie dystansu i bezradności, które często towarzyszą tematowi zmian klimatu.

- **Prowadzący powinni dbać o otwartą i pełną szacunku atmosferę oraz podkreślać, że udział w ćwiczeniu i dzielenie się przemyśleniami są w pełni dobrowolne.**

Materiały

- Szablon kwiatu lub czysta karta papieru
- Długopisy i kolorowe flamastry
- Metoda zaadaptowana z: klimaaktiv – Klima-Blume https://www.klimaaktiv.at/klimabildung/klimakommunikation/wie-erreiche-ich-junge-menschen/aktiv-fuers-klima/klima-blume

Klimatyczne Scrabble



© Age Cymru, unsplash

O metodzie

Klimatyczne Scrabble to kreatywna i interaktywna metoda służąca do odkrywania skojarzeń z konkretnym hasłem/słowem, np. „zmiana klimatu”. Uczestnicy wykorzystują litery danego słowa kluczowego do tworzenia powiązanych pojęć, pomysłów lub haseł. Metoda zachęca do burzy mózgów, aktywizuje posiadaną wiedzę i ujawnia różne perspektywy w grupie.

Klimatyczne Scrabble

Doskonale sprawdza się jako wprowadzenie do tematu, pomagając uczestnikom zaangażować się w lekki, zabawowy sposób, jednocześnie skłaniając ich do refleksji nad kluczowymi wątkami.

Wdrożenie metody

Wybierz jedno centralne słowo związane z tematem spotkania (np. „zmiana klimatu”). Zapisz je pionowo pośrodku arkusza papieru, flipchartu lub tablicy.

Przygotuj kopie, jeśli uczestnicy pracują indywidualnie lub w małych grupach.

Po wyznaczonym czasie (np. 10–15 minut) zaproś uczestników do wymiany kart i zaprezentowania swoich słów.

Doświadczenia i wskazówki

- **Metoda jest szczególnie przydatna jako icebreaker lub ćwiczenie wprowadzające. Pomaga uczestnikom w aktywnym zaangażowaniu się i pozwala uwidocznić dotychczasową wiedzę grupy.**
- **Dla lepszego zrozumienia zadania warto krótko zaprezentować metodę na prostym przykładzie.**
- **Wybierz słowo kluczowe o odpowiedniej długości, aby umożliwić szeroki wachlarz skojarzeń.**
- **W mniejszych grupach ćwiczenie można wykonać wspólnie na jednym flipcharcie lub tablicy.**

Materiały

Metoda zaadaptowana z:
https://www.germanwatch.org/sites/default/files/publication/17832.pdf

Przysłowia: „Czas się zmienia, wiatr się zmienia”



O metodzie

Niemal każdy język posiada własny zasób przysłów dotyczących pogody, pór roku i natury. Ta metoda wykorzystuje je jako punkt wyjścia do rozmów o klimacie. Zamiast rozpoczynać od danych i scenariuszy, wychodzi od języka i życiowego doświadczenia: Czy to powiedzenie wciąż jest aktualne? Kiedy po raz ostatni można było to zaobserwować? Co zmieniło się od czasu, gdy się go nauczyliście?

Przysłowia stawiają starszych uczestników w roli ekspertów. Znają te powiedzenia, przez dekady obserwowali opisywaną w nich pogodę i to oni potrafią ocenić, czy dawne reguły wciąż działają. Dzięki temu abstrakcyjny temat staje się namacalny i łatwy do omówienia, a rozmowa pozostaje bliska codziennemu życiu. Metoda sprawdza się również w pracy międzypokoleniowej: przysłowia przechodzą z dziadków na wnuki – podobnie jak obserwacje dotyczące zmieniającego się klimatu.

Wdrożenie metody

Przygotuj zestaw przysłów dotyczących pogody, pór roku, zbiorów, wody i natury w języku lokalnym lub – jeśli to możliwe – w wersjach regionalnych bądź gwarowych. Wydrukuj je dużą czcionką (po jednym powiedzeniu na kartę) albo wyświetlaj kolejno na slajdach. Sześć do dziesięciu przysłów zazwyczaj wystarcza na około godzinną sesję.

Przysłowia: „Czas się zmienia, wiatr się zmienia”

Film z Climate Hub w Tavira

Przeczytaj przysłowie na głos lub poproś o to jednego z uczestników. Najpierw pozwól grupie po prostu się nim ucieszyć: Kto je zna? Kto słyszał je w domu? Następnie otwórz dyskusję pytaniami, takimi jak:

- **Co oznacza to powiedzenie? Czy w Twojej rodzinie lub regionie istnieje podobne?**
- **Czy jest ono wciąż aktualne? Kiedy po raz ostatni udało Ci się to zaobserwować?**
- **Co trzeba by zmienić w tym przysłowiu, aby pasowało do dzisiejszej pogody?**

Przysłowia: „Czas się zmienia, wiatr się zmienia”

- **Które powiedzenia powinniśmy przekazać naszym wnukom, a które wymagają stworzenia nowej wersji?**

Zachęcaj uczestników do dzielenia się własnymi przysłowiami. W rundzie podsumowującej grupa może wymyślić „nowe przysłowie na czas zmian klimatu” i zapisać je na flipcharcie.

Metoda ta dobrze łączy się z ćwiczeniami wprowadzającymi fakty i liczby, na przykład z Kostką Klimatyczną: przysłowia otwierają rozmowę, a merytoryczny wkład pozwala osadzić obserwacje w szerszym kontekście.

Wypowiedzi uczestników

„Dużo się dowiedziałam i czuję, że mam znacznie większą wiedzę na temat zmian klimatu oraz tego, jak wpływają one na Europę, a w szczególności na Algarve. Podzielę się tymi informacjami.”

Doświadczenia i wskazówki

Metoda została opracowana i przetestowana przez portugalskiego partnera USO w Bibliotece Miejskiej w Tavirze z udziałem około 25 seniorów. Na podstawie tych doświadczeń rekomendujemy:

- **Jeśli to możliwe, zapytaj grupę z wyprzedzeniem, jakie powiedzenia znają. Uczestnicy są najlepszym źródłem materiałów, a włączenie ich na etapie przygotowań buduje poczucie współodpowiedzialności za spotkanie.**
- **Wydrukuj każde przysłowie dużą czcionką na osobnej karcie i podawaj karty z rąk do rąk, aby każdy mógł je przeczytać i potrzymać.**
- **Połącz przysłowia z metodą dostarczającą faktów i danych liczbowych, aby osobiste obserwacje można było powiązać z wiedzą naukową.**
- **Metoda sprawdza się również w dużych grupach: przysłowia można omawiać na forum lub przekazać po jednej karcie do małych podgrup, które następnie zaprezentują swoje wnioski.**

Materiały

- ✓ **Zestaw kart z przysłowiami wydrukowanymi dużą czcionką (A4 lub A5), po jednym powiedzeniu na kartę → link do przykładowych przysłów**
- ✓ **Czyste karty i grube flamastry na własne przysłowia uczestników**
- ✓ **Flipchart lub plakat do zbierania stworzonych przez grupę „nowych przysłów”**

Stopka redakcyjna

The Climate We Speak to projekt Erasmus+ (Partnerstwa współpracy w sektorze edukacji dorosłych) realizowany od grudnia 2024 do listopada 2026 roku. Projekt jest prowadzony przez pięć organizacji partnerskich:

- **queraum. cultural and social research, Austria (Koordynacja)**
  https://www.queraum.org/en
- **Hallo Klima!, Austria**
  https://halloklima.at
- **LAB60+, Polska**
  https://lab60plus.pl
- **Universidade Sénior de Oeiras, Portugalia**
  https://www.usoeiras.pt
- **AGE Platform Europe, Belgia**
  https://www.age-platform.eu

Logo i design: Verena Blöchl
Korekta i redakcja tekstu polskiego: Katarzyna Świętek

the-climate-we-speak.eu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

the climate
we speak