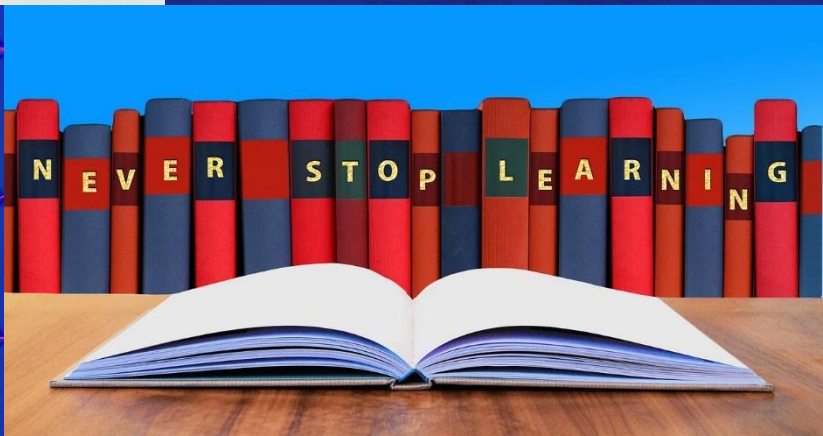
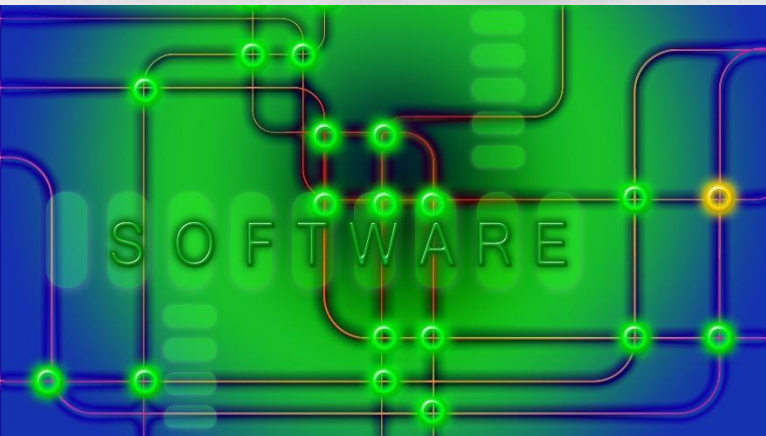




ECO-COMPASS - educație ecologică inovatoare

3. MODUL

Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea privată

Material teoretic de bază pentru cursanți

Programul ERASMUS+

KA210-ADU - Parteneriate la scară mică în sectorul învățării pentru adulți

Numărul proiectului: 2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280

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

Dezvoltarea inovativă a conștientizării și culturii de mediu prin dezvoltarea abilităților și atitudinilor de mediu ale persoanelor cu dizabilități intelectuale



ECO-COMPASS Educație ecologică inovatoare - Fundamentare teoretică pentru cursanți

Această publicație a fost aprobată de consorțiul partener ECO-COMPASS în cadrul programului Erasmus+ KA2 2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280 "Dezvoltarea inovativă a conștiinței și culturii de mediu prin dezvoltarea competențelor de mediu și formarea atitudinilor persoanelor cu dizabilități intelectuale" (Inovatívne budovanie ekologického povedomia a kultúry rozvíjaním environmentálnych zručností a formovaním postojov občanov s mentálnym postihnutím).

Scopul principal al proiectului este de a sprijini incluziunea socială și învățarea pe tot parcursul vieții a adulților cu dizabilități intelectuale prin dezvoltarea abilităților și competențelor lor de mediu, prin formarea atitudinilor și responsabilității lor față de mediu prin educație bazată pe experiența internațională. Proiectul se concentrează, de asemenea, pe sprijinirea și dezvoltarea cooperării internaționale între organizațiile participante, pe crearea și consolidarea rețelilor de parteneriat și pe profesionalizarea organizațiilor.

ECO-COMPASS Innovative Environmental Education asigură dezvoltarea aptitudinilor și competențelor de mediu ale profesioniștilor și adulților cu dizabilități intelectuale, a atitudinilor lor față de mediu și a responsabilității față de mediu prin intermediul unei educații inovatoare bazate pe experiența internațională.



Coordonată de Spoluprácou pre lepšiu budúcnosť - Veľký Meder, editată de consorțiul ECO-COMPASS
august 2023

2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru această publicație nu implică aprobarea de către Comisie a conținutului acesteia, care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea.

CUPRINS

1. Introducere	4
2. Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea privată	5
2.1. Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea privată	5
2.1.1. Ce este important de știut?	5
2.1.2. Întrebări	9
2.1.3. Sarcini practice - fișe de lucru	10
2.2. Muncă la fermă	12
2.2.1. Ce este important de știut?	12
2.2.2. Întrebări	14
2.2.3. Exerciții practice – fișe de lucru	15
2.3. Echilibrul dintre viața profesională și viața privată	18
2.3.1. Ce este important de știut?	18
2.3.2. Întrebări	20
2.3.3. Exerciții practice – fișe de lucru	21
2.4. Stil de viață sănătos	24
2.4.1. Ce este important de știut?	24
2.4.2. Întrebări	28
2.4.3. Exerciții practice - fișe de lucru	29
3. Chestionar	31

1. Introducere

În acest modul, prezentăm importanța comportamentului conștient de mediu la locul de muncă, la fermă și în viața privată. Promovăm o viață responsabilă față de mediu. Vom învăța ce înseamnă echilibrul dintre viața profesională și viața privată și ce putem face pentru sănătatea noastră.

1. Dezvoltarea durabilă la locul de muncă

În primul subiect, prezentăm sursele de poluare a mediului care apar la locul nostru de muncă, dar și opțiuni ecologice. Petrecem mult timp la serviciu și adesea nu acordăm suficientă atenție mediului, obiceiurilor nesănătoase de consum și sănătății noastre.

2. Muncă la fermă

Dezvoltarea și mecanizarea agriculturii industriale, utilizarea agenților de protecție a plantelor și aplicarea îngrășămintelor artificiale au accelerat producția de alimente. Totuși, toate acestea au cauzat probleme după scurt timp deoarece au supraîncărcat mediul. În acest subiect vă prezentăm posibilitatea de a oferi coșuri cu fructe și legume sănătoase, cultivate organic. Ne ocupăm de importanța îngrijirii solului și a agriculturii ecologice.

3. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Echilibrul dintre muncă și viața privată, sau lipsa acestuia, devine din ce în ce mai mult accentuat în aceste zile. Cursanții pot învăța despre un stil de viață echilibrat, ceea ce este important deoarece stresul continuu, suprasolicitarea sau lipsa de motivație pot provoca chiar simptome fizice.

4. Stil de viață sănătos

Despre sănătate se vorbește din ce în ce mai mult în vremea noastră. O persoană poate îndeplini așteptările dacă este capabilă să interpreteze corect provocările, să le dea un răspuns adecvat și să se mențină în viață. Este important să te poți adapta la mediul tău, să participi la viața de familie și la alte relații sociale. Vă

puteți planifica viitorul în mod corespunzător și vă puteți ajusta planurile din când în când.

2. Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea privată

2.1. Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea privată



2.1.1. Ce este important de știut?

Ecologizează-ți jobul actual!



Schimbarea locului de muncă nu este ideală pentru tine, dar este durabilitatea importantă pentru tine în viața de zi cu zi? Transformă-ți propriul loc de muncă într-unul familiar, transformă-l într-un loc de muncă conștient de mediu!

Îl poți aborda din două direcții: ce ar fi ușor de schimbat și ce ar avea un impact mare. Începeți cu zonele în care ambele sunt adevărate. Apoi concentrează-te pe lucrurile cu impact mare, transformă-le în

verde pas cu pas. Există materiale de ambalare ecologice, produse de curățare ecologice, haine verzi și chiar investiții ecologice.

De multe ori putem reorganiza un proces de zi cu zi într-unul mai prietenos cu mediul.

Alegeți produse și servicii locale pentru biroul nostru. Să încurajăm transportul în comun, să introducem bicicletele de birou sau scuterele în locul călătoriilor cu taxiul. Să fim atenți la



încălzire și răcire, luați în considerare cu înțelepciune ce fel de temperatură trebuie de fapt menținută în birou. Poate nici nu îmbunătățește calitatea lucrării, lumina puternică, căldura excesivă, zgomotul constant al imprimantelor etc.?

1. De la masă până la scaun - totul să fie verde!

Nu este nevoie să cheltuiți milioane de euro pentru a vă face locul de muncă mai ecologic. În prezent, există o gamă largă de produse, de la cești de cafea biodegradabile la mobilier de birou fabricat din materiale reciclate. Hârtie de tipar? Post-it? Prosoape de hârtie? Cana de cafea? Alegeți reciclate! Acestea reprezintă cel mult o creștere minimă a costurilor, dar pe termen lung pot reduce semnificativ amprenta ecologică a locului dumneavoastră de muncă.

2. Economie de energie? Începeți cu aerul condiționat și încălzirea!

Locurile de muncă sunt deseori supracondiționate în timpul verii sau chiar supraîncălzite în lunile de iarnă. Putem face ca locurile noastre de muncă să fie mai durabile prin simpla impunere de restricții privind modul în care este pornit termostatul. Nu trebuie să răciți biroul la 18 grade sau să îl încălziți la 26 de grade, pentru că nu este nici sănătos și nici ecologic!

3. Iluminatul eficient din punct de vedere energetic și lumina naturală sunt importante!

Cu o cantitate potrivită de lumină naturală, starea de spirit a lucrătorilor și, prin urmare, productivitatea lor poate fi îmbunătățită - și putem, de asemenea, să reducem facturile la electricitate, deoarece cu cât mai multă lumină pătrunde în birourile noastre, cu atât mai puține lumini trebuie să aprindem. Și apropo de lumini, folosiți becuri eficiente din punct de vedere energetic (LED) în tot biroul. De asemenea, încercați să le impuneți colegilor un obicei cu care am crescut, dar care s-a cam uzat la vârsta adultă: stingeți luminile după dumneavoastră, la fel ca acasă.

4. Locul de muncă fără hârtie - este posibil?

Este posibilă eliminarea hârtiei în 2023? În era digitală? În era găzduirii în cloud? Da, haideți să analizăm faptele! Servere de birou sau cloud în locul dulapurilor de arhivă. În loc de facturi, facturi electronice. Citate pe hârtie în loc de PDF-uri. Locul de muncă fără hârtie nu mai este viitorul. Dacă nu este posibil sau este prea mult de lucru să facem această schimbare, putem face multe pentru mediu pe termen lung dacă reducem la minimum numărul de ori când atingem imprimanta. Putem, de asemenea, să le cerem colegilor să tipărească pe ambele fețe ale hârtiei! De asemenea, atunci când luați notițe, nu scoateți hârtia neatinsă din imprimantă, ci folosiți partea din spate a documentelor care nu mai sunt necesare!

5. Conștientizarea problemelor de mediu începe cu mersul la serviciu!

Doar luând autobuzul, tramvaiul sau metroul în loc de mașină, puteți face multe pentru a proteja mediul înconjurător. Dar poate face minuni și dacă plecăm la timp, iar dacă distanța este prea mare, mergem până la locul de muncă. Mișcarea fizică stimulează starea de bine!

6. Colectarea selectivă a deșeurilor la locul de muncă

Poate că nu mai este nevoie să spunem că importanța separării deșeurilor merită, de asemenea, să fie menționată. Un loc de muncă generează zilnic cantități mari de deșeuri, dar, din fericire, o mare parte dintre acestea pot fi reciclate - cu condiția să fie colectate în locul potrivit! Achiziționarea unui coș de gunoi selectiv nu reprezintă o cheltuială mare. Profitați de ea!

7. Utilizarea energiei verzi? Astăzi este mai ușor ca niciodată!

În prezent, energia din surse regenerabile este mai disponibilă ca niciodată. În această țară, energia solară este, deocamdată, cea mai evidentă soluție, sub forma sistemelor solare montate pe acoperiș. De exemplu, oferă un grad de independență față de rețeaua electrică, ceea ce poate fi un avantaj în cazul unei întreruperi neașteptate a energiei electrice.

8. Scapă de vampirii energetici!

Există mulți „vampiri energetici” în fiecare loc de muncă, fie ele mari sau mici. Aceste dispozitive consumă energie electrică chiar și atunci când nu sunt utilizate. Calculatoarele și imprimantele multifuncționale uriașe consumă energie electrică 24/7. Prin urmare, merită să ciupiți fenomenul din răspuțeri, începând cu distribuitorii. Cea mai ieftină soluție pentru aceasta este să opriți distribuitorii sau să deconectați aceste dispozitive la sfârșitul fiecărei zile.





2.1.2. Întrebări

Dezvoltare durabilă la locul de muncă

1. Care este mediul de lucru ideal pentru tine?
2. Care sunt componentele unui loc de muncă prietenos cu mediul?
3. Cum să economisești energie la locul de muncă?
4. Ce poți face cu deșeurile pentru a le face ecologice?
5. Cum îți poți păstra locul de muncă curat?



2.1.3. Sarcini practice - fișe de lucru

Dezvoltare durabilă la locul de muncă - Loc de muncă conștient de mediu

1. Fișă de lucru - Căutați comori în curtea locului de muncă! Găsiți ceva care este: tare, înțepător, moale, strălucitor, rotund, mirositor.



broască



melc

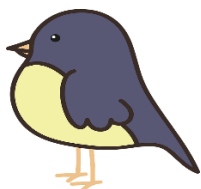


floare



© CanStockPhoto.com

pietriș



pasăre



fluture



albină

k



buburuza

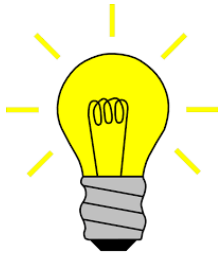


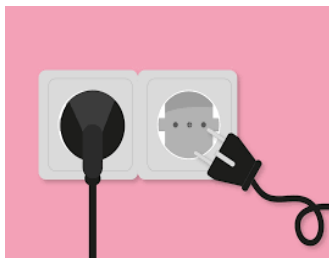
vierme



furnică

2. Fișă de lucru - Căutați computere și dispozitive electronice la locul de muncă! Verificați corectitudinea obiceiurilor dvs. de utilizare! Scrieți în spațiul desemnat ce neajunsuri ați descoperit și ce veți face pentru a le elimina!









2.2. Muncă la fermă



2.2.1. Ce este important de știut?

Fie că trăim în mediul rural sau în oraș, trebuie să fim atenți mediului înconjurător. Datorită agriculturii industriale accelerate, deși putem obține rapid diverse produse, ca urmare a producției lor și a controlului jucătorilor mai mari de pe piață, producția agricolă la scară mică și obiceiurile noastre de consum care susțin produsele locale sunt împinse în plan mondial la nivel mondial, iar varietatea produselor produse scade, în urma căreia caracteristicile locale dispar încet și treptat se pierd și cunoștințele (tradiționale) necesare producerii lor.

Natura vie oferă sursele regenerabile de energie pe care le folosim în fiecare zi (de exemplu, formarea solului, materii prime farmaceutice).

- Biodiversitatea permite adaptarea la mediul schimbat prin selecție naturală, evoluție, ceea ce are ca rezultat și stabilitatea relativă a sistemelor vii.
- Lumea vie are un impact asupra climei și fenomenelor globale, care determină în mod fundamental calitatea vieții umane.
- Nu putem supraviețui nici fără celelalte rase!



Agricultura pe bază de bio sau ecologică oferă oportunități uriașe, a căror esență este să producem fără pesticide și îngrășăminte sintetice, să ne hrănim animalele cu astfel de furaje și apoi să facem produse organice din acest lapte.

Dar „organic” poate fi nu numai legume și fructe, ci și cereale, pâine coaptă din ele, carne, lapte, produse lactate, miere - cercul poate și ar trebui extins.

Și agricultura ecologică poate fi și un mod de viață, o oportunitate de a se integra în sistemul ecologic, provocând cât mai puține daune naturii, bunăstării animalelor și corpului uman. Între timp, sistemul se întreține pe sine și familia.

Agricultura de sprijin comunitar



Oferirea de coșuri de fructe și legume sănătoase, cultivate organic comunității locale prin modelul ASC (ASC). Frumusețea acestui model este că, în timp ce ne străduim să creăm stabilitate economică, să creștem conștientizarea importanței nutriției sănătoase și a importanței îngrijirii solului, avem grijă și de mediu. Cu ajutorul acestui model, reducem distanța fizică dintre producător și consumator și – spre deosebire de lanțurile lungi de aprovizionare – încorporăm în sistem contactul personal, încrederea și adesea certificarea ecologică ca garanție a calității.

Ce va fi pe masa noastră?



Acestea oferă micilor producători posibilitatea de a produce și vinde alimente locale, de calitate în mod direct, iar consumatorilor li se garantează un acces convenabil la produse locale de bun gust, în mare parte produse organic. Împreună crează valori, peisajul, animalele și omul. Acesta este cel mai mare potențial al pământului, ar fi bine dacă cât mai mulți oameni ar vedea așa, am recunoaște aceste valori și le-am scoate la suprafață.



2.2.2. Întrebări

Muncă la fermă

1. Ce plante recunoaștem în fermă?
2. Ce mănâncă fiecare animal?
3. Din ce este fânul?
4. Ce înțelegem prin modelul ASC?
5. Ce este necesar pentru agricultura biodinamică?

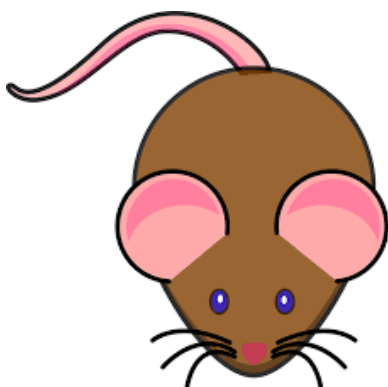


2.2.3. Exerciții practice – fișe de lucru

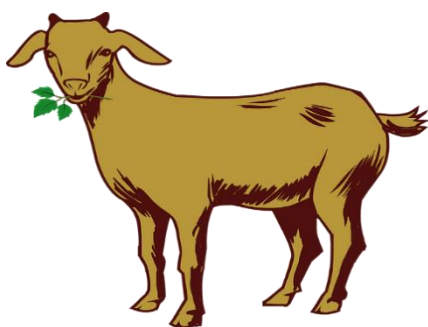
Muncă la fermă

1. Fișă de lucru – Încercați să ghiciți la ce fel de animal ne referim.

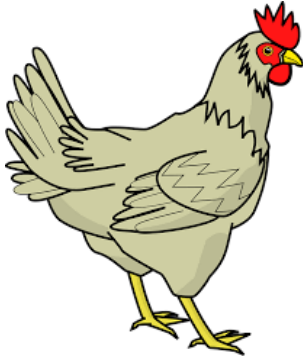
Blana lui este cenușie, coada lungă și subțire, cina lui este cașcaval delicioasă, prada unei pisici viclene. (Șoricel)



Curajoși albi drăguți, bifurcați, cu barbă, bravi blânzi, ei pasc iarbă. Când un câine latră, săracii fug. (Capre)



Cot-cot, cot-cot cotcodăcesc, oare ce fel mamă sunt? (Găina)



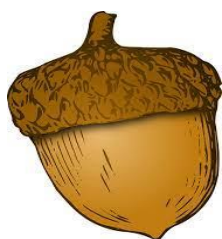
Stau cocoțat pe un deal de gunoi, strig în zori. (Cocoș)



El iese afară, stă înăuntru. El intră, stă afară. Coboară, se ridică, urcă, se ridică...
(Coadă pisicii)



2. Fișă de lucru - Numiți-l și bifați-l dacă ați văzut sau ați găsit ceva din listă!



2.3. Echilibrul dintre viața profesională și viața privată



2.3.1. Ce este important de stiut?

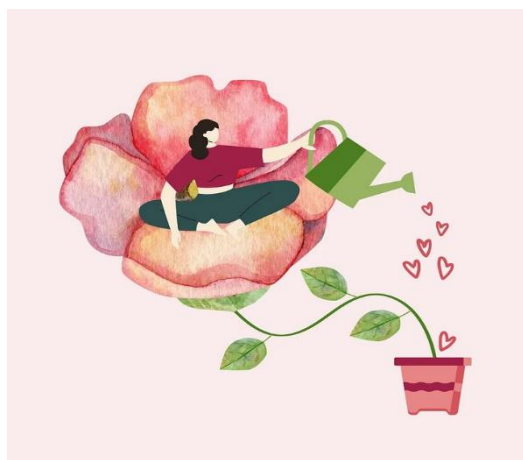
Echilibrul dintre viața profesională și viața privată se referă în primul rând la găsirea unui echilibru individual și sănătos. Este deci o chestiune de judecată personală, ceea ce se consideră a fi „sacrificiu de sine”, „datorie”, stres sau timp de calitate. Nu numai condițiile noastre de muncă, situația familială și socială, ci și noi înșine și viețile noastre sunt diferite. Echilibrul dintre munca și viața personală descrie starea de echilibru, care reprezintă distribuția corespunzătoare a propriilor nevoi și a timpului alocat altor domenii ale vieții.

În lumea accelerată de astăzi, trebuie să punem un mare accent pe bunăstarea noastră fizică și mentală. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece menținerea unui echilibru sensibil între așteptările la locul de muncă, obligațiile familiale și nevoile individuale este foarte importantă pentru o viață echilibrată, dar activă, pentru stabilirea și menținerea relațiilor care sunt importante pentru noi, pentru a experimenta plăcerile mici și mari ale viața de zi cu zi și, desigur, fizică și nici în ceea ce privește bunăstarea noastră mentală. Putem face acest lucru eficient doar dacă creăm un echilibru între muncă și viața privată. Și aici vine cea mai mare provocare: trebuie să corespundem în mai multe roluri, ca angajați (manager sau subordonați), parteneri, părinți și prieteni. Ne simțim bine când fiecare dintre aceste roluri este aplicat într-un grad ideal în viața noastră, dar nu este neobișnuit ca acest echilibru să fie deranjat, iar anumitor roluri li se acordă prea mult accent, iar alte roluri sunt împinse în plan secund.

Pe lângă toate acestea, este important să ne menținem sănătatea, să avem timp pentru sport. Trebuie să jonglăm, iar subiectul a intrat probabil în centrul atenției pentru că tot mai mulți oameni caută soluții bune.



Schimbarea este prezentă constant în toate domeniile vieții noastre, iar acest lucru implică și o abatere de la echilibrul creat. Uneori minore (sosirea unui nou coleg, asumarea unui alt rol etc.), alteori mai semnificative (schimbarea locului de muncă, boală, pierdere etc.) apar schimbări în viața noastră, nu putem influența anumite evenimente, putem influența alții, sau vin din cauza propriilor noastre aspirații. Schimbarea este adusă în viața noastră, cu toate acestea, trebuie să facem întotdeauna ceva pentru a menține echilibrul delicat. Programele care ne conectează cu familiile, rudele sau prietenii noștri din afara lumii muncii nu trebuie subestimate. Neglijarea acestora amenință un echilibru sănătos între muncă și viață și ne limitează calitatea vieții. Oricine face prea multe sacrificii pentru profesia sau profesia sa și face compromisuri în viața personală (de exemplu, pentru că munca se presupune că este în joc) își va atinge mai devreme sau mai târziu limitele, adică epuizarea fizică și/sau emoțională. Mulți oameni nu sunt conștienți de faptul că fericirea personală și echilibrul general pot fi, de asemenea, baza succesului profesional.



Fiecare are propriul nivel de toleranță pentru a face față dezechilibrului dintre viața profesională și viața privată pe termen scurt sau lung. În special, începătorii maximaliști tind să-și concentreze toată atenția și energia asupra noilor locuri de muncă, deoarece se confruntă cu o presiune enormă și încearcă să țină pasul cu angajații cu experiență. Ceea ce mulți oameni uită: un

echilibru sănătos dintre muncă și viață personală nu este doar în interesul angajatului. Desigur, companiile beneficiază și de un angajat echilibrat, motivat și creativ, care nu se luptă constant cu riscul eșecului din cauza solicitărilor excesive.

Trebuie să ne facem timp să evaluăm și să reflectăm asupra ordinii de importanță în propriile noastre vieți, astfel încât să putem crea din nou un echilibru optim pentru noi datorită echilibrului care a fost înclinat ca urmare a schimbărilor.



2.3.2. Întrebări

Echilibru între muncă și viața privată, utilizarea eficientă a timpului liber

1. Ce roluri jucați în viața de zi cu zi?
2. Ce așteptări externe și interne aparțin acestor roluri?
3. Cât de realiste sunt aceste așteptări?
4. Care sunt așteptările pe care le-ați putea modifica?
5. Cum ați dori să modificați aceste așteptări?



2.3.3. Exerciții practice – fișe de lucru

Echilibru între muncă și viața privată, utilizarea eficientă a timpului liber

1. Fișă de lucru – Conștientizarea situației

Evaluarea situației actuale

- Cât de mulțumit ești de echilibrul dintre viața profesională și cea privată din viața ta actuală? Notați pe o scară de la 1 la 10

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

- Cu ce nivel de echilibru ai fi mulțumit în faza ta actuală a vieții? Notați pe o scară de la 1 la 10

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

2. Fișă de lucru - Valori

Valori personale de bază

- Care sunt cele mai importante valori de bază pentru tine în domeniul muncii și al vieții private? Enumerați cele mai importante 3-3 valori!

- În ce măsură viața ta actuală reflectă valorile de bază enumerate?

3. Fișă de lucru - Crearea unui echilibru

Ce mă ajută să-mi aliniez rolurile și valorile?

- Cunoașterea de sine
- Încrederea de sine
- Cunoașterea punctelor forte
- Capacitatea de a spune NU
- Conștientizarea și suprascrierea modelelor luate de la alții
- Timpul alocat pentru mine însumi
- Rețea de sprijin

2.4. Stil de viață sănătos

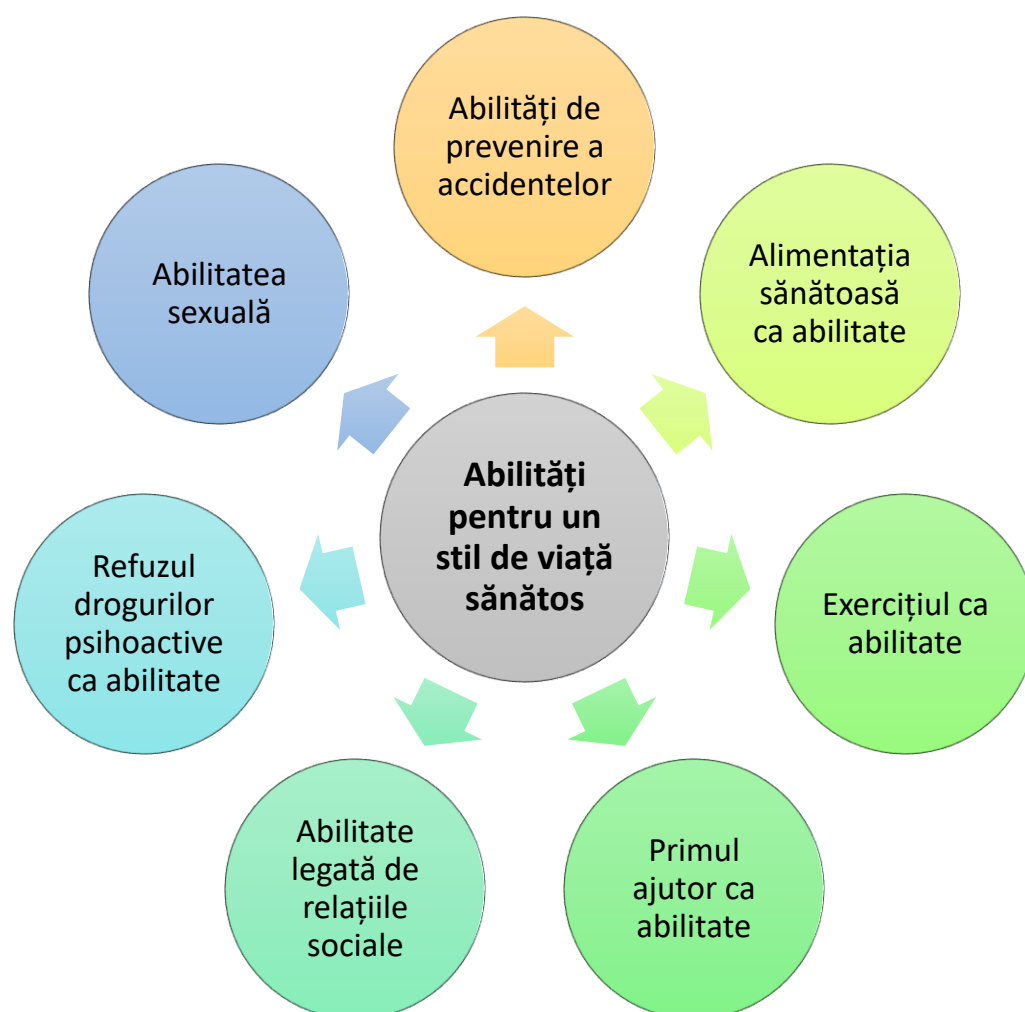


2.4.1. Ce este important de știut?

Sănătatea este o parte integrantă a vieții noastre de zi cu zi, o luăm de bună, de multe ori nu ne pasă de ea, nu avem grijă de ea, pentru că există; devine o valoare atunci când îi simțim absența. În lumea noastră suprasolicitată, nu ne gândim la ce trebuie să facem pentru a ne păstra sănătatea, nu știm cum să avem grijă de ea, ce să facem pentru a o menține de durată.

Este important să aveți suficiente cunoștințe despre factorii dăunători sănătății, să puteți spune nu obiceiurilor care distrug sănătatea și să puteți lua decizii sănătoase.

Abilitățile necesare pentru un stil de viață sănătos sunt:



De acum înainte, ele pot consolida existența relațiilor sociale (comunitatea de susținere), autocunoașterea, stima de sine, capacitatea de a face față problemelor și metodele individuale de gestionare a stresului, care sunt și ele extrem de importante din punct de vedere al stilului de viață, pe lângă dotări biologice, organice și factori de vârstă.

Componentele naturale ale unui stil de viață sănătos:

Rază de soare



Apă



Somn



Aer curat



Mișcare, sport



Dietă sănătoasă



Sănătate și activitate fizică

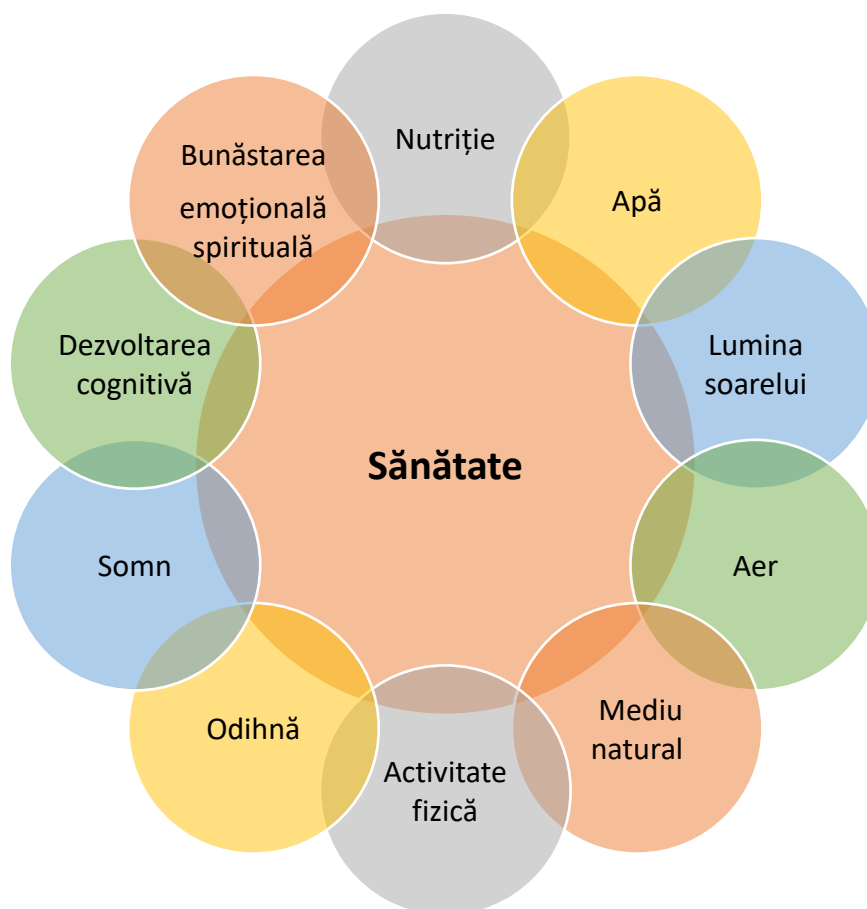
Sănătatea mintală, care este întărită de un mediu stabil, include sănătatea fizică. Pentru a menține sănătatea, mulți oameni au nevoie de suficientă mișcare și de o dietă sănătoasă. Mai ales dacă lucrezi într-un birou, stai toată ziua și doar încalzi rapid ceva de mâncare în timpul pauzei scurte. Mișcarea poate, de

asemenea, ameliora mult stres și tensiune, care nu mai intră în casa noastră. Într-un astfel de program pot fi incluși și prietenii și membrii familiei. Dacă de ex. nu se poate în timpul săptămânii, să gătim ceva proaspăt în weekend, de preferat împreună cu alții. În acest fel ne putem asigura că relațiile noastre personale, munca noastră și sănătatea noastră fizică sunt în echilibru.

Pentru a dezvolta comportamentul conștient de sănătate al populației și pentru recunoașterea timpurie a bolilor și a riscurilor pentru sănătate, este importantă popularizarea și stăpânirea programelor care vizează prevenirea deja în primele etape ale vieții. O formă ilustrativă a diversității componentelor sănătății este prezentarea modelului florii de sănătate.

Floare de sănătate

Sănătate = echilibru în corp, minte și spirit



Conceptul de sănătate include bucuria vieții, bunăstarea, echilibrul, satisfacția, entuziasmul pentru muncă, creativitatea, fitnessul, adaptabilitatea fizică, psihologică și socială. Sănătatea este, de asemenea, capacitatea de a rezolva probleme și de a gestiona emoțiile, care este sursa menținerii unei imagini de sine pozitive și a satisfacției fizice și psihice. Pentru individ, sănătatea este un concept în continuă schimbare, dinamic, non-static, care necesită un comportament în continuă schimbare. O persoană poate îndeplini așteptările largi care i se adresează dacă este capabilă să interpreteze corect provocările, să le dea un răspuns adecvat, să se adapteze în mod constant la mediul înconjurător, să participe într-un mod adecvat la familia sa și la alte relații sociale, să-și planifice viitorul, să-și modifice planurile la intervale, într-un cuvânt să se adapteze în viață. Scopul tuturor dintre noi este să creștem anii de viață petrecuți în sănătate, să ne protejăm rudele și familiile apropiate. Se poate întâmpla ca crearea echilibrului potrivit să se dovedească a fi o sarcină foarte dificilă. Tiparele noastre fixe, obiceiurile și fricile ne fac dificil să ne schimbăm practica zilnică stabilită.

Cei care sunt predispuși la maximalism sau le este greu să spună nu solicitărilor suplimentare din partea șefului, colegilor sau membrilor familiei, de asemenea, nu le este ușor. Merită să ne oprim și să ieșim din această stare de supraîncărcare măcar un moment, - când simțim că nu avem timp de nimic - este important să prioritizăm sarcinile și să ne punem pe primul loc propriile interese, să luăm în considerare opțiunile noastre.



2.4.2. Întrebări



Stil de viață sănătos

1. Ce crezi că înseamnă un stil de viață conștient de sănătate?
 - sănătatea fizică (nutriție, exerciții fizice)
 - sănătate fizică și mintală (nutriție, mișcare, gestionarea emoțiilor)
 - sănătate fizică, spirituală, mintală (nutriție, exerciții fizice, gestionarea emoțiilor, modul de gândire)
 - bunăstarea fizică, spirituală, mentală și socială (nutriție, mișcare, gestionarea emoțiilor, mod de gândire, relații umane)?
2. Ce înseamnă sănătatea pentru tine? Listați 1-2 exemple..
3. Ce abilități sunt necesare pentru a dezvolta un stil de viață sănătos?
4. Ce factori pot cauza prejudicii sănătății? Enumerați 5 exemple.
5. Ce faci în prezent pentru a-ți menține sănătatea mentală și fizică??
6. Ce vrei să faci în următoarele 6 luni?



2.4.3. Exerciții practice - fișe de lucru

Stil de viață sănătos

1. Fișe de lucru

Cum mânânci? Realizați un afiș cu titlul „Alimentarea sănătoasă”.

2. Fișe de lucru

Ce fac pentru mine? Am grijă de mine.

Faceți o sănătate personală - posterul cu florile mele!

Videoclipuri recomandate:

<https://www.youtube.com/watch?v=u7bZtffveIY>

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

3. Chestionar

1. Care pot fi surse de poluare a mediului la locul de muncă?

- a) florile
- b) lumina naturală
- c) cana
- d) substanțe chimice de curățare

2. Ce înseamnă agricultura ecologică?

- a) fertilizare
- b) utilizarea produselor chimice sintetice
- c) compostare
- d) construcția drumurilor

3. Cum se poate stabili echilibrul dintre viața profesională și viața privată?

- a) cu îngrijorare
- b) cu mai mulți bani
- c) îngrijirea de sine
- d) cu multă muncă

4. Care sunt componentele naturale ale unui stil de viață sănătos?

- a) consumul de hamburgeri
- b) somn puțin
- c) consumul de apa (2l/zi)
- d) solar

5. Cum putem economisi bani la serviciu?

- a) nu stingem lumina
- b) folosim lumina naturala
- c) folosim imprimanta de multe ori
- d) folosim multă apă

Răspunsuri corecte:

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

Coordonator



SPOLUPRÁCOU PRE LEPŠIU BUDÚCNOSŤ
VELKÝ MEDER
TEAMWORK FOR A BETTER FUTURE

<http://ozbuducnost.sk/>

Parteneri



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



ZPMP
Dunajská Streda



Fundația Creștină Diakonia
Serviciul Caritativ al Eparhiei Reformate din Ardeal

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

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



Cofinanțat de
Uniunea Europeană