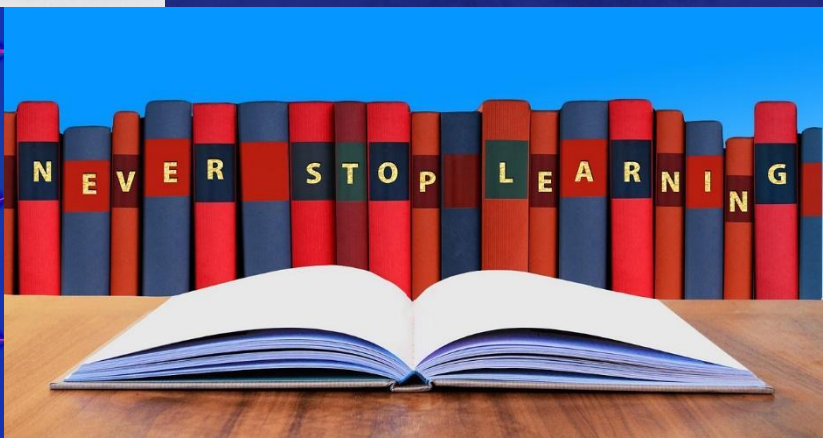
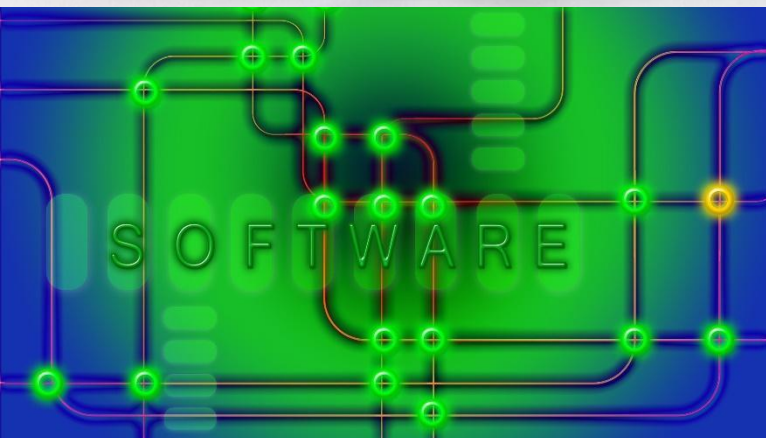




ECO-COMPASS innovatív környezeti nevelés 3. MODUL

**Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a
magánélet egyensúlya**

Oktatási anyag a résztvevők számára

ERASMUS+ program

KA210-ADU - Kis léptékű partnerségek a felnőtt tanulási szektorban

A projekt száma: 2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280

Inovatívne budovanie ekologického povedomia a kultúry rozvíjaním environmentálnych zručností a formovaním postojov občanov s mentálnym postihnutím

A környezettudatosság és a környezeti kultúra innovatív kialakítása az értelmi fogyatékkal élő emberek környezeti készségeinek fejlesztése és attitűdjeinek formálása által



ECO-COMPASS innovatív környezeti nevelés – Oktatási anyag a résztvevők számára

Ezt a kiadványt az ECO-COMPASS partner konzorcium hagyta jóvá az Erasmus+ KA2 2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280 "A környezettudatosság és a környezeti kultúra innovatív kialakítása az értelmi fogyatékkal élő emberek környezeti készségeinek fejlesztése és attitűdjeinek formálása által" (Inovatívne budovanie ekologického povedomia a kultúry rozvíjaním environmentálnych zručností a formovaním postojov občanov s mentálnym postihnutím) című projekt keretében.

A projekt fő célja az értelmi fogyatékkal élő felnőttek társadalmi befogadásának és élethosszig tartó tanulásának támogatása a környezetvédelmi készségek és kompetenciáik fejlesztése által, környezeti attitűdjeik és környezeti felelősségvállalásuk formálásával a nemzetközi tapasztalatokra épülő oktatáson keresztül. A projekt ezenkívül a részt vevő szervezetek nemzetközi együttműködésének támogatására és fejlesztésére, a partnerségi hálózatok kiépítésére, erősítésére, a szervezetek professzionalizálására fókuszál.

Az ECO-COMPASS innovatív környezeti nevelés nemzetközi tapasztalatokon alapuló innovatív oktatás révén biztosítja a szakemberek és az értelmi fogyatékkal élő felnőttek környezetvédelmi készségeinek és kompetenciáinak fejlesztését, környezeti attitűdjeik és környezeti felelősségvállalásuk formálását.



Koordinálta: Spoluprácou pre lepšiu budúcnosť - Veľký Meder, szerkesztette az ECO-COMPASS konzorcium
2023. augusztus

2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bárminemű felhasználásáért.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés.....	4
2.	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya.....	5
2.1.	Fenntartható fejlődés a munkahelyen	5
2.1.1.	Mit fontos tudni?	5
2.1.2.	Kérdések.....	8
2.1.3.	Gyakorlati feladatok - munkalapok	9
2.2.	Munka a gazdaságban.....	11
2.2.1.	Mit fontos tudni?	11
2.2.2.	Kérdések.....	13
2.2.3.	Gyakorlati feladatok - munkalapok	14
2.3.	A munka és a magánélet egyensúlya	17
2.3.1.	Mit fontos tudni?	17
2.3.2.	Kérdések.....	19
2.3.3.	Gyakorlati feladatok - munkalapok	20
2.4.	Egészséges életmód	23
2.4.1.	Mit fontos tudni?	23
2.4.2.	Kérdések.....	27
2.4.3.	Gyakorlati feladatok - munkalapok	28
3.	Kvíz.....	30

1. Bevezetés

Ebben a modulban bemutatjuk a munkahelyen, a farmon és a magánéletben kialakított környezettudatos magatartás jelentőségét. Foglalkozunk a környezetért felelős életvitel elősegítésével. Megtanuljuk, hogy mit jelent a munka és a magánélet egyensúlya, és mit tehetünk az egészségünkért.

1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen

Az első témában bemutatjuk a munkahelyünkön előforduló környezetszennyező forrásokat, de a környezetbarát lehetőségeket is. Munkahelyünkön sok időt töltünk, és gyakran nem figyelünk eléggé környezetünkre, egészségtelen fogyasztási szokásainkra és egészségünkre.

2. Munka a gazdaságban

Az ipari mezőgazdaság fejlesztése, gépesítése, növényvédő szerek használata, műtrágyák alkalmazása felgyorsította az élelmiszerek előállítását. Mindez azonban rövid idő után problémákat okozott, mert túlterhelte a környezetet. Ebben a témában bemutatjuk az egészséges, biogazdálkodással termesztett gyümölcs- és zöldségkosarak kínálásának a lehetőségét. Foglalkozunk a talajápolás fontosságával és a biotermesztéssel.

3. A munka és a magánélet egyensúlya

A munka és a magánélet egyensúlya, illetve annak hiánya egyre nagyobb hangsúlyt kap napjainkban. Megismerkedhetek a kiegyensúlyozott életvitellel, ami azért fontos, mert a folyamatos stressz, túlterheltség vagy motivációhiány akár fizikai tüneteket is okozhat.

4. Egészséges életmód

Korunkban egyre több szó esik az egészségről. Az ember akkor tud megfelelni az elvárásoknak, ha képes a kihívásokat megfelelően értelmezni, arra megfelelő választ adni, helyt állni az életben. Fontos, hogy alkalmazkodni tudjon a környezetéhez, részt vegyen a család életében és egyéb társas kapcsolataiban. Megfelelő módon tudja tervezni a jövőjét és terveit időközönként módosítani.

2. Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya

2.1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen



2.1.1. Mit fontos tudni?

Zöldítsd ki a jelenlegi munkádat!



Éppen nem ideális számodra a munkahelyváltás, de fontos neked a fenntarthatóság a mindennapokban? Formáld otthonossá saját munkahelyedet, alakítsd környezettudatos munkahellyé!

Két irányból közelítheted meg a dolgot: mi az, amit könnyű lenne megváltoztatni, és mi az, aminek nagy hatása lenne. Kezdd azokkal a területekkel, amire mindkettő igaz. Ezután a nagy hatású dolgokra fókuszálj, lépésről lépésre alakítsd őket zölddé. Léteznek zöld csomagolóanyagok, zöld tisztítószeresek, zöld ruhaneműk, de még zöld befektetések is.



Sokszor egy mindennapos folyamatot is átszervezhetünk környezetbarátabbá. Válasszunk helyi termékeket és szolgáltatásokat irodánkba. Ösztönözzük a közösségi közlekedési módokat, vezessünk be irodai kerékpárokat vagy rollereket a taxis utazások helyett. Figyeljünk a fűtésre és a hűtésre, mérlegeljük okosan, hogy valójában milyen hőmérsékletet szükséges fenntartani az irodában. Lehet, hogy a munka minőségét nem is javítja, az erős fény, a túlságos hőség, a nyomtatók állandó zakatolása,....stb?

1. Az asztaltól a tollig – legyen minden zöld!

Nem szükséges sok pénzt áldozni, ha zöldebbé szeretnénk tenni az irodát. Napjainkban a lebomló kávéspoharaktól kezdve az újra felhasznált anyagokból készült irodabútorokig termékek széles skálája közül válogathatunk. Nyomtatópapír? Post-it? Papírtörlő? Kávéspohár? Válaszd az újrahasznosítottat! Ezek legfeljebb minimálisan jelentenek nagyobb kiadást. Hosszú távon mégis jelentősen csökkenthető velük munkahelyünk ökológiai lábnyoma.

2. Energiatakarékosság? Kezdjétek a légkondinál és a fűtésnél!

A munkahelyek sokszor túl-légkondicionáltak a nyári, vagy éppen túlfűtöttek a téli hónapokban. Fenntarthatóbbá tehetjük munkahelyünket mindössze azzal, ha folyton nem állítjuk a termosztátot. Nem kell 18 fokra hűteni vagy 26 fokra fűteni az irodát, mert nem egészséges és nem környezetkímélő!

3. Fontos a természetes fény!

A megfelelő mennyiségű természetes fény mellett a dolgozók hangulata, ezáltal pedig a teljesítményük is javul. Emellett pedig a villanyszámlánkon is csökkenthetünk, hiszen minél több fény jut be az irodánkba, annál kevesebb lámpát kell felkapcsolnunk. Használjunk energiatakarékos (led) izzókat a munkahelyünk helységeiben. Emellett próbáljuk meg betartatni azt az egyszerű szokást: kapcsoljuk le a villanyt magunk után!

4. A papírnélküli iroda legendája – lehetséges ez?

Hogy lehetséges-e a papírmენტesség? A digitális korban? A felhőalapú tárhelyszolgáltatások fénykorában? Igen, lehetséges. De előbb nézzük a tényeket! Irattárolók helyett irodai szerver vagy felhő. Számlák helyett e-számlák. Papír alapú árajánlat helyett PDF. Sokat tehetünk a környezetünkért azzal is, ha kevesebb új papírt használunk és felhasználjuk a már szükségtelen dokumentumok hátoldalát is!

5. A környezettudatosság a munkába járással kezdődik!

Azzal is sokat tehetünk a környezetünk védelméért, ha nem autóba, hanem buszra, villamosra vagy metróra szállunk. De csodát tehet az is, ha időben elindulunk, és ha túl nagy a távolság, gyalog tegyük meg az utat a munkahelyünkig. A fizikai mozgás serkenti a jóllétet!

6. Szelektív hulladékgyűjtés az irodában

Érdemes említést tenni a hulladék szelektálás fontosságáról is. Egy munkahelyen nap mint nap nagy mennyiségű hulladék keletkezik, de szerencsére ezek nagy része újrahasznosítható. Egy szelektív hulladékgyűjtő beszerzése nem nagy kiadás. Élünk vele!

7. Zöld energiafelhasználás? Ma egyszerűbb, mint valaha!

Manapság a megújuló forrásból származó energiák elérhetőbbek, mint valaha. Erre itthon egyelőre a napenergia felhasználása a legalkalmasabb megoldás, tetőre szerelt napelemes rendszerek formájában. Bizonyos mértékben függetlenít például az elektromos hálózattól, ami előnyös lehet egy nem várt áramkimaradás esetén.

8. Számolj le az energiavámpírokkal!

Minden munkahelyen, legyen az kisebb vagy nagyobb, számos “energiavámpír” található. Ezek az eszközök akkor is áramot fogyasztanak, ha nincsenek használatban. A számítógépek, a hatalmas multifunkcionális nyomtatók 24/7-ben fogyasztanak áramot. Érdemes tehát a csírájában elfojtani a jelenséget, kezdve az elosztóknál. A legolcsóbb megoldás erre, ha minden nap végén lekapcsoljuk az elosztókat, vagy kihúzzuk a konnektorból ezeket az eszközöket.





2.1.2. Kérdések

Fenntartható fejlődés a munkahelyen

1. Számodra milyen az ideális munkakörnyezet?
2. Milyen összetevői vannak a környezetbarát munkahelynek?
3. Hogyan legyünk energiatakarékosak a munkahelyen?
4. Mit tehetsz a hulladékkal, hogy környezetkímélő legyen?
5. Hogyan tarthatod tisztán a munkahelyed?



2.1.3. Gyakorlati feladatok - munkalapok

Fenntartható fejlődés a munkahelyen - Környezettudatos munkahely

1. Feladatlap - Keress a munkahelyed udvarán kincseket! Találj valamit, ami: kemény, szúrós, puha, fényes, kerek, bűdös.



béka



csiga

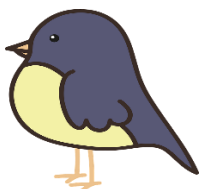


virág



© CanStockPhoto.com

kavics



madár



pillangó



méhecske



katicabogár

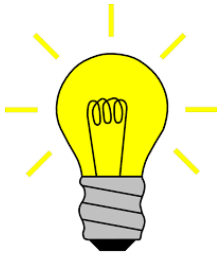


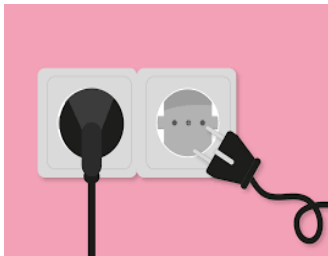
hernyó



hangya

2. Feladatlap - Keress a munkahelyeden számítástechnikai, elektronikai eszközöket! Vizsgáld meg a használati szokásaid helyességét! Írd a kijelölt helyre, hogy milyen hiányosságokat tártál fel, illetve, hogy mit fogsz tenni azok megszüntetése érdekében!









2.2. Munka a gazdaságban



2.2.1. Mit fontos tudni?

Akár vidéken, akár városban élünk szükséges odafigyelnünk a környezetünkre.

A felgyorsult ipari mezőgazdaságnak köszönhetően gyorsan jutunk különböző termékekhez. Ezek előállítása és a nagyobb piaci szereplők irányítása következtében világszerte háttérbe szorul a kisléptékű mezőgazdasági termelés és helyi termékeket támogató fogyasztási szokásaink. Csökken az előállított termékek változatossága, amelynek következtében lassan eltűnnek a helyi jellegzetességek. Fokozatosan elveszik az előállításukhoz szükséges (hagyományos) tudás is.

Az élő természet szolgáltatja azokat a megújuló energiaforrásokat, amelyeket nap mint nap használunk (pl. talajképződés, gyógyszeralapanyagok).

- A biológiai sokféleség teszi lehetővé a természetes kiválasztás útján a megváltozott környezethez való alkalmazkodást, az evolúciót, ami egyben az élő rendszerek viszonylagos stabilitását is eredményezi.
- Az élővilág hatással van a klímára, globális jelenségekre, ami alapvetően meghatározza az ember életminőségét.
- A többi faj nélkül mi sem maradhatunk életben!



Hatalmas lehetőségeket rejt a bioalapú vagy ökológiai gazdálkodás. Ennek a lényege, hogy szintetikus növényvédők, műtrágya nélkül termeljünk, ilyen takarmánnyal tartsuk az állatainkat, majd ebből a tejből készüljenek biotermékek. De a „bio” nemcsak zöldség-gyümölcs lehet, hanem a gabona, az abból sült kenyér, a hús, a tej, a tejtermék, a méz. A kört lehet és érdemes is tágítani.

A biogazdálkodás pedig életforma is lehet, lehetőség arra, hogy részei legyünk az ökológiai rendszernek. Ezzel kevesebb kárt

okozunk a természetnek, az emberi szervezetnek és segítjük az állatok jóllétét. Közben a rendszer eltartja önmagát és a családot.

Közösséget Támogató Mezőgazdaság



Egészséges, biogazdálkodással termesztett gyümölcs- és zöldségekofferet kínálhatunk a helyi közösség számára a KTM (Közösséget Támogató Mezőgazdaság) modell révén. Ennek a modellnek az a szépsége, hogy miközben a gazdaság stabilitásának megteremtésére, az egészséges táplálkozás fontosságának tudatosítására, a talajápolás fontosságának tudatosítására törekszünk, a környezettel is törődünk. Ennek a modellnek a segítségével csökkentjük a termelő és a fogyasztó közötti fizikai távolságot. A hosszú ellátási láncokkal ellentétben – a minőség garanciájaként a személyes kapcsolatot, a bizalmat és sokszor az ökológiai minősítést építjük be a rendszerbe.

Mi kerül az asztalunkra?



A Közösséget Támogató Mezőgazdaság modell lehetőséget nyújt a kistermelőknek a helyi, minőségi élelmiszerek előállítására, közvetlen értékesítésére. A fogyasztóknak pedig garantálja a jóízű, többnyire ökológiai módszerekkel előállított helyi termékekhez való kényelmes hozzájutást.

Együtt érték a táj, az állatok, a teremtő ember. A földnek ez a legnagyobb potenciálja, jó lenne, ha minél többen így látnák. Ezeket az értékeket ismerjük el és hozzuk felszínre.



2.2.2. Kérdések

Munka a gazdaságban

1. Milyen növényeket ismerünk fel a gazdaságban?
2. Melyik állat mit eszik?
3. Miből lesz a széna?
4. Mit nevezünk Közösséget Támogató Mezőgazdaság modellnek?
5. Mire van szükség a biodinamikus gazdálkodáshoz?

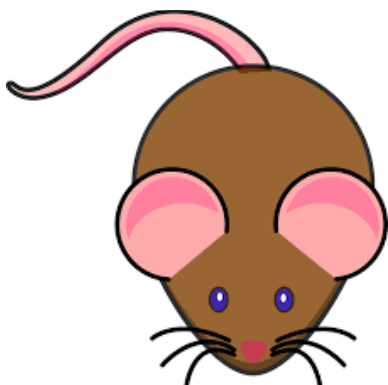


2.2.3. Gyakorlati feladatok - munkalapok

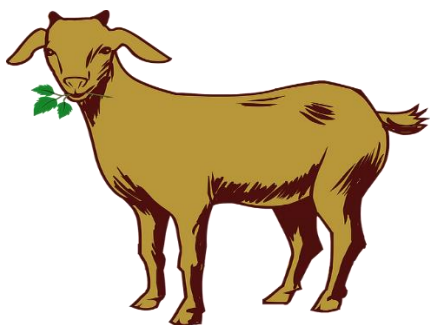
Munka a gazdaságban

1. Feladatlap - Próbáljátok meg kitalálni, hogy milyen állatra gondoltunk.

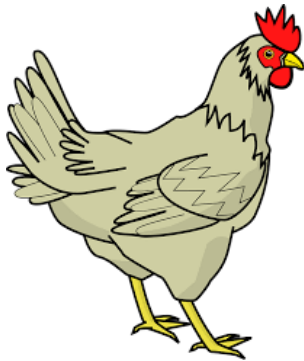
Szürke színű a bundája, hosszú, vékony farkincája, finom sajt a vacsorája, ravasz macska les reája. (Egér)



Szép fehér vitézek, csontvillás, szakállas, mekegő vitézek, füvet legelésznek. Kutyaugatásra, szétfutnak szegények. (Kecskék)



Kity-koty, kity-koty kotyogok milyen anyóka vagyok? (Tyúk)



Szemétdombon hetykén állok, virradatkor kiabálok. (Kakas)



Kifelé megy, befele áll. Befele jön, kifelé áll. Lefele jön, felfele áll, felfele megy, lefele áll... (Macska farka)



2. Feladatlap - Nevezd meg és pipáld ki ha láttál, találtál valamit a listáról!



2.3. A munka és a magánélet egyensúlya



2.3.1. Mit fontos tudni?

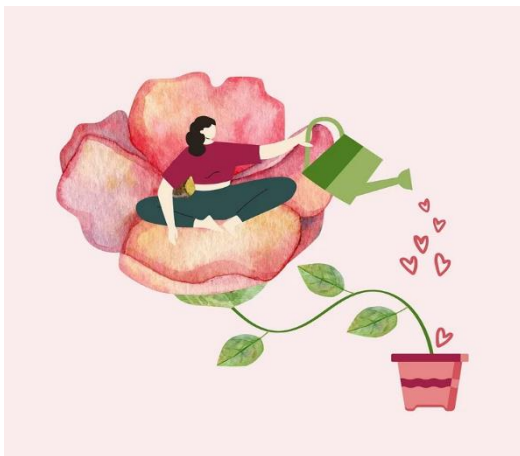
A munka és a magánélet egyensúlya elsősorban az egyéni és egészséges egyensúly megtalálására vonatkozik. Saját megítélés kérdése tehát, hogy mit tekint valaki „önfeláldozásnak”, „kötelességnek”, stressznek vagy minőségi időnek. Nem csak a munkakörülmények, családi, szociális helyzetünk, hanem mi magunk és megéléseink is különbözőek. A munka és magánélet egyensúlya azt az egyensúlyi állapotot írja le, mely saját igényeink és az élet más területeire szánt idő számunkra megfelelő eloszlását jelenti.

Napjaink rohanó világában nagy hangsúlyt kell fektetnünk testi-lelki jóllétünkre. Ez nem meglepő, hiszen a munkahelyi elvárások, családi kötelezettségek és az egyéni igények közötti érzékeny egyensúly fenntartása nagyon fontos a kiegyensúlyozott, ugyanakkor aktív élethez, a számunkra fontos kapcsolatok kialakításához és fenntartásához, a mindennapok kisebb-nagyobb örömeinek megéléséhez. Természetesen nem elhanyagolható testi és lelki jóllétünk szempontjából sem. Ezt csak úgy vagyunk képesek hatékonyan teljesíteni, ha egyensúlyt teremtenünk a munka és a magánélet között.

És itt jön a legnagyobb kihívás: több szerepben is helyt kell állnunk, munkavállalóként (vezetők vagy beosztottak), társként, szülőként és barátként is. Akkor érezzük jól magunkat, ha ezeknek a szerepeknek mindegyike ideális mértékben érvényesül az életünkben. Gyakran azonban ez az egyensúly felborul. Bizonyos szerepek túl nagy hangsúlyt kapnak, más szerepek pedig háttérbe szorulnak. Mindezek mellett, az egészségünk megőrzése szempontjából fontos, hogy a sportra is maradjon időnk. Zsonglőrködnünk kell, és valószínűleg a téma is azért került reflektorfénybe, mert egyre többen keresik a jó megoldásokat.



A változás minden területen folyamatosan jelen van az életünkben. Ez magában hordozza a létrehozott egyensúlyból való kibillenést is. Néha kisebb (új kolléga érkezése, más feladatkör betöltése stb.), máskor jelentősebb (munkahelyváltás, betegség, veszteség stb.) változások következnek be az életünkben. Bizonyos történésekre nem tudunk hatást gyakorolni, másokat befolyásolhatunk. A változás az életünkbe saját törekvéseink nyomán is létrejöhet. Az egyensúly fenntartásáért minden esetben tennünk kell. Nem szabad lebecsülni azokat a programokat, amelyek a munka világán kívül kötnek össze családjainkkal, rokonainkkal vagy barátainkkal. Ezek elhanyagolása veszélyezteti a munka és magánélet egészséges egyensúlyát, és korlátozza az életminőségünket. Aki túl sok áldozatot hoz a szakmája vagy hivatása iránt és a magánéletében pedig kompromisszumokat köt (például azért, mert állítólag a munka forog kockán) előbb-utóbb elérkezik a határaihoz, azaz a fizikai és/vagy érzelmi kimerüléshez. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a személyes boldogság és az általános egyensúly a szakmai sikernek is az alapja lehet.



Mindenkinek megvan a saját tűrőképességének a határa, ameddig rövid vagy hosszú távon képes megbirkózni a munka és a magánélet egyensúlyhiányával. Különösen a maximalista pályakezdők hajlamosak teljesen az új munkahelyeikre irányítani minden figyelmüket és energiájukat. Úgy élik meg, hogy óriási nyomás alatt állnak, és igyekeznek lépést

tartani a tapasztalt alkalmazottakkal. Amit viszont sokan elfelejtenek: az egészséges munka és magánélet egyensúlya nemcsak a munkavállaló érdeke. Természetesen a vállalatok számára is előnyös egy kiegyensúlyozott, motivált és kreatív alkalmazott, aki nem küzd folyamatosan a túlzott igények miatt a kudarc kockázatával.

Időt kell szánunk arra, hogy felmérjük, átgondoljuk a fontossági sorrendet saját életünkben, hogy a változások miatt megbillent egyensúly következtében ismét számunkra optimális egyensúlyt alakíthassunk ki.



2.3.2. Kérdések

A munka és a magánélet egyensúlya

1. Milyen szerepeket töltesz be a mindennapi életben?
2. Milyen külső és belső elvárások tartoznak ezekhez a szerepekhez?
3. Mennyire reálisak ezek az elvárások?
4. Mik azok az elvárások, amelyeket tudnál módosítani?
5. Hogyan szeretnéd módosítani ezeket az elvárásokat?



2.3.3. Gyakorlati feladatok - munkalapok

A munka és a magánélet egyensúlya

1. Feladatlap – Helyzetfelmérés

Jelenlegi helyzet felmérése

- Mennyire vagy elégedett a jelenlegi életedben a munka és a magánélet egyensúlyával? Jelöld 1 – 10 skálán

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Milyen egyensúlyi szinttel lennél elégedett jelen életfázisodban? Jelöld 1 – 10 skálán

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Feladatlap - Értékek

Személyes alapértékek

- Melyek a számodra legfontosabb alapértékek a munka és a magánélet területén? Sorold fel a legfontosabb 3-3 értéket!

- Jelenlegi életed mennyiben tükrözi a felsorolt alapértékeket?

3. Feladatlap - Egyensúly megteremtése

Mi segít engem szerepeim és értékeim összehangolásában?

- Önismeret
- Önbizalom
- Saját erősségek ismerete
- Nemet mondás
- Másoktól átvett szerepminták tudatosítása és felülírása
- Saját magamra fordított idő
- Támogatók

2.4. Egészséges életmód



2.4.1. Mit fontos tudni?

Az egészség mindennapi életünk szerves része, természetesnek vesszük, gyakran nem törődünk vele, nem vigyázunk rá, hiszen van; akkor válik értékkel, amikor hiányát érezzük. Túlhajsolt világunkban nem gondolkodunk azon, hogy egészségünk megőrzéséért nekünk is tennünk kell. Nem tudjuk, hogyan vigyázzunk rá, mit tegyünk azért, hogy tartósan megmaradjon.

Fontos, hogy kellő ismerettel rendelkezünk az egészségre ártalmas tényezőkről. Tudjunk nemet mondani az egészséget romboló szokásokra, és alkalmasak legyünk az egészséges döntések meghozatalára.

Az egészséges életmódhoz szükséges készségek a következők:



Erősíthetik a társas kapcsolatok meglétét (támogató közösség), az önismeretet, önértékelést, a problémákkal való megküzdési képességeket és az egyéni stresszkezelési módokat. Ezek az életmód szempontjából is nagyon fontosak a biológiai, szervi adottságok és életkori tényezők mellett.

Az egészséges életmód természetes összetevői:

Napsütés



Víz



Alvás



Friss levegő



Mozgás, sport



Egészséges étrend



Egészség és testmozgás

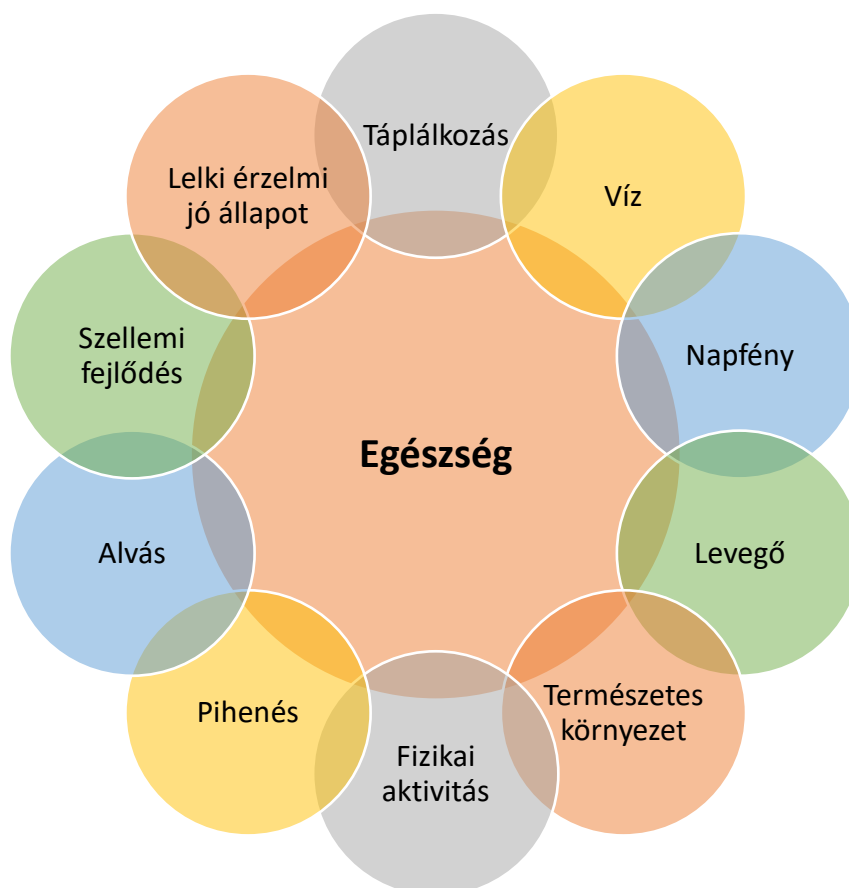
A mentális egészség, amelyet a stabil környezet erősít, magában foglalja a fizikai egészséget is. Az egészség megőrzése érdekében sok embernek elegendő testmozgásra és egészséges étrendre (is) van szüksége. Különösen akkor, ha egy

irodában dolgozik, egész nap ül, és a rövid szünet alatt csak gyorsan felmelegít valami ennivalót. A testmozgással sok stressz, feszültség is levezethető, ami már így nem kerül be a családi otthonunkba. Az ilyen programba bevonhatók a barátok és családtagok is. Ha pl. hétköznap nem lehet, a hétvégén főzzünk valami frisset, lehetőleg másokkal együtt. Így biztosíthatjuk, hogy a személyes kapcsolataink, a munkánk és a testi egészségünk egyensúlyban legyen.

A lakosság egészségtudatos magatartásának kialakítása és a betegségek, valamint az egészségkockázatok korai felismerésének érdekében fontos a megelőzést célzó programok népszerűsítése, illetve elsajátítása már a korai életszakaszban. Az egészség összetevőinek sokszínűségének egyik szemléletes formája az egészségvirág modell bemutatása.

Egészségvirág

Egészség = kiegyensúlyozottság testben, lélekben, szellemben



Az egészség fogalmába beletartozik az életöröm, a jó közérzet, a kiegyensúlyozottság, a megelégedettség, a munkakedv, a kreativitás, a fittség, a fizikai, pszichikai, szociális alkalmazkodó képesség. Az egészség a problémamegoldásra és az érzelmek irányítására való képesség is. Ez a pozitív énkép és a testi–lelki elégedettség megőrzésének forrása. Az egészség az egyén számára folyamatosan változó, dinamikus fogalom, folyamatosan változó magatartást igényel.

Az ember a rá irányuló széles körű elvárásoknak akkor tud megfelelni, ha képes a kihívásokat megfelelően értelmezni, arra megfelelő választ adni. Emellett a környezethez folyamatosan alkalmazkodni, a családjában és egyéb társas kapcsolataiban megfelelő módon részt venni, a jövőjét tervezni, terveit időközönként módosítani, egy szóval az életben helytállni. Valamennyiünk célja, az egészségben eltöltött életevek növelése, közvetlen hozzátartozóink, családunk védelme. Előfordulhat, hogy a megfelelő egyensúly kialakítása nagyon erőt próbáló feladatnak bizonyul. Rögzült mintáink, a megszokások, félelmeink nehezen engedik, hogy változtassunk a bevett napi gyakorlaton. Annak, aki hajlamos a maximalizmusra, vagy nehezen tud nemet mondani a főnök, kollégák, családtagok extra kéréseire, szintén nincs könnyű dolga. Érdeemes megállni és kilépni legalább egy pillanatra ebből a túlterhelt állapotból. Amikor azt érezzük, hogy semmire sincs időnk – fontos rangsorolni a feladatokat és a saját érdekeinket előtérbe helyezve, figyelembe venni lehetőségeinket.



2.4.2. Kérdések



Egészséges életmód

1. Szerinted mit jelent az egészségtudatos életmód?
 - testi egészség (táplálkozás, mozgás)
 - testi és lelki egészség (táplálkozás, mozgás, érzelmek kezelése)
 - testi, lelki, mentális egészség (táplálkozás, mozgás, érzelmek kezelése, gondolkodásmód)
 - testi, lelki, mentális és szociális jóllét (táplálkozás, mozgás, érzelmek kezelése, gondolkodásmód, emberi kapcsolatok)?
2. Mit jelent számodra az egészség? Sorolj fel 1-2 példát.
3. Milyen készségekre van szükség az egészséges életmód kialakításához?
4. Milyen tényezők okozhatnak egészségkárosodást? Sorolj fel 5 példát.
5. Mit teszel jelenleg a mentális és fizikai egészséged megőrzése érdekében?
6. Mit szeretnél tenni a következő 6 hónapban?



2.4.3. Gyakorlati feladatok - munkalapok

Egészséges életmód

1. Feladatlap

Hogyan táplálkozol? Készíts egy plakátot „Az egészséges táplálkozás” címmel!

2. Feladatlap

Mit teszek saját magamért? Gondoskodás önmagamról.

Készíts egy személyes ***Egészség - virágom*** plakátot!

Ajánlott videók:

<https://www.youtube.com/watch?v=u7bZtfveIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=yao9cA3ucI4>

3. Kvíz

1. Mik lehetnek környezetszennyező források a munkahelyen?

- a) virágok
- b) természetes fény
- c) bögre
- d) tisztítási vegyszerek

2. Mit jelent a biogazdálkodás?

- a) műtrágyázás
- b) szintetikus vegyszer használat
- c) komposztálás
- d) útépités

3. Hogyan alakítható ki a munka és magánélet egyensúlya?

- a) aggódással
- b) több pénzzel
- c) öngondoskodással
- d) sok munkával

4. Melyek az egészséges életmód természetes összetevői?

- a) hamburger fogyasztása
- b) kevés alvás
- c) víz fogyasztása (2l/nap)
- d) szolárium

5. Hogyan tudunk takarékoskodni a munkahelyen?

- a) nem kapcsoljuk le a villanyt
- b) természetes fényt használunk
- c) sokszor használjuk a nyomtatót
- d) sok vizet használunk

Helyes válaszok:

1. d), 2. c), 3. c), 4. c), 5. b)

Koordinátor



SPOLUPRÁCOU PRE LEPŠIU BUDÚCNOSŤ
VELKÝ MEDER
TEAMWORK FOR A BETTER FUTURE

<http://ozbuducnost.sk/>

Partnerek



<https://www.humanprofess.hu/>



ZPMP
Dunajská Streda



<https://www.facebook.com/iriszhaz>

<https://eco-compass-project.eu/>



Az Európai Unió
társfinanszírozásával