BILDER OG GJENSTANDER – Verktøykasse 4 for aktiv metodikk
Utdanning for ansvarlig og bærekraftige levesett

Tid som ressurs

Ressursbruk

Tid som ressurs
Ressursbruk

Verktøykasse 4 i serien Bilder og gjenstander – Verktøykasse for aktiv metodikk

Denne utgaven ble først publisert i 2012. Gjenutgivelse i 2026
av Senter for samarbeidslæring for bærekraftig utvikling (CCL),
Universitetet i Innlandet.
Hamar, Norge.
https://www.inn.no/ccl/

ISBN trykk: 978-82-8493-012-1
ISBN digital: 978-82-8493-013-8

Opprinnelig utarbeidet i samarbeid med Partnership for Education and Research about Responsible Living (PERL). Denne utgaven er utarbeidet i samarbeid med det internasjonale partnernettverket tilknyttet UNESCO Chair on Education for Sustainable Lifestyles.

Forfatterne er ansvarlige for valg og presentasjon av synspunkter i dette dokumentet og for meninger som uttrykkes i det. Innholdet i dette arbeidet representerer ikke synspunktene eller meningene til UNESCO, Barne- og familiedepartementet eller noen av institusjonene som har gitt støtte til det.

© 2026 Creative Commons.
Dette arbeidet er lisensiert i henhold til den internasjonale Creative Commons-lisensen Navngivelse-Ikke kommersiell-Del på samme vilkår 4.0 (CC BY-NC-SA)
Du finner en kopi av lisensvilkårene her: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Redaktører: Margaret Jepson, Sjöfn Gudmundsdottir, Steinunn Anna Gunnlaugsdottir, Miriam O'Donoghue.

Forfattere: Finola Butler, Jette Gottschau, Steinunn Anna Gunnlaugsdottir, Sjöfn Gudmundsdottir, Margaret Jepson, Nuno Melo, Miriam O'Donoghue, Lenka Petyrkova, Suzanne Piscopo, Gregor Torkar.

Bidragsytere: Victoria W. Thoresen

Bilder: Gregor Torkar (page 7), Suzanne Piscopo (10, 13), Nuno Melo (12, 18, 20, 21), Sjöfn Guðmundsdóttir (11, 24,35), Steinunn Anna Gunnlaugsdottir (15), Marie Římanová (25), http://www.sxc.hu (3, 22, 28, 29, 31, 34, 36), Coloubox.com (front and back cover).

Design: Veronika Hrozinková, Marie Římanová, Generation Europe, o.s., Czech Republic

Trykk: Flisa Trykkeri AS

Denne publikasjonen har fått tilskudd fra Barne- og familiedepartementet.

Barne- og familiedepartementet

Universitetet i Innlandet
Senter for samarbeidslæring for bærekraftig utvikling

unesco Chair

INNHOLD

Innledning 4

Verktøykassens oppbygning 4

Bilder og gjenstander 5

Ressursbruk – Tid 5

Aktiv læring og læringsstrategier 6

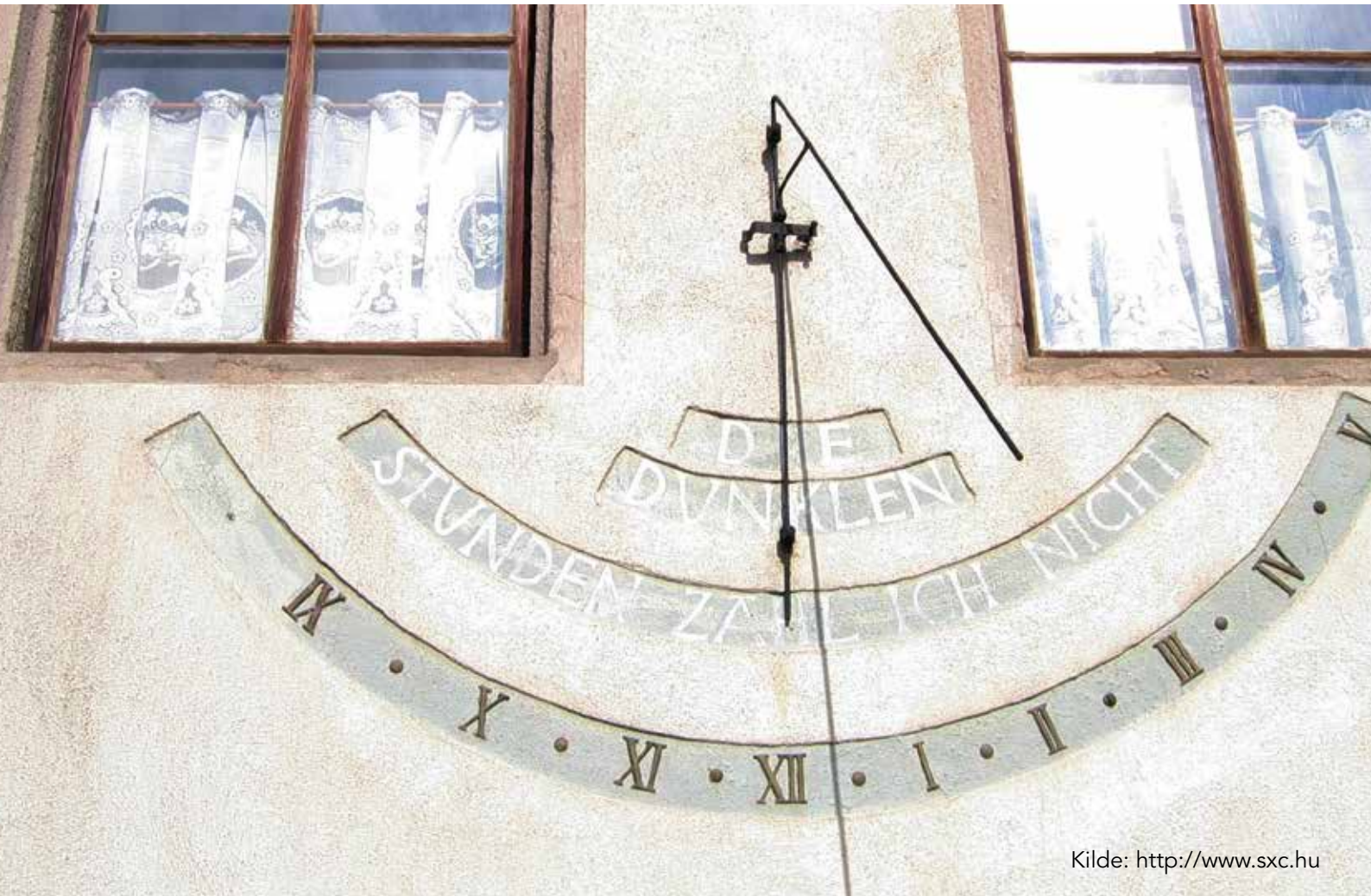
Tid og reise 9

Tid og mat 17

Tid og valg 23

Tid og mote 27

Tid og teknologi 33



Kilde: http://www.sxc.hu

INNLEDNING

The Partnership for Education and Research about Responsible Living (PERL) er et samarbeid mellom forskere og lærere fra over 120 institusjoner i mer enn 50 land. Samarbeidspartnerne i PERL omfatter universiteter, forskningsinstitusjoner, internasjonale organisasjoner, ikke-statlige organisasjoner på nasjonalt og lokalt nivå, i tillegg til noen små og mellomstore bedrifter.

PERL baserer sitt virke på seks års arbeid utført av Consumer Citizenship Network (CCN). Formålet i PERLs arbeid er å fremme ansvarslæring gjennom økt fokus på forbrukermedborgerskap, utdanning for bærekraftig utvikling og bærekraftige livsstiler.

PERL arbeider med:

- å forske på og debattere ansvarlig levesett
- å utvikle undervisningsmetoder og -materiell
- å stimulere og synliggjøre sosial innovasjon
- å komme med anbefalinger basert på nettverkets erfaringer
- å påvirke beslutninger

Dette materiellet med tittelen "Ressursbruk: Tid som ressurs - Bilder og gjenstander – Verktøykasse for aktiv læring #4" er et resultat av bidrag, betraktninger og utviklingsarbeid utført av PERLs arbeidsgruppe 4a (Aktive læringsmetoder). Verktøykassen utgjør en del av en serie "verktøykasser" rundt temaet bærekraftig utvikling og ansvarlig livsstil.

Verktøykassen er utformet for å støtte og stimulere lærere, veiledere og forelesere og for å trekke noen av konseptene om bærekraftig utvikling inn i undervisning og opplæring. Den har en helhetlig tilnærming til ressursbruk for ansvarliggjøring av fremtidig levesett. Videre omfatter den hvordan vi kan forutse konsekvensene av egne og andres handlinger, forestillinger om en bærekraftig fremtid og utvikling av de nødvendige fremgangsmåtene for å nå målene. En bærekraftig fremtid vil bli bygget på valgene som tas og handlingene som utføres av enkeltindivider på lokalt plan, men som samtidig omfatter nasjonale, internasjonale og globale ressurser. Verktøykassen fokuserer på bruk av en rekke aktive undervisningsmetoder og -strategier for å utforske emner som:

- forholdet mellom miljømessige, økonomiske, sosiale og politiske ressurser i hverdagslivet
- tid som ressurs og evnen til å tenke på fremtiden
- hvordan en kan bestemme seg for personlige handlinger ut fra kritisk analyse, planlegging og beslutningstaking

VERKTØYKASSENS OPPBYGGING

Verktøykassen er delt inn i tre hoveddeler:

- innledning til temaet tid og ressursbruk
- innledning til aktive undervisnings- og læringsmetoder, deriblant bruk av undersøkelse, synliggjøring, beslutningstaking, målsetting, handling og refleksjon
- et utvalg av praktiske undervisnings- og læringsmetoder til å støtte opp under verktøykassens fem sentrale temaer:
  - Tid og reise
  - Tid og mat
  - Tid og valg
  - Tid og mote
  - Tid og teknologi

BILDER OG GJENSTANDER

Gjennom hele denne verktøykassen presenteres bilder og gjenstander knyttet til tid og de sentrale temaene: reise, mat, valg, mote og teknologi. Lærere står fritt til å kopiere bildene og bruke dem i klasserommet. Bildene kan brukes til å lage plakater og montasjer for å stimulere til diskusjon og refleksjon, eller de kan brukes i aktive læringsmetoder sammen med de andre eller resten av verktøykassene i serien.

Undervisere kan bruke bildene i denne verktøykassen til å stimulere deltakerne til å reflektere rundt spørsmål som:

- Hva skjer i bildet?
- Hvor ble bildet tatt?
- Når (tid og år) ble bildet tatt?
- Hvordan kan budskapet i bildet kobles til tid og de sentrale temaene i verktøykassen?
- Hvorvidt skildrer bildet fortid, nåtid eller fremtid?
- Hvilken betydning har bildet, og hva illustrerer det med tanke på et bærekraftig og ansvarlig livsstil?

RESSURSBRUK - TID

For Katrina's Sundial
Time is too slow for those who wait
Too swift for those who fear
Too long for those who grieve
Too short for those who rejoice
But for those who love, time is Eternity
(Henry Van Dyke 1852 – 1933)

Tiden, hva den betyr og hvordan den påvirker våre valg og liv, varierer ut fra vår egen kultur og hvilke aktiviteter vi bedriver.

I dag kan tiden måles svært nøyaktig med atomur som brukes i GPS-systemer og i internasjonale tidssignal. Våre liv styres av en blanding av vår egen kroppsklokke og tid målt etter klokken. Kroppen påvirkes av cirkadiske rytmer (døgnrytme): de fysiske, mentale og sosiale endringene som kroppen gjennomgår i løpet av en syklus på 24 timer hovedsakelig som resultat av lys og mørke. I romskip blir for eksempel lys og mørke gjenskapt for at astronautene skal kunne fungere normalt.

I jordbrukssamfunn var sesongene styrt av observasjon av for eksempel hvor høyt sola stod på himmelen, månens form, osv. I mer industrialiserte samfunn har tid, målt i minutter og timer, blitt viktigere. Jernbanens fremvekst på 1800-tallet førte til at tid ble standardisert slik at rutetabeller som var nyttige for reisende, ble utarbeidet. Livet i skolen og på jobb er tidsstyrt med lønn beregnet ut fra timer, dager eller måneder.

Verdien av tid er kulturelt betinget. Monokromatiske kulturer fokuserer på en ting av gangen og følger en lineær form med vekt på planlegging og med en forventning om punktlighet. Oppfatningen er at "tid er penger" - mens forsinkelse blir sett på som noe uhøflig, latskap eller upålitelighet - og at mennesker kan utvise makt gjennom å la andre måtte vente.

Polykromatiske kulturer verdsetter menneskelige relasjoner og interaksjoner over vilkårlige tidsplaner og avtaler. Der er ikke punktlighet en verdsatt egenskap, og forsinkelse og endringer av planer i siste minutt er vanlige i den tro at "ting vil bli gjort". Med mindre vi respekterer hvordan tid blir oppfattet forskjellig når vi lever med eller jobber med mennesker fra andre kulturer, vil vi ikke kunne leve sammen i harmoni.

Bærekraftige livsstiler er uløselig knyttet til det å tenke på fremtiden. Vi tenker alle på fremtiden. Vi planlegger hva vi skal gjøre de neste dagene, hvordan vi skal forholde oss til eller løse problemer, og drømmer om en ferie eller en nært forestående hendelse. Forventning, planlegging og fantasi er del av våre daglige opplevelser. Fremtiden blir stadig dannet av de historiske krefter som allerede er i sving, men fremtiden er på ingen måte forutbestemt. Deltakerne kan ofte føle seg maktesløse hvis de tror at de ikke kan påvirke denne prosessen.

Problemstillinger med utspring i ressursbruk har en historie og en fremtid. Deltakerne trenger å kunne analysere disse problemstillingene ved å se på både fortid og nåtid. I tillegg trenger de å utvikle evnen til å tenke i tid: det vil si å kunne forutsi, tenke fremover og planlegge. Forestillinger eller tanker om fremtiden kan sette deltakerne i stand til å ta stilling til hvordan deres egne handlinger kan bidra positivt til eller ha negativ innvirkning på deres fremtidsvisjon.

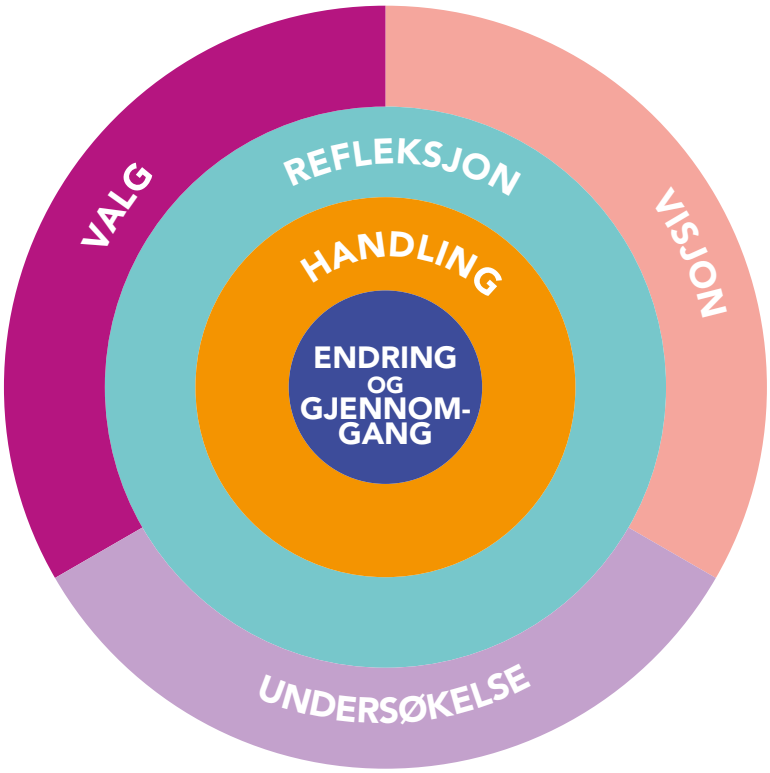
Denne erkjennelsen kan hjelpe deltakerne til å ta eierskap over og ansvar for arbeidet for en bedre fremtid. Fremtiden kan således forstås som et ansvarsområde utfra konsekvensene som følger av den verden vi lever i. Gjennom endringer som vokser ut av våre håp og drømmer, kan vi virkeliggjøre en bedre fremtid.

AKTIVE LÆRINGSSTRATEGIER

For å fremme læring bør læreren strebe etter å organisere aktiviteter som involverer reelle problemstillinger. Disse er komplekse problemer som krever at deltakerne samarbeider for å finne løsninger og få endringer til å finne sted. Deltakernes utfordringer ligger i å kjenne til muligheter i sitt eget samfunn, ha mot og ønske om å handle, og ha vilje til og ønske om å handle nå og i fremtiden. Deltakerne må gjøre mer enn bare å snakke om å være i stand til å handle; de må også ha erfaring i å jobbe sammen (Jensen 1994).

Lærere trenger forsikring om at læreplaner gir rom for muligheter for deltakerne til å vurdere og handle utfra endringer. Ofte blir prosjekter, oppgaver og aktiviteter iverksatt med tanke på at deltakerne skal vurdere endring, men sjelden krever dette handling. Selv om disse oppgavene er verdifulle i seg selv, ligger likevel selve nøkkelen til å ta ansvar for og eierskap over en mer bærekraftig fremtid på det aktive arbeidet deltakerne gjør med å forsøke å endre egen atferd.

Modellen som foreslås i denne verktøykassen gir lærerne anledning til å legge til rette for slike muligheter for sine elever. Alle deler i modellen må være med selv om man kan starte på forskjellige steder.



"Modell for handling og endring"

Undersøkelse: Undersøkelse handler om å finne en felles oppfatning av temaet og få deltakerne til å velge en problemstilling som de undersøker og diskuterer, som for eksempel: Hvorfor og hvordan sparer eller mister vi tid på reising? Hva er problemet? Hvordan forstår vi problemstillingen? Dette er ofte det "naturlige" utgangspunktet for læreplanbaserte prosjekter, men deltakerne bør likevel ha anledning til å jobbe ut fra det som trigger deres interesser eller har verdi for dem.

Visjon: Visjon handler om å utvikle ideer, drømmer og oppfatninger om vårt fremtidige liv som samfunnsborgere, som for eksempel: Hvilke visjoner har vi for samfunnet og utbyggingen av samferdselsnettet? Dette gir deltakerne anledning til å se sitt eget arbeid i sammenheng, vurdere egne behov, samfunnets behov og hvordan skape en bærekraftig, global fremtid. Oppnåelse av visjonen vil også bidra til å gjøre den nye atferden givende, og således mest sannsynlig mer bærekraftig.

Valg: Valg handler om utvikling av forskjellige endringer og hvordan prioritere mulige endringer, for eksempel: Hva kan vi gjøre? Hvorfor ønsker vi å vurdere forskjellige endringer? Hvis vi har mange valg, hvilke konsekvenser og hindringer spiller inn på våre valg? Målet er at deltakerne her skal finne ut hvor komplisert det er å velge riktige bærekraftige handlinger og at evnen til å evaluere muligheter og foreta prioriteringer blir utviklet.

Refleksjon: Refleksjon og evaluering vil gjennomsyre hele læringsprosessen, men vil ha særlig innvirkning på valg og handlinger som vil finne sted for å muliggjøre endring og vurdere hvorvidt endringene er vellykkete eller må modifiseres.

Handling: Denne delen handler om hensikter og atferd, for eksempel: Hva skal vi gjøre og hvordan gjør vi det? Hvilken tidsramme har vi? Planlegging av hvordan vi kan oppnå endring er målet her.

Endring, gjennomgang og vurdering: Denne delen handler om å vurdere den ønskede atferdsendringen og hvorvidt den har blitt realisert. Atferdsendring kan være vanskelig, og opplevelsen av å gjøre noe nytt, selv en liten endring som resulterer i en mer bærekraftig vane, kan føre til større endringer særlig hvis den blir tatt opp av familie og venner.

Copyright © PERL/Gregor Torkar

TID TIL REFLEKSJON ER VIKTIG

Det er viktig å gi deltakerne tid til å reflektere over sin egen læring, både under og etter en aktivitet. Ved å bruke modellen kan refleksjon finne sted hele tiden under en læringsaktivitet, som for eksempel når deltakerne kommer med ideer, forkaster noen og beholder andre, forsvarer beslutninger overfor andre og bestemmer seg for livsstilsendringer.

Når deltakerne vurderer valgene sine etter at de har prøvd ut en atferdsendring, kan de bli i stand til å se hvordan endring er en kontinuerlig prosess. Etter endt læringsaktivitet kan læreren stille spørsmål som kan bidra til å utvikle deltakernes refleksjonsevne. Eksempel:

- Hva lærte du av denne aktiviteten?
- Hva lærte du om deg selv? Om andre?
- Om forholdet mellom tid og det aktuelle temaet?
- Hva var utfordrende? Hvorfor?
- Hva ønsker du å finne ut mer om? Hvordan vil du jobbe videre med dette?

Læreren trenger ikke begynne med undersøkelsesdelen og så jobbe seg gjennom alle de andre delene. Det finnes ingen garanti for at deltakerne gjennom en slik måte utvikler helhetlig og handlingsorientert innsikt, og den didaktiske modellen må først og fremst tolkes som en inspirasjonskilde til å fremme handlingskompetanse hos deltakerne.

Aktivitetene i denne verktøykassen foreslås utført i en viss rekkefølge, men læreren står fritt til å tilpasse det utfra deltakernes behov.

Hvis læreren ønsker at deltakerne skal være i stand til å leve i det som utvilsomt kommer til å bli en verden i stadig større endring, må læreren la dem få et helhetlig perspektiv og gi dem muligheten til å utvikle evnen til å planlegge og handle kreativt for å oppnå sine drømmer og mål. På den måten vil de bli bedre rustet til å jobbe for en mer bærekraftig verden.

Ved å oppmuntre deltakerne til å tenke over hvordan tiden påvirker oss når vi bruker ressurser som mat, teknologi, klær og samferdselsnett, skaper vi en kontekst som setter deltakerne i stand til å:

- analysere og kritisere visjoner om fremtiden
- drømme (dvs. finne sin egen visjon)
- undersøke hvilke ressurser som er tilgjengelige for å skape alternative visjoner for fremtiden
- planlegge nødvendige handlinger for å oppnå endring
- vurdere endringene som har skjedd

Kunnskapen og ferdighetene som utvikles vil bidra til at deltakerne forstår at "fremtiden ikke er noe som skjer med oss, men en pågående prosess som vi kan gripe inn i" (Facer, 2011).

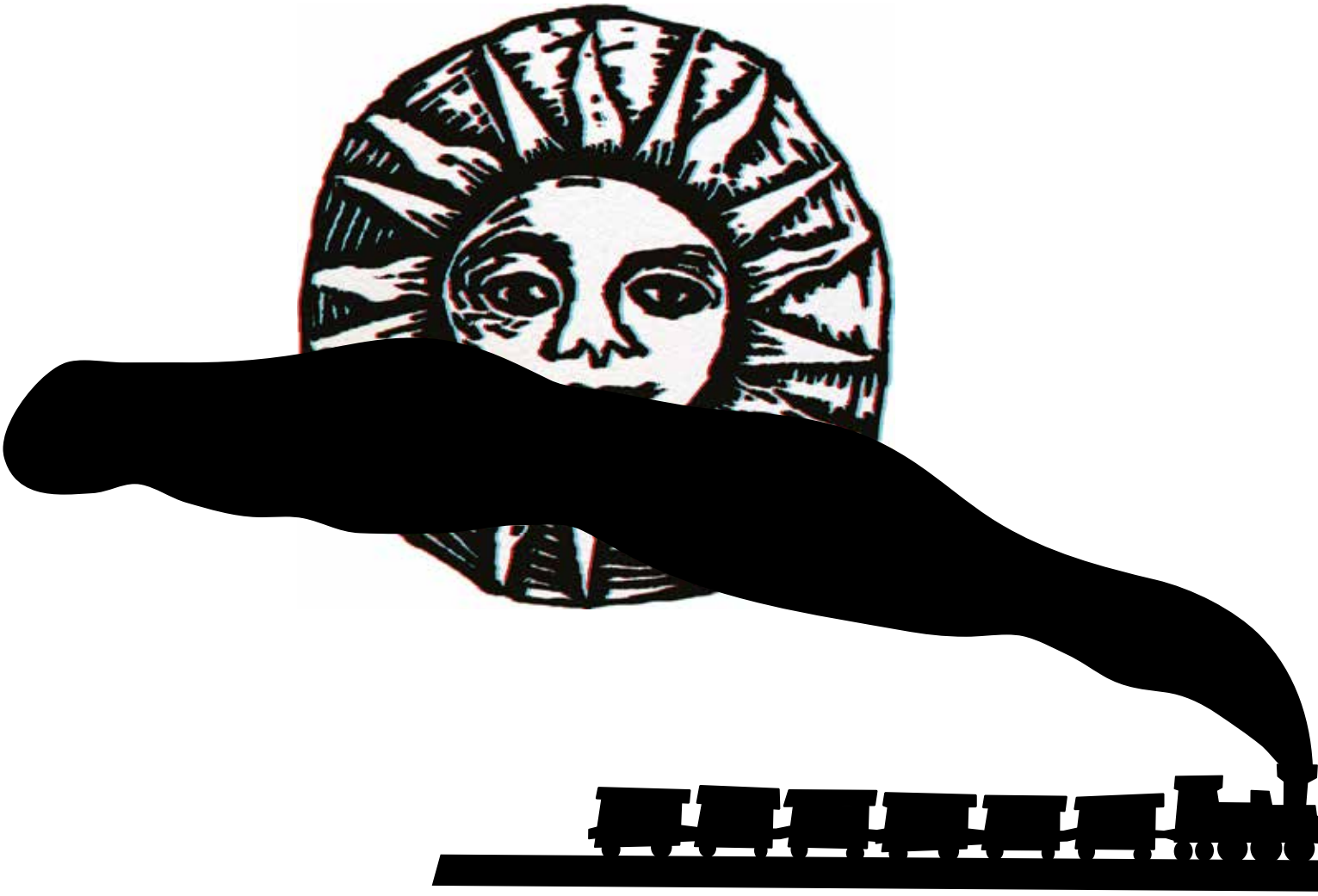
KILDER

Facer, K. (2011) Learning Futures: Education, Technology and Society Routledge, Abingdon,Oxon.

Jensen, B. B. &Schnack, K. (1994). "Action Competence as an Educational Challenge". i Jensen, B. B. & Schnack, K. Action and Action Competence. Royal Danish School of Educational Studies.

LÆRINGSSTRATEGIER

TEMA 1: TID OG REISE
TEMA 2: TID OG MAT
TEMA 3: TID OG VALG
TEMA 4: TID OG MOTE
TEMA 5: TID OG TEKNOLOGI



TID OG REISE

Copyright © PERL/Suzanne Piscopo

MÅL

Deltakerne undersøker tidsbruk i forbindelse med reising og hva de menneskelige innvirkningene på naturressurser er som resultat av reising. Aktiviteten setter deltakerne i stand til å se for seg mer bærekraftige måter å reise på og kan føre til bærekraftige endringer i egne handlinger som fremmer ansvarlig livsstil.

Rekvisita	Tidsbruk
Målsettingsark Papir og skrivesaker	To økter til undersøkelse/visjoner/valg/handling Sett av ekstra tid til endring Én økt til å dele og gjennomgå endringer

UNDERSØKELSE

Individuell aktivitet: Hvor lang tid bruker du på reising?

1. Anslå hvor lang tid du gjennomsnittlig bruker på reising i uka. Du kan bruke tidsanalysearket på side 14.
2. Ta med tid brukt på planlegging, som for eksempel til kjøp av billetter, sjekking av rutetider og tid brukt til å bevege seg til transportmiddelet, som for eksempel til busstoppet og venting på transport.

VISJON

Gruppeaktivitet: Hva er en ideell måte å reise på? For deg? For samfunnet?

Deltakerne nevner transportmidler som er tilgjengelige i lokalsamfunnet. Læreren danner grupper på 3 eller 4. Hver gruppe fokuserer på én reisemåte og lager et tankekart som fremhever følgene av denne typen transport, for eksempel miljømessige, økonomiske, sosiale og helsemessige. Deretter finner hver gruppe ut i hvilken grad de vurderer denne måten å reise på som ideell og legger frem sin dom for resten av klassen.

VALG

Gruppeaktivitet: Hva kan du forandre?

Deltakerne bruker tidsanalysearket, som fylles ut av hver enkelt, og funnene i gruppeaktiviteten visjon om ideelle reisemåter til å vurdere muligheter for endring. Deretter diskuterer de i små grupper mulighetene for endring utfra følgende kriterier:

- Hvilke valg av transportmidler har du?
- Hva vil påvirke dine valg?
- Hvilke naturressurser brukes i denne typen transport?
- Hvilket alternativ velger du?
- Hva er konsekvensene for deg: Vil du spare tid? Vil det ha innvirkning på helsen din?
- Vil valget ditt ha innvirkning på hvordan du omgås andre sosialt?
- I hvilken grad kan visjonen oppfylles?
- Hva er konsekvensene for lokalsamfunnet ditt? Tenk på økonomiske, miljømessige og sosiale forhold.
- Hva er konsekvensene for verdenssamfunnet?

Copyright © PERL/Sjofn Gudmundsdottir

HANDLING

Individuell aktivitet: Hva vil du gjøre?

På egenhånd bestemmer deltakerne seg for hva de vil gjøre og hvordan de skal forsikre seg om at de skaper en forandring. Det er viktig å sette et oppnåelig mål innenfor en realistisk tidsramme. Deltakerne bruker SMART-målsettingsarket på side 16 individuelt.

ENDRING, GJENNOMGANG OG VURDERING

Individuell aktivitet: Gjennomgang og vurdering

Etter 2-3 uker gjennomgås målene med deltakerne ved å få dem til å svare på følgende spørsmål:

- I hvilken grad klarte du å nå målet?
- Hva var til hjelp?
- Hva var til hindring?
- I hvilken grad ble visjonen oppfylt?
- Hvordan vil du jobbe videre?

Copyright © PERL/Nuno Melo

ARBEIDSARK FOR TIDSANALYSE

Husk å ta med tiden du bruker til planlegging og til å komme deg til transportmiddelet.

Eksempel:
Jeg bruker buss og tog for å komme meg til skolen. Det tar meg 5 minutter å gå til busstoppet, jeg sitter 10 minutter på bussen. Jeg venter i 10 minutter på toget. Togreisen tar 20 minutter, og jeg bruker 5 minutter på å gå det siste stykket til skolen. Total reisetid: 90 minutter. På lørdager sykler jeg til idrettsplassen, det tar 10 minutter. Søndager kjører vi på besøk til slektninger. Det tar rundt 30 minutter å kjøre dit.

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10 minutter	Gå til busstoppet og tilbake	Gå til busstoppet og tilbake	Gå til busstoppet og tilbake	Gå til busstoppet og tilbake	Gå til busstoppet og tilbake	Sykle til idrettsplas-sen	Kjøre til slektninger
10 minutter	Buss til skolen	Buss til skolen	Buss til skolen	Buss til skolen	Buss til skolen	Sykle tilbake fra idretts-plassen	Kjøre til slektninger
10 minutter	Buss tilbake fra skolen	Buss tilbake fra skolen	Buss tilbake fra skolen	Buss tilbake fra skolen	Buss tilbake fra skolen		Kjøre til slektninger
10 minutter	Vente på toget	Vente på toget	Vente på toget	Vente på toget	Vente på toget		Kjøre tilbake fra slektnin-ger
10 minutter	Tog til skolen	Tog til skolen	Tog til skolen	Tog til skolen	Tog til skolen		Kjøre tilbake fra slektnin-ger
10 minutter	Tog til skolen	Tog til skolen	Tog til skolen	Tog til skolen	Tog til skolen		Kjøre tilbake fra slektnin-ger
10 minutter	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen		
10 minutter	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen	Tog tilbake fra skolen		
10 minutter	Gå til skolen og tilbake	Gå til skolen og tilbake	Gå til skolen og tilbake	Gå til skolen og tilbake	Gå til skolen og tilbake		

Du kan bruke ord eller farger til å fylle ut tabellen slik at det blir enkelt å finne ut den totale reisetiden.

ARBEIDSARK FOR TIDSANALYSE

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							
10 minutter							

AKTIV LÆRINGSSTRATEGI – SMART-MÅLSETTING

For at endring skal finne sted, må det skje en handling. Ofte føler deltakerne seg overveldet av sin egen maktesløshet. Målsetting kan hjelpe deltakerne til å overføre sine visjoner til ideer og praktiske handlinger som kan føre til endring.

SMART-mål har blitt brukt i både næringsliv og utdanning for å oppnå endring. SMART-mål gir deltakerne anledning til å tenke over sin egen situasjon og bestemme hvilke endringer de ønsker og hvorvidt disse er mulige og oppnåelige. Fem kriterier brukes for å sikre at en intensjon om endring går fra å være en intensjon til å bli et oppnåelig mål. Når målet nås, vil deltakerne føle seg trygge på sin egen evne til å endre.

Følgende fem kriterier bør brukes for å oppnå målet:

Specific: Jo klarere intensjonen er, jo bedre. Tre sentrale spørsmål: Hva skal du gjøre? Hvorfor er det viktig å gjøre dette? Hvordan skal du gjøre dette?

Measurable: Hvis utfallet ikke kan måles, er det stor fare for at målet ikke vil bli nådd. Deltakerne trenger å jobbe med små, kortsiktige tiltak som deretter kan bygges inn i målet etter hvert som prosessen skyter frem og endring skjer.

Achievable: Et mål må utfordre deltakerne, men samtidig må det ikke være for vanskelig. Et uoppnåelig mål vil virke demotiverende.

Relevant: Det er viktig at målet er relevant for at deltakerne skal kunne nå det. Et mål må være verdt å jobbe mot og noe som betyr noe.

Timely: Hva er tidsrammen? Uten en tidsramme finnes det ingen frister som krever handling. Tidsrammen må være målbar og realistisk. For eksempel: skal målet nås neste uke eller om tre måneder?

Hvis deltakerne kan bruke alle disse SMART-kriteriene i sin intensjon om å oppnå endring, er det stor sjanse for at målene vil nås. Målene kan revurderes etter hvert som fremskritt blir gjort og situasjonen endres. Deltakerne bestemmer selv prosessen og blir ikke skuffet eller føler at det er lite de kan gjøre eller at problemene simpelthen er for store. Fremtiden virker mer håndterbar.

MÅLSETTING - ARBEIDSARK

Dette arbeidsarket skal hjelpe deg til å finne ut hva du ønsker å gjøre og sørge for at du kan få til forandring. Begynn med å få klarhet i hva du har tenkt å gjøre. Deretter fyller du ut arket. Når du har gjort dette, bør du ha klargjort et SMART-mål som du bør kunne nå.

Intensjon:

S	**Specific:** Er jeg klar over hva målet mitt er og hva jeg ønsker å oppnå? Hva skal jeg gjøre? Hvordan skal jeg gjøre det? Hvorfor gjør jeg det? Hvem vil hjelpe meg?	
M	**Measureable:** Hvordan vet jeg når målet er blitt nådd? Hvilke indikatorer skal jeg bruke?	
A	**Attainable:** Er målet realistisk og oppnåelig? Hvor mye innsats kreves? Har jeg ressursene som trengs? Finnes det noe som vil hindre meg fra å nå målet?	
R	**Relevant:** Hvorfor er dette målet viktig for meg? Har det betydning for andre? For miljøet?	
T	**Time limit:** Når vil jeg begynne endringer for å nå målet? Hvor lang tid vil det ta å oppnå resultater? Hvor lang tid vil gå før det blir en bærekraftig vane?	

Mål:

LÆRINGSSTRATEGIER

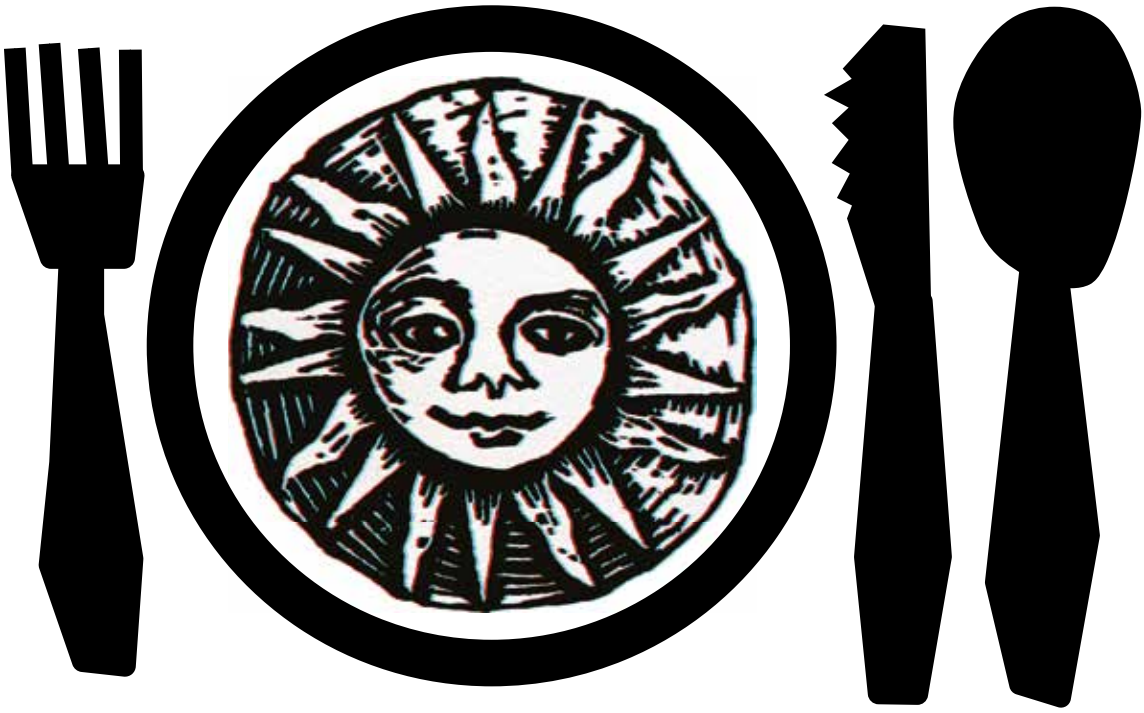
TEMA 2: TID OG MAT

TEMA 3: TID OG VALG

TEMA 4: TID OG MOTE

TEMA 5: TID OG TEKNOLOGI

TEMA 1: TID OG REISE



TID OG MAT

Copyright © PERL /Nuno Melo

MÅL

Deltakerne undersøker tiden de bruker til å forberede måltider og spise maten. Dette skjer ut fra perspektiver om familie- og sosiale relasjoner og matforbrukets virkninger på det globale miljøet. Deltakerne får hjelp til å se for seg nye og mer bærekraftige måter å konsumere mat på som kan bidra til atferdsendring og som fremmer et ansvarlig levesett.

Rekvisita	Tidsbruk
Klistrelapper Papir og skrivesaker	Én økt til å introdusere matdagboken Én halv økt til å jobbe med valg av og handlinger Én til to økter til å dele erfaringer og vurdere endringer

UNDERSØKELSE

Individuell aktivitet: Tidsanalyse – Matdagbok

Deltakerne fyller ut en matdagbok som lister opp all mat og drikke som den enkelte konsumerer i løpet av et døgn (side 20). Dette gir deltakerne oversikt over sitt eget matforbruk.

Individuell aktivitet: Matundersøkelse – Sentrale spørsmål

1. Læreren gir hver deltaker et matundersøkelsesark (side 21). Hver deltaker bruker data fra matdagboken (side 20) til å fylle ut arket.
2. Deretter jobber deltakerne parvis med å se på forskjeller og likheter.
3. Læreren stimulerer til diskusjon ved å stille sentrale spørsmål. Bruk den doble sirkelmetoden på side 19.

Mulige sentrale spørsmål:

- Hvilke tanker gjør du deg om hvor ofte du spiser?
- Hvilke tanker gjør du deg om tiden du bruker til måltider?
- Hvilke tanker gjør du deg om tiden som går med til å forberede hjemmelaget mat?
- Hvor mye tid går med til å spise med familie og venner? Er du fornøyd med dette?
- Hvilke tanker gjør du deg om tiden det tar å transportere mat?
- Hvilke tanker gjør du deg om påvirkningene matproduksjon har på miljøet?
- Hva slags type mat i matdagboken er lokalprodusert? Kunne du gjort mer for å benytte lokalprodusert mat?

VALG

Gruppeaktivitet:

1. Læreren plasserer deltakerne i små grupper. Gruppene jobber med å finne forskjellige endringer de kan gjøre i forhold til mat, måltider og tidsbruk, i tillegg til å se for seg hvilke konsekvenser disse endringene vil ha på egen livsstil i forhold til:
   - Tiden de bruker på å lage og spise mat
   - Tiden de bruker på å lage mat og spise som kan ha innvirkning på sosiale relasjoner med familie og venner
   - Konsekvensene forbruk av mat har for miljøet (for eksempel sesongvariasjoner, tiden det tar for biologisk nedbryting av matavfall, emballasje og transport)
2. Hver gruppe legger frem mulige endringer i livsstil.

VISJON

Individuell- og gruppeaktivitet: Forestilling om en annerledes livsstil

Læreren får deltakerne til å velge en livsstilsendring, enten som enkeltindivider eller i små grupper. Valgene deles med resten av klassen.

HANDLING

Individuell- og gruppeaktivitet: Å velge en forpliktelse

1. Hver deltaker lager et forpliktende skjema (side 22) som oppgir hva slags endring de ønsker å foreta seg, når de skal sette i gang med endringen og når de skal vurdere resultatet av endringene. Det forpliktende skjemaet kan tegnes fritt, eventuelt lages på datamaskin og deretter skrives ut. Skjemaet skal signeres av hver deltager.
2. Hver gruppe skal også lage et forpliktende skjema for endringen(e) gruppen har som mål å utføre. Skjemaet oppgir endringene gruppen ønsker å få utført, når hvert enkelt gruppemedlem kommer til å sette i gang med endringen(e) og når de ser for seg at de skal vurdere resultatet av endringene. Alle gruppemedlemmene skriver under på skjemaet. Hvert gruppemedlem får en kopi av det underskrevne skjemaet.
3. Før de lager det forpliktende skjemaet, kan læreren foreslå at deltakerne tenker på at de må ta med endringer som kan knyttes til for eksempel:
   - Tiden de bruker til å lage mat og spise
   - Tiden de bruker til å spise sammen med familie eller venner
   - Tiden og konsekvensene matforbruket har på det globale miljøet

ENDRING, GJENNOMGANG OG VURDERING

Individuell- og gruppeaktivitet: Har endring funnet sted?

Etter en måned kan gruppen gå gjennom endringene og forpliktelsene og evaluere resultatene. Noen sentrale spørsmål som kan stilles for å stimulere deltakerne til refleksjon:

- Klarte du/dere å holde forpliktelsen?
- Hvor enkelt var det å foreta endring? Var det vanskelig? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvordan vil du endre dine mål for fremtiden?
- Hvordan ønsker du at matdagboken din ser ut om 5/10/20 år?

AKTIV LÆRINGSSTRATEGI: DOBBEL (INDRE/YTRE) SIRKELTEKNIKK

Denne læringsteknikken kan brukes til å undersøke og diskutere sentrale spørsmål og er nyttig i undersøkelsesfasen. Instruksjoner som følger:

1. Deltakerne plasseres i to sirkler, en innenfor den andre. Ideelt sett har begge sirkler samme antall deltakere.
2. Deltakerne i begge sirklene står mot hverandre slik at en deltaker fra en sirkel står med ansiktet mot en deltaker fra den andre sirkelen.
3. Læreren stiller et spørsmål, og de to deltakerne har tre minutter til rådighet til å diskutere spørsmålet.
4. Læreren tar tiden. Når tiden er ute, tar deltakerne i den ytre sirkelen et steg til høyre.
5. Læreren stiller neste spørsmål og aktiviteten fortsetter på samme måte.

24-TIMERS MATDAGBOK

Skriv opp hver eneste gang du spiser noe i løpet av et døgn.

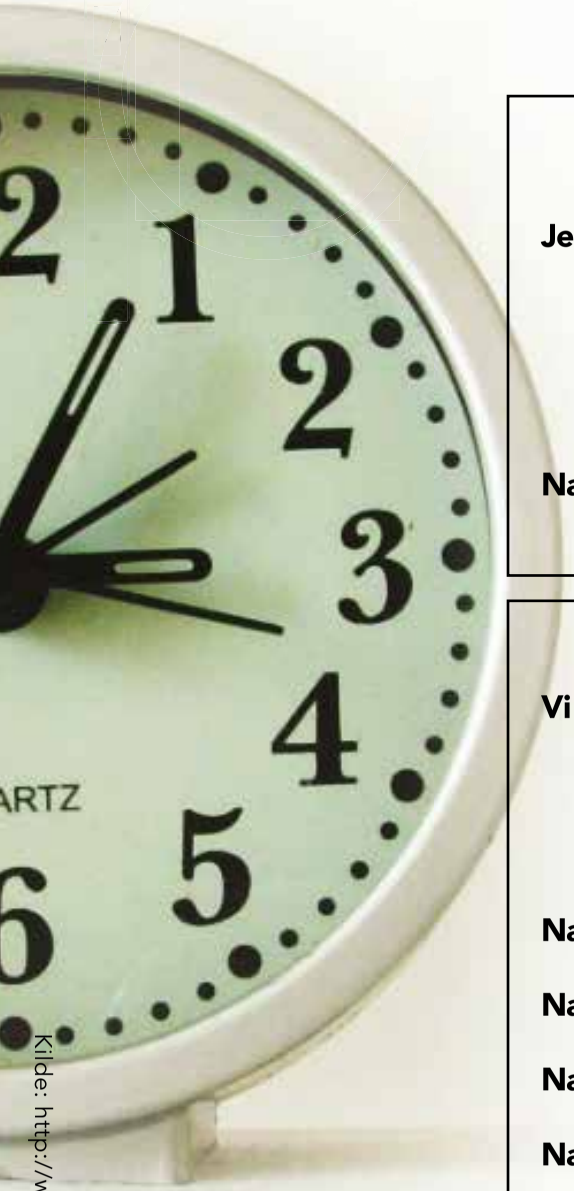
Dato:								
Tid:	Begynte å spise klokken	Var ferdig med å spise klokken	Før opp all mat og drikke som ble konsumert. Husk å ta med snacks, godterier, osv.	Stedet hvor du spiste, for eksempel på skolen, jobben, hjemme, på kafé, osv.	Hvor i lokalet du spiste, for eksempel ved kjøkkenbordet, foran TV-en, i bilen	Hvem lagde maten?	Hvor lang tid tok det å lage maten?	Hvem spiste du sammen med?

MATUNDERSØKELSE

Bruk matdagboken til å finne ut...

Hvor lang tid brukte du totalt til å spise?		Hvor mange ganger spiste du i løpet av et døgn?	
Hvor lang tid brukte du til å spise alene?		Hvor mange ganger satt du ved et bord når du spiste?	
Hvor lang tid brukte du på å spise sammen med familien?		Hvor lang tid brukte du på å spise foran en TV-skjerm eller datamaskin?	
Hvor lang tid brukte du på å spise sammen med venner?			

Hvem laget maten du spiste til lunsj? Hvis det var deg, hvorfor? Var det god bruk av din tid? Forklar hvorfor. Var det andre som brukte tid på å lage maten du spiste? Hvis ja, hvem? For eksempel: familiemedlem? ferdigmat kjøpt i butikken? osv. Var det god bruk av deres tid? Forklar hvorfor.	
Velg en matvare fra matdagboken og bruk kilder til å finne ut så mye du kan om produktet. Matvarens tilstand, for eksempel: rå? bearbeidet? Hvor kom matvaren fra? Var råvarene hjemmedyrket, dyrket i nærmiljøet, dyrket og transportert fra en annen plass i landet eller importert fra utlandet? Hvor lang tid tror du det tok før matvaren nådde frem til deg? Var maten produsert på en bærekraftig måte? Hvordan kan du finne det ut? Er dette et Fairtrade-produkt? Hva betyr det? Undersøk hvor lang tid det tok fra råvarene ble høstet til de nådde deg.	



Kilde: http://www.sxc.hu

FORPLIKTELSESBEVIS FOR DELTAKER

Jeg lover å …

Navn	Startdato	Oppsummeringsdato

FORPLIKTELSESBEVIS FOR GRUPPE

Vi lover å …

Navn	Startdato	Oppsummeringsdato
Navn	Startdato	Oppsummeringsdato
Navn	Startdato	Oppsummeringsdato
Navn	Startdato	Oppsummeringsdato
Navn	Startdato	Oppsummeringsdato

LÆRINGSSTRATEGIER

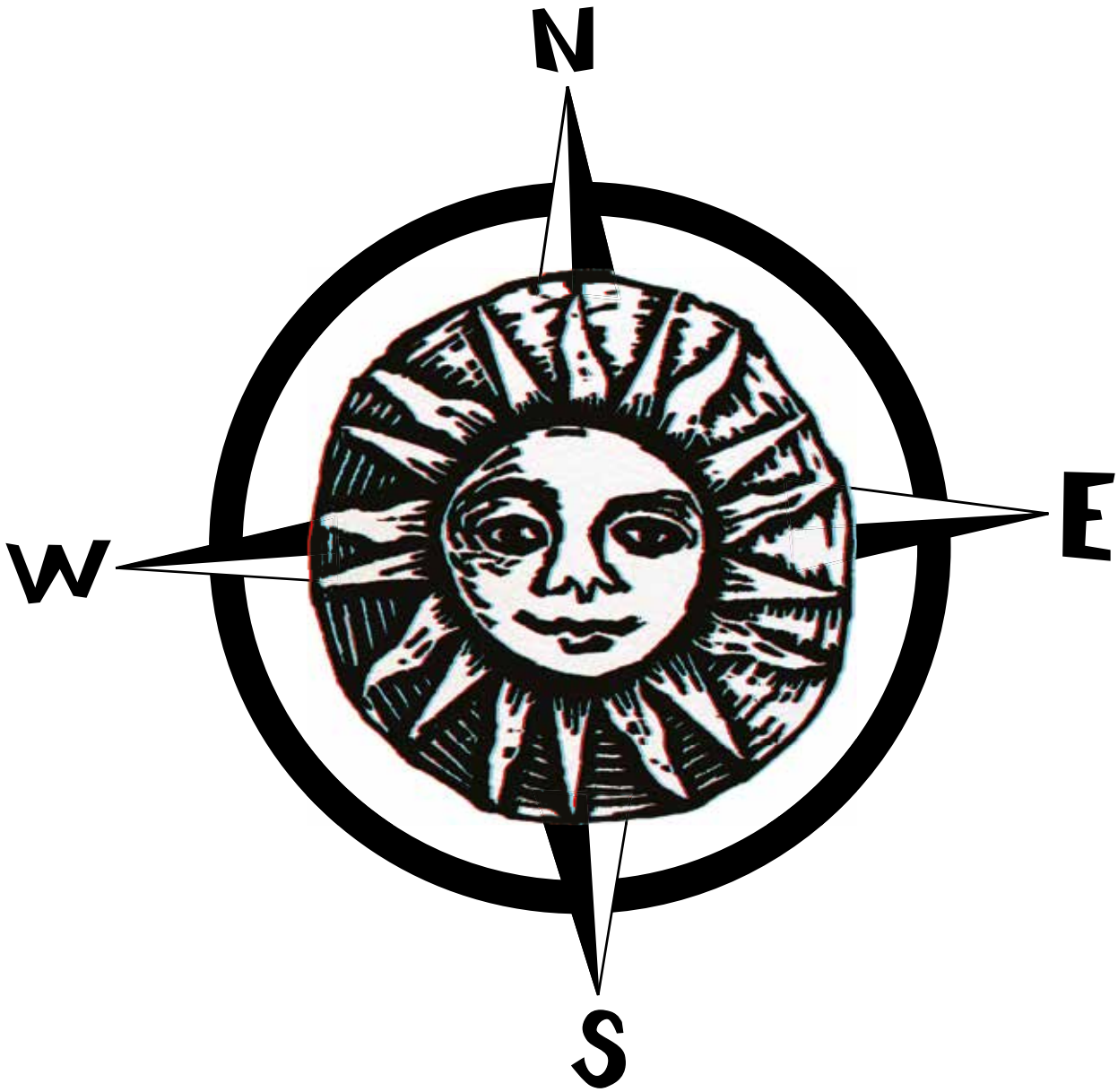
TEMA 3: TID OG VALG

TEMA 4: TID OG MOTE

TEMA 5: TID OG TEKNOLOGI

TEMA 1: TID OG REISE

TEMA 2: TID OG MAT



Copyright © PERL/Sjofn Gudmundsdottir

MÅL

Deltakerne undersøker hvordan den enkelte bruker tiden og hvorvidt det finnes muligheter til å endre en travel hverdag. Dette gjøres ut fra tanken om at et enkeltindivid har evne til å gjøre endringer i forhold til egen tidsbruk.

Rekvisita	Tidsbruk
Papir og skrivesaker	Én økt til introduksjon Nok tid til å iverksette endring Én økt til å dele og vurdere endringer

VALG

Individuell aktivitet: Hvordan opplever du at hverdagen din er?

Læreren ber deltakerne vurdere sin egen tidsbruk.
Er tempoet for hektisk:
- på hjemmebane?
- i ditt sosiale liv?
- på arbeidsplassen?
- på skolen?
- i livet ditt ellers?
- i byen/stedet der du bor?

Hvor stor kontroll har andre over din tidsbruk? Kan du forhandle frem endringer? Hvor stor kontroll har du over din egen tid? Hvor stor kontroll har du over andres tid? Kan du utføre endringer? Hvilke endringer kan dette være?

UNDERSØKELSE

Individuell aktivitet: Hvem har kontroll?

Læreren ber deltakerne lage en tidslinje for en hel dag. Tidslinjen viser forskjellige aktiviteter utført. Deltakerne grupperer aktivitetene etter valgte områder. Hvem bestemte hva som skulle gjøres når? Hvor mye kontroll har du over egne handlinger? (Se eksempel og oppgaveark på side 25 og 26.) Var dette en vanlig dag? Følte du at det var travelt? Var dette en positiv eller negativ følelse?

HANDLING

Individuell aktivitet: Ny rutine

Finn en ny måte å bruke tiden på. Sett mål for hva du kan gjøre og planlegg hva du vil gjøre for å oppnå det.

ENDRING, GJENNOMGANG OG VURDERING

Individuell aktivitet: Gjennomgang og vurdering

Diskuter: Likte du de forskjellige måtene du brukte tiden på? Utgjorde det en forskjell i forhold til ditt eget liv eller andres liv? Var det en lett endring å gjennomføre?

VISJON

Individuell aktivitet: Drøm

Diskuter:

- Hva vil du gjøre med tiden din?
- Er det noe du ikke har tid nok til å få gjort?
- Kan du få gjort det? Har du et valg?
- Ønsker du å gjøre det?
- Hvilke konsekvenser kan det ha for deg, for din familie, for samfunnet?

Tidslinje

Skriv ned i dagboken hver gang du endrer handling. Under er et eksempel.

Tid:		Aktivitet	Sted (hvor var du?)	Hvem bestemte starttid-spunktet?	Hadde du/dere et valg?	Hvem bestemte avslutnings tidspunktet?	Hadde du/dere et valg?
Handling startet	Handling avsluttet						
7:00	8:00	Stå opp og spise frokost	Hjemme	Mamma kunne ha stått opp tidligere	Ja	Jeg	Nei, jeg måtte rekke bussen klokken 8:10
8:00	8:20	Reise til skolen	I byen	Jeg	Nei	De jeg reiste sammen med	Nei
8:20	8:30	Snakke med medstudenter og gå til klasserommet	På skolen	Jeg	Nei, det avhenger av bussen	Skolen	Nei
8:30	9:25	Klasserommet	På skolen	Skolen	Nei	Skolen	Nei

Tidslinje: arbeidsark

Tid:		Aktivitet	Sted (hvor var du?)	Hvem bestemte starttidspunktet?	Hadde du/dere et valg?	Hvem bestemte avslutningstidspunk-tet?	Hadde du/dere et valg?
Handlingen startet	Handlingen avsluttet						

LÆRINGSSTRATEGIER

TEMA 4: TID OG MOTE

TEMA 5: TID OG TEKNOLOGI

TEMA 1: TID OG REISE

TEMA 2: TID OG MAT

TEMA 3: TID OG VALG

Kilde: http://www.sxc.hu

TID OG MOTE

MÅL

Deltakerne undersøker sammenhenger mellom tidsbruk og mote, og hvordan dette kan ha innvirkning på et ansvarlig og bærekraftig levesett.

Rekvisita	Tidsbruk
Papir og skrivesaker	To økter til undersøkelse Nok tid til å iverksette endring Én økt til å dele erfaringer og gjennomgå/vurdere endringer

UNDERSØKELSE

Deltakerne kan utføre én eller begge aktivitetene.

Gruppeaktivitet: Mote i tidligere tider og i fremtiden

1. Be deltakerne bruke 10 minutter på å tenke tilbake på en gitt tidsperiode, for eksempel sin egen levetid, de siste 5 årene, osv. og få dem til å huske moter og trender i den gitte perioden. For å hjelpe deltakerne så de lettere skal huske, kan de deles inn i små grupper. Hver gruppe får hvert sitt område knyttet til mote som de fokuserer på. Eksempler: dameklær, herreklær, sko, vesker, smykker, osv. Deltakerne kan ta med bilder av venner og familie fra 5, 10 og 20 år siden som bidrag til aktiviteten.

2. Gruppene får noen minutter til rådighet til å dele sine moteminner med hverandre. Gruppene bes deretter om å fokusere på en eller flere spørsmål, som for eksempel:
   - Hva betyr det å være moteriktig?
   - Hva er en moteslave?
   - Hva er det som driver moteindustrien til å endre moter hvert år eller hver årstid?
   - Hva er de positive og de negative konsekvensene av stadig skiftende moter (for eksempel økonomiske, miljømessige, sosiale, osv.)?
   - Hvilke utfordringer står fremtidens mote overfor?

Gruppeaktivitet: Ordliste over moteord, termer og uttrykk

1. Be deltakerne gå sammen i grupper og undersøke noen av ordene og uttrykkene som har blitt forbundet med mote opp gjennom årene. For eksempel:

fast fashion	vintage fashion	retro	waste couture	slow fashion
sustainable fashion	ethical fashion	vintage clothing	green fashion	eco fashion
responsible clothing	recycled clothing	up cycled fashion		

2. Undersøk og diskuter hvor disse ordene og uttrykkene kommer fra.
   - Er dette ord som har vært i bruk en stund?
   - Er dette nylig skapte ord og uttrykk?
   - Hvor brukes disse ordene og uttrykkene?
   - Er det en forbindelse mellom noen av disse ordene og tid? Hva er forbindelsen?

3. Be deltakerne lage en collage med moteord, -termer og -uttrykk.

VALG

Gruppeaktivitet: Mote og tidsbruk

1. Deltakerne deles inn i grupper med fire i hver. Et eksemplar av arbeidsarket "Tid og mote-matrise" (side 32) deles ut.
2. Fortell hver gruppe hvilket av de tre spørsmålene i den venstre kolonnen i matrisen de skal fokusere på.
3. Gruppene begynner med å undersøke den "individuelle" kolonnen. Hvert gruppemedlem tenker på spørsmålet gruppen har fått tildelt i 5 minutter. Deretter deler gruppemedlemmene sine tanker med hverandre og skriver dem ned på matrisearket.
4. Med fokus på det samme spørsmålet går gruppen videre og diskuterer positive og negative virkninger hos "familie og venner" og skriver ned et sammendrag av hovedpunktene på matrisearket. Gruppen fortsetter videre med "lokalsamfunnet" og til slutt "det globale samfunnet" mens de fortsatt undersøker positive og negative virkninger.
5. Når gruppene har fullført undersøkelsene av spørsmålet de ble tildelt, ber læreren gruppene dele med resten av klassen hvilke positive og negative virkninger de fant.

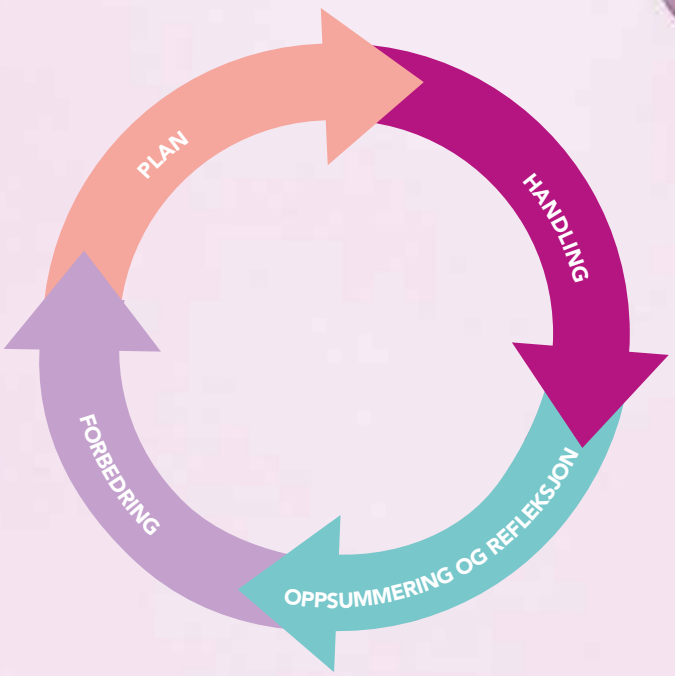
Kilde: http://www.sxc.hu

Gruppe- og individuell aktivitet: Hva er konsekvensene?

1. I små grupper bruker deltakerne informasjonen i "mote og tidsbruk"-matrisen til å foreslå endringer i mote og tidsbruk som de kan tenke seg å gjøre som enkeltindivider.
2. Deltakerne jobber seg gjennom listen og finner ut hvordan hver enkelt av de foreslåtte endringene kan ha positiv virkning på for eksempel familie og venner, lokalsamfunnet, det globale samfunnet, osv.
3. Deltakerne jobber seg gjennom listen og finner ut hvordan hver enkelt av disse endringene kan ha positiv virkning på følgende: økonomiske faktorer - miljømessige faktorer - sosiale faktorer
4. Til slutt: Hva velger du, og hvorfor? Hvordan vil du oppnå den endringen? Lag en plan som viser hvordan du vil oppnå denne endringen?

AKTIV LÆRINGSSTRATEGI: SYKLUS FOR PLANLEGGING, HANDLING, OPPSUMMERING, REFLEKSJON OG FORBEDRING

Syklusen for planlegging, handling, oppsummering, refleksjon og forbedring er basert på den eksperimentelle læringssyklusen utviklet av Kolb (1984). Det er et nyttig verktøy for å hjelpe deltakerne til å oppnå de målene de setter seg gjennom evaluering, refleksjon og forbedring av planer og handlinger. Deltakerne trenger ikke starte på et bestemt punkt i syklusen ettersom hver del i syklusen henger sammen med andre deler.



"Syklus for planlegging, handling, oppsummering/refleksjon og forbedring"

Tilpasset etter Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Plan

Lag en plan som hjelper deg til å oppnå målene du setter deg. Bruk SMART-målsettingsarket (side 16) til å forsikre deg om at du har et klart mål å jobbe mot.

Handling

Iverksett planen din. Gjør nødvendige endringer i planen utfra hva du lærer gjennom oppsummering og refleksjon.

Oppsummering og Refleksjon

Oppsummer og tenk gjennom alle trinnene i syklusen.
Spør deg selv:

- Hvordan klarer jeg meg?
- Hva vet jeg? Hva har jeg lært? Hva trenger jeg å finne ut eller lære?
- Hvordan gikk det? Hva hendte? Hvordan hendte dette? Var det dette jeg forventet?
- Kan jeg gjøre noe annerledes nå? Neste gang?

Forbedring

Spør deg selv:

- Hva er det jeg fortsetter med å gjøre som er bra?
- Hva er det jeg endrer, og hvordan? Kan jeg gjøre mer?

ENDRING, GJENNOMGANG OG VURDERING

Individuell- og gruppeaktivitet: Gjenskap livet ditt

1. Hver deltaker skal iverksette endringen, og læreren skal få deltakerne til å "handle". På et avtalt tidspunkt "oppsummeres" fremdriften med sikte på å gjøre eventuelle nødvendige justeringer for å "forbedre" gjennomføringen.
2. Deltakerne fortsetter med syklusen for planlegging, handling, oppsummering, refleksjon og forbedring.

VISJON

Individuell- og gruppeaktivitet: Hvilke drømmer har du for fremtiden?

Plasser deltakerne i små grupper for å finne ut følgende:

- Hva ville gjort fremtidig mote mer bærekraftig?
- Hvilke drømmer har du for fremtiden? Del dette med klassen eller andre grupper i en fremføring som viser valget ditt (f.eks. rollespill, tegning, kort videosnutt, plakat).

Kilde: http://www.sxc.hu

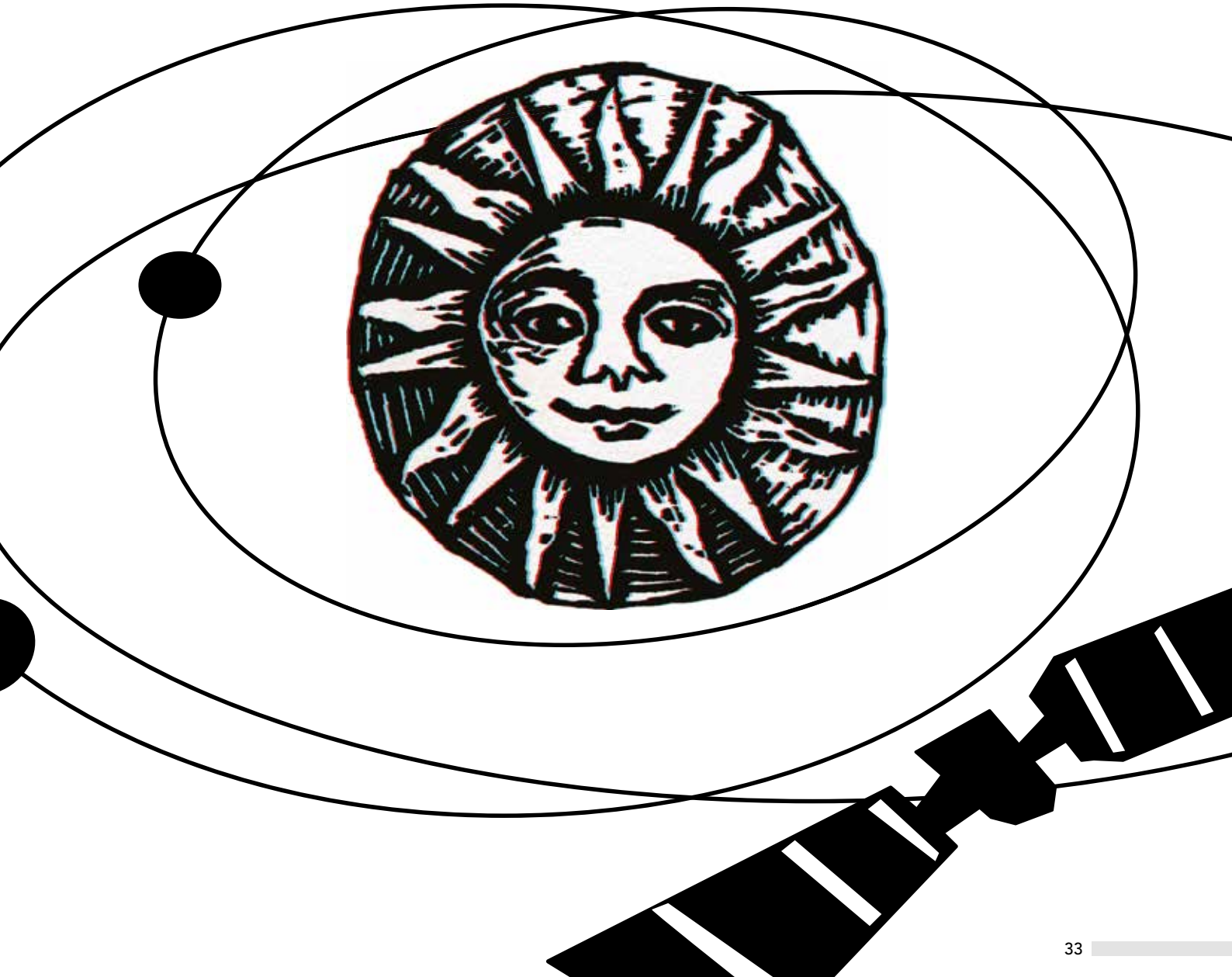
Matrise for tid og mote: Sammenhenger mellom mote og tidsbruk

Hva er de positive og de negative virkningene av...	Hva er de positive og de negative konsekvensene på hver av de følgende områdene				
	+ / -	Individuelt	Familie og venner	Lokalsamfunnet	Det globale samfunnet
1. Endringer i moter (f.eks. trender, årstider, osv.)	+				
	-				
2. Tid brukt til å kjøpe moteartikler (f.eks. i butikk, på marked, på nett, osv.)	+				
	-				
3. Tid som går med til å gjøre seg klar til å gå ut (f.eks. klesvask, personlig hygiene, kle på seg, osv.)	+				
	-				

LÆRINGSSTRATEGIER

TEMA 5: TID OG TEKNOLOGI

TEMA 1: TID OG REISE
TEMA 2: TID OG MAT
TEMA 3: TID OG VALG
TEMA 4: TID OG MOTE



TID OG TEKNOLOGI

Kilde: http://www.sxc.hu

MÅL

Deltakerne undersøker hvordan tid påvirker teknologi og forbruk. Det setter deltakerne i stand til å se for seg nye og mer bærekraftige måter å bruke teknologi på til å fremme et ansvarlig og bærekraftig levesett.

Rekvisita	Anbefalt tidsbruk
Klistrelapper Papir og skrivesaker	Én halv økt til undersøkelse Én økt til visjon/valg og handling Nok tid til å iverksette endring Én økt til å dele erfaringer og vurdere endringer

UNDERSØKELSE

Individuell aktivitet: Oppfatning av tid?

Læreren forbereder tre forskjellige fremføringer, alle må være omtrent like lange (f.eks. 2 minutter). Fremføringene kan inneholde:

- en avisartikkel som leses opp
- en sang (som synges eller lytes til)
- en filmsnutt (som sees)

1. Læreren orienterer deltakerne om at de er med på et eksperiment og at de må ha noe å skrive med og på. Læreren leser avisartikkelen, spiller sangen og viser filmsnutten. Hver fremføring må være omtrent like lang (f.eks. 2 minutter).
2. Deltakerne bes skrive ned hvor lang tid de tror hver enkelt fremføringen tok og rangere dem fra kortest til lengst.
3. Læreren skriver ned resultatene på tavla eller i et diagram slik at klassen kan se resultatene.
4. Læreren informerer klassen om faktisk tidsbruk for hver enkelt fremføring. Læreren setter deretter i gang en diskusjon med deltakerne rundt følgende spørsmål: Hva er det som påvirker vår oppfatning av tid?

Gruppeaktivitet: Bildetidslinje

Læreren plasserer deltakerne i 3 grupper. Hver av gruppene får hvert sitt teknologiske hjelpemiddel som brukes daglig (f.eks. mobiltelefon, TV, datamaskin) som de skal konsentrere seg om. Følgende oppgaver gis gruppene:

- Finn 4-8 bilder av det teknologiske hjelpemiddelet fra fortid til nåtid og lag en tidslinje med bildene.
- Finn tilgjengelige statistikker som viser salg og/eller bruk av det teknologiske hjelpemiddelet i Norge.
- Finn tilgjengelige statistikker som viser salg og/eller bruk av det teknologiske hjelpemiddelet i et annet land (f.eks. u-land).

Hver gruppe forbereder og holder en fremføring som

- forklarer utvikling og forskjeller i utforming av produktet gjennom tidene
- ser på materialer og ressurser brukt til å fremstille produktet
- vurderer effekten når produktet blir brukt i forhold til: forbruket, miljøet, bekvemmeligheten og tidsbruken.

Etter at alle gruppene har fremført, innleder læreren til en diskusjon om følgende:

- Hvordan brukte menneskene tiden før det teknologiske hjelpemiddelet ble tilgjengelig eller funnet opp?
- Hvordan klarte menneskene seg uten det teknologiske hjelpemiddelet?
- Hvilke bruk og kast-utfordringer er knyttet til det teknologiske hjelpemiddelet?

Gruppeaktivitet: Forbrukerundersøkelse

I de samme gruppene som over, fortsetter deltakerne med å lage en forbrukerundersøkelse som de utfører i nærområdet (se enkel guide på side 37). Hver deltaker stiller 10 voksne mennesker spørsmål om deres bruk av et valgt teknologisk hjelpemiddel fra aktiviteten over (f.eks. mobiltelefon, datamaskin, osv.). Deretter lager deltakerne et diagram eller en graf som viser resultatene. Gruppen diskuterer funnene. Læreren ber deltakerne diskutere eventuelle konsekvenser funnene kan ha på en bærekraftig fremtid.

VISJON

Individuell- eller gruppeaktivitet: Drømmen om forskjellige livsstiler lokalt og globalt

Deltakerne vurderer resultatene fra undersøkelsene og svarer på følgende spørsmål:
Er livskvaliteten med disse teknologiske nyvinningene tilfredsstillende?
Hva er fordelene og ulempene med å eie og bruke forskjellige teknologiske nyvinninger?
Er disse fordelene og ulempene forskjellige i industriland og utviklingsland?
Er det spørsmål om maktforhold mellom industriland og utviklingsland når det gjelder hvilke virkninger bruken av teknologiske nyvinninger har på miljøet?
Hvordan kan verden håndtere stadig raskere endringer i teknologi på en ansvarlig måte?

VALG

Individuell aktivitet: Utfordring!

Er det noe du kan tenke deg å gjøre for å endre dine kjøpe- eller brukervaner når det gjelder teknologi?
Kan du klare å gå en hel dag eller en hel uke uten å bruke mobiltelefonen/datamaskinen/TV?
Hvilke fordeler og ulemper kan det være ved å gjøre dette?

Copyright © PERL/Sjofn Gudmundsdottir

Kilde: http://www.sxc.hu

HANDLING

Gruppeaktivitet: Ta et valg

Deltakerne må velge et teknologisk hjelpemiddel som de kunne tenke seg å klare seg uten innenfor et gitt tidsrom. De melder seg på ved å gå til et navngitt område i klasserommet. Gruppen diskuterer hvorvidt de kan vinne tid ved å gi opp dette produktet og hva den sparte tiden eventuelt kan brukes til. Vil endringen involvere andre?

Individuell aktivitet: Plan

Deltakerne skal lage en plan som viser hvordan de vil gå frem for å oppnå en bestemt endring.

ENDRING, GJENNOMGANG OG VURDERING

Individuell aktivitet: Hva gjorde du, og fungerte det?

Deltakerne utfører endringen innenfor den gitte tidsrammen.
De vurder konsekvensene av utfordringen som ble gitt gjennom å svare på følgende spørsmål:

- Hvordan føles det?
- Hvordan påvirker det arbeidet ditt?
- Hvordan påvirker det fritiden din?
- Hvordan påvirker det ditt sosiale liv og nettverk?
- Ønsker du å opprettholde noen av endringene? Hvorfor? Hvorfor ikke?

AKTIV LÆRINGSSTRATEGI – Å UTFØRE EN UNDERSØKELSE
UTFORMING AV SPØRSMÅL: EN ENKEL INNFØRING

Hva ønsker du å finne ut?

Når du utfører en undersøkelse, må du vite nøyaktig hva du ønsker å finne ut. Dette vil hjelpe deg med å utforme spørsmålene.

- Fatt deg i korthet så unngår du at respondentene kjeder seg eller blir trøtte av å svare på spørsmålene dine.
- Avgjør hvem du vil spørre. Vil du spørre forskjellige aldersgrupper eller bare tenåringer?
- Introduser deg og forklar hvorfor du ber deltakerne svare på spørsmålene dine. Gi dem klare instruksjoner om hvordan de skal besvare spørsmålene.

Hvordan vil du finne det ut?

Typen spørsmål du stiller er viktig.

1. Lukkede spørsmål er lettere å analysere enn åpne spørsmål. Spørsmålet under er lukket. Svarene er lette å analysere ettersom bare ett svar er mulig og kan markeres med en sirkel eller understreking for å vise hvilket alternativ som er valgt.

Hvor lenge har du brukt den mobiltelefonen du har nå?

- Under ett år
- Mellom 1 - 3 år
- Mellom 3 - 7 år
- Mer enn 7 år

2. Dette spørsmålet er mer åpent.

Hvorfor skaffet du deg denne mobiltelefonen?

- den gamle telefonen var ødelagt
- ønsket ny design/nyere teknologi
- av økologiske grunner (f.eks. mindre strømforbruk)
- annet (vennligst angi) _____

De første tre alternativene kontrollerer svaret og gir den informasjonen du er mest interessert i. Det siste alternativet vil gi en rekke opplysninger, noen av dem kan avdekke et mønster som du ikke forventet å finne. Disse svarene er vanskeligere å analysere. Du må også sørge for at det er nok plass til å skrive svaret.

3. Spørsmål som kan oppfattes som personlige, som for eksempel alder eller inntekt, bør komme til slutt. Spørsmålet under er lettere å få svar på enn hvis du bare spør om alder.

Hvilken aldersgruppe tilhører du?

- 18 - 30 år
- 31 - 50 år
- 51 år og eldre

4. Du kan spørre etter meninger. Du kan kontrollere svarene du får ved å bruke ordet STØRST. Dette vil begrense responsen til et enkelt svar.

Da du sist kjøpte ny mobiltelefon, hvilket av følgende alternativ hadde STØRST betydning for valget ditt?

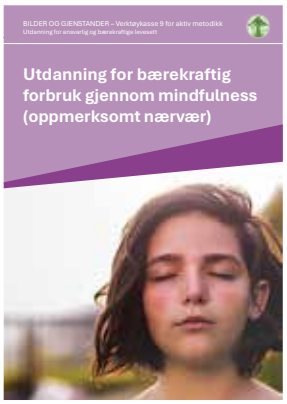
- Pris
- Energiforbruk
- Økologiske faktorer

Hvordan vil du legge frem resultatene dine?

Visuelle hjelpemidler som tabeller og kakediagram vil tydeligere kommunisere resultatene dine for andre. Hvis du har utformet og formulert spørsmålene dine godt nok, kommer du til å få noen interessante opplysninger som du kan analysere og diskutere.

NOTATER

Bilder og gjenstander
Serien verktøykasser for aktiv metodikk



Last ned fra:

https://www.inn.no/ccl/ressurser-for-laerere/bilder-og-gjenstander/index.html

“Over tid er det vi som former livene våre, og vi former oss selv. Denne prosessen tar aldri slutt før vi dør. Og valgene vi tar er til syvende og sist vårt eget ansvar.”

Eleanor Roosevelt