



ECO-COMPASS innovatív környezeti nevelés 3. MODUL

Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a
magánélet egyensúlya

Elméleti háttéranyag oktatók és tanácsadók számára

ERASMUS+ program

KA210-ADU - Kis léptékű partnerségek a felnőtt tanulási szektorban

A project 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 - Elméleti háttéranyag oktatók és tanácsadók számára

Ezt a kiadványt az ECO-COMPASS partnerkonzorcium 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 készségeik 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 bármilyen felhasználásáért.

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés.....	4
2. A 3. modul bemutatása és tanulási célkitűzései.....	5
3. Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya	7
3.1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen	7
3.2. Munka a gazdaságban.....	9
3.3. A munka és magánélet egyensúlya	11
3.4. Egészséges életmód	14
4. Referenciaanyagok / Javaslatok további olvasásra	16
5. Szabadtéri tevékenységek.....	18
5.1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen	18
5.2. Munka a gazdaságban.....	20
5.3. A munka és a magánélet egyensúlya	22
5.4. Egészséges életmód	25

1. Bevezetés

Az ember környezetére gyakorolt egyre erősödő hatásával összefüggésben napjaink egyik legaktuálisabb témája a környezeti nevelés kérdése. Fontosságát kiemeli a tény, hogy a környezeti nevelés egy átfogó téma.

A környezeti problémák, akár lokális, akár globális szinten, mindannyiunkat érintenek, mert kisebb-nagyobb mértékben hol tudatosan, hol tudatunkon kívül befolyásoljuk őket.

A környezetvédelem napjainkban az emberiség egyik legfontosabb problémája. A készségek fejlesztésében és az attitűdök alakításában az egyik kulcsszerepet a tudatos és szisztematikus élethosszig tartó környezeti nevelés tölti be, melynek célja az ember értékorientációjának irányítása, kreatív gondolkodásra, ésszerű környezettudatos hozzáállásra való ösztönzése és nevelése.

Melyek a legsikeresebb módszerek és oktatási formák, amelyek alkalmasak az értelmi fogyatékos felnőttek számára a környezeti nevelés területén? Melyek azok a legfontosabb készségek, amelyeket a környezeti nevelés területén fejleszteni kell a közvetlen célcsoport esetében?

E kérdések megválaszolására három európai ország – Szlovákia, Magyarország és Románia - partnerei az EU által finanszírozott ECO- COMPASS projekt keretében egy vegyes tananyagot dolgoztak ki. A tartalom a három partnerországban végzett jó gyakorlati példák elemzésén és a szakemberek részvételével szervezett workshopok összefoglaló eredményein alapul, amely az értelmi fogyatékkal élő felnőttek környezetvédelmi készségeinek és kompetenciáinak fejlesztésével, környezeti attitűdjeik formálásával, és az alkalmazható módszerekkel és oktatási formákkal kapcsolatban azonosított igényeiről készült. A projektben részt vevő partnerszervezetekről további információk a projekt honlapján található: <https://eco-compass-project.eu/home-hu.html>

A tanterv négy modulból áll:

1. modul Ökológiai készségek és kompetenciák az egyéni életben
2. modul Az ökológiai értékek és attitűdök fontossága a családban
3. modul Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
4. modul Aktív részvétel a zöld társadalom kialakításában

A célunk az említett témák segítségével hozzájárulni az ökológiai tudatosság és az öko-kultúra alakításához, az ökológiai készségek és kompetenciák, a problémamegoldó képesség, a kritikai gondolkodás és a kreativitás fejlesztéséhez.

Az elméleti háttéranyag az oktatók és tanácsadók részére készült, akik számára a mindennapi tevékenységük során szükséges, hogy megfelelően tudják biztosítani az értelmi fogyatékkal élő felnőttek környezetvédelmi készségeinek és kompetenciáinak fejlesztését, környezeti attitűdjeik és környezeti felelősségvállalásuk formálását.

2. A 3. modul bemutatása és tanulási célkitűzései

A környezeti nevelés és tudatosság életünk minden területén jelen van, így nemcsak az iskolában, otthon, a természetben kell figyelniük a környezetszennyező forrásokra, hanem munkahelyünkön is, itt töltjük felnőtt életünk nagy részét. A 3. modul célja a munkahelyen, a farmon, illetve a magánéletben kialakított környezettudatos magatartás, a környezetért felelős életvitel elősegítése, a nyitott szellemű és aktív egyének nevelése, valamint Földünk és forrásainak fenntartása a jövő nemzedékei számára.

Ebben a modulban a következő témákat dolgozzuk fel:

1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen

Ebben a fejezetben bemutatjuk a munkahelyünkön előforduló környezetszennyező forrásokat, ugyanakkor környezetbarát alternatívákat is felsorakoztatunk. Munkahelyünkön sok időt töltünk, és gyakran a mai felgyorsuló feladathalmazban temetkező életvitelünkben nem figyelünk eléggé környezetünkre, egészségtelen, romboló fogyasztási szokásainkra, önmagunk egészségére.

2. Munka a farmon

Az ipari mezőgazdaság fejlesztése, gépesítése, növényvédő szerek használata, műtrágyák alkalmazása bár felgyorsította az élelmiszerek előállítását, azonban ez rövid idő után problémákat okozott, hiszen túlterhelte a környezetet.

Egészséges, biogazdálkodással termesztett gyümölcs- és zöldségkosarak kínálása a helyi közösség számára a KTM modell segítségével, a gazdaság stabilitásának megteremtésével, az egészséges táplálkozás fontosságának tudatosításával, a talajápolás fontosságának tudatosításával, biotermesztés révén. Ennek a modellnek a segítségével csökken a termelő és a fogyasztó közötti fizikai távolság, valamint – a hosszú ellátási láncokkal ellentétben – a minőség garanciájaként a személyes kapcsolatot, a bizalmat és sokszor az ökológiai minősítést építjük be a rendszerbe.

3. A munka és a magánélet egyensúlya

A munka és a magánélet egyensúlya, illetve annak hiánya egyre nagyobb hangsúlyt kap napjainkban. 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, és természetesen nem elhanyagolható testi és lelki jóllétünk szempontjából sem. A folyamatosan fennálló stressz, túlterheltség vagy motivációhiány akár fizikai tünetekkel is járhat, akár éppen kiegészhez (burnout) vezet.

4. Egészséges életmód

Korunkban egyre több szó esik az egészségről, mivel az ember a rá irányuló széles körű elvárásoknak akkor tud megfelelni, ha képes a kihívásokat megfelelően értelmezni, arra megfelelő választ adni, 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.

A 3. modul elméleti háttéranyagot és 8 szabadtéri/kültéri tevékenység leírását foglalja magába a fent említett témákban. Az elméleti háttéranyag és bemutatott szabadtéri tevékenységek elősegítik, hogy áttanulmányozásuk után, kiegészítve a javasolt referencia anyagokkal a szociális területen dolgozó, az értelmi fogyatékkal élő felnőtteket segítő szakemberek – főként oktatók és tanácsadók fejleszthessék saját környezetvédelmi készségeiket. A mindennapi gyakorlatban, az értelmi fogyatékkal élő felnőttek számára egyszerű, érthető nyelven készített további tudásanyag, videók, kérdőívek, feladatlapok és a szabadtéri tevékenységek alkalmazásával hozzájárulnak majd a kompetenciáik fejlesztéséhez, környezeti attitűdjeik és környezeti felelősségvállalásuk formálásához.

A tananyag elsajátítása után a szakemberek (oktatók és tanácsadók) képesek lesznek arra, hogy:

- kialakítsák és elsajátítsák a környezetbarát munkahely szemléletet, a fenntartható munkahely ismérveit.
- felismerjék a környezetszennyező forrásokat és aktívan részt vegyenek ezek csökkentésében.
- formálják és megismerjék környezetbarát egyéni értékeket, érzelmeket, szokásokat, mentális kereteket, készségeket.
- gyakorlati példákon keresztül bemutassák a munkahelyi fenntarthatóság összetevőit és pedagógiai alapelveit.
- a pozitív, egészséges életforma előmozdításának elősegítése.
- megértsék és gyakorlati példákon keresztül bemutassák a munka folyamatát a farmon.
- elsajátítsák és gyakorlatban ültessék a kertészeti, illetve az állattartási szokásokat, eszközöket, munka fázisokat.
- megismerjék és megértsék a munka és a magánélet egyensúlyának fontosságát, lehetőségeit.
- megértsék és a gyakorlatban alkalmazzák az egészséges életmód értékrendszerét.

A tananyag közvetett feladata, hogy hozzájáruljon az értelmi fogyatékkal élők személyiségének fejlődéséhez, hogy megértesse velük az emberek és környezetük közötti kapcsolatokat, továbbá, hogy a földi életet meghatározó törvényszerűségek ismerete alapján elemezni és értékelni tudják, megértsék az emberi populáció fejlődése és a környezethez való viszony összefüggéseit a világ különböző területein, ill. megértsék a helyi és globális problémák összefüggéseit és saját felelősségüket a környezettel kapcsolatban.

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

3.1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen

Környezetünk védelmére a munkahelyünkön is figyelniünk kell, hiszen ez az a hely, ahol a legtöbb időt töltjük felnőttként mindennapjaink során. Alapfeladat itt is, hogy a környezetszennyező forrásokat megszüntessük, ezért a talaj, a víz, és a levegő szennyezésének megakadályozására törekszünk. A környezetvédelem aktív módszerével csökkentjük a környezetszennyező anyag kibocsátását, a passzív módszerrel pedig figyelünk arra, hogy ne fogyasszuk túl a rendelkezésre álló energiákat. Joggal merülhet fel a kérdés a munkáltatók és a munkavállalók részéről, hogy mit tehetünk a környezetünk védelméért? Mitől, és hogyan lesz fenntarthatóbb a munkahely? Mivel csökkenthető irodánk ökológiai lábnyoma? Első körben nem szükséges milliókat áldozni rá, viszont a ló túlsó oldalára sem eshetünk át: nem lesz elég csupán motivációs poszterekkel teletűzdelni az irodát – a fenntarthatóságért az egész munkaközösségnek együtt kell tennie.

1. Az asztaltól a tollig – legyen minden zöld!

Nem kell milliós kiadásokban gondolkodni, ha zöldebbé szeretnénk tenni munkahelyünket. Napjainkban a lebomló kávéspoharaktól kezdve az újra felhasznált anyagokból készült irodabútorokig termékek széles skálája közül válogathatunk. Nyomtatópapír? Post-it? Papírtörlő? Kávéspohár? Válasszuk az újrahasznosítottat! Ezek legfeljebb minimálisan jelentenek nagyobb kiadást, hosszú távon mégis jelentősen csökkenthető velük munkahelyük ökológiai lábnyoma.

2. Energiatakarékosság? Kezdhetik a légkondinál és a fűtésnél!

A munkahelyek sokszor túl-légkondicionáltak a nyári, vagy éppen túlfűtöttek a téli hónapokban. Fenntarthatóbbá tehetjük munkahelyünket mindössze azzal, ha megkötéseket teszünk a termosztát tekergetésével kapcsolatban. Nem kell 18 fokra hűteni vagy 26 fokra fűteni az irodát, mert se nem egészséges, se nem környezetkímélő!

3. Fontos az energiatakarékos világítás és a természetes fény!

A megfelelő mennyiségű természetes fény mellett a dolgozók hangulata, ezáltal pedig a produktivitásuk is javul – emellett pedig a villanyszámlánkon is csökkenthetünk, hiszen minél több fény jut be az irodánkba, annál kevesebb lámpát kell felkapcsolnunk. És ha már lámpa: használjunk energiatakarékos (led) izzókat szerte az irodában. Emellett próbáljuk meg betartatni a

kollégákkal a belénk nevelt, ámbár felnőttkorra kissé megkopott szokást: kapcsoljuk le a villanyt magunk után, akárcsak otthon!

4. A papírnélküli munkahely – lehetséges ez?

Hogy lehetséges-e a papírmertesség 2023-ban? A digitális korban? A felhőalapú tárhelyszolgáltatások fénykorában? Igen, nézzük a tényeket! Irattárolók helyett irodai szerver vagy felhő. Számlák helyett e-számlák. Papír alapú árajánlat helyett PDF. A papírmertes munkahely már nem a jövő. Amennyiben nem lehetséges, vagy túl nagy munka lenne az átállás, úgy hosszú távon sokat tehetünk a környezetünkért azzal is, ha a lehető legkevesebbszer nyúlunk a nyomtatóhoz. Megkérhetjük továbbá a kollégákat arra, hogy a papír mindkét oldalára nyomtassanak! A jegyzeteléshez továbbá ne a nyomtatóból vegyünk ki az érintetlen papírt, hanem használjuk fel a már szükségtelen dokumentumok hátoldalát is!

5. A környezettudatosság a munkába járással kezdődik!

Már azzal sokat tehetünk a környezetünk védelméért, ha nem autóba, hanem buszra, villamosra vagy metróra szállunk. De csodát tehet akár már egy biciklitároló felszerelése a munkahelyünkön, hogy ezzel is ösztönözzük a kollégákat arra, hogy biciklivel vagy rollerrel járjanak munkába. A modern közösségi közlekedés (mint a bérelhető elektromos rollerek, app segítségével bármikor felvehető kerékpárok) hajnalán azonban még gépparkot sem feltétlenül szükséges tartanunk ahhoz, hogy már a munkába járással is fenntarthatóbbá varázsoljunk munkahelyünket – bár ezek egyelőre csak a fővárosban elérhetők.

6. Szelektív hulladékgyűjtés a munkahelyünkön

Talán mondani sem kell, de érdemes lehet említést tenni a hulladék szelektálás fontosságáról is. Egy munkahelyen nap mint nap nagy mennyiségű hulladék keletkezik, de szerencsére ezek nagy része újrahasznosítható – feltéve, ha jó helyre gyűjtjük őket! Egy szelektív hulladékgyűjtő beszerzése nem nagy kiadás. Élünk vele!

7. Zöld energiafelhasználás

Manapság a megújuló forrásból származó energiák elérhetőbbek, mint valaha. Erre itthon egyelőre a napenergia felhasználása a legkézenfekvőbb megoldás, tetőre szerelt napelemes rendszerek formájában. Bár nagyobb kiadást jelent és a megtérülése is egy-két évtizedben mérhető, megvannak a maga előnyei. Bizonyos mértékben függetleníti például az elektromos hálózattól, ami előnyös lehet egy nem várt áramkimaradás esetén. Ezen felül pedig az irodaépületen már messziről jól látható napelemes rendszer egy rendkívül határozott kiállást mutat a fenntarthatóság mellett.

Bármekkora épületről is legyen szó, egy biztos: számos “energiavámpír” lesz található benne. Ezek az eszközök akkor is áramot fogyasztanak, ha nincsenek használatban. A számítógépek, a hatalmas multifunkcionális nyomtatók 24/7-ben fogyasztanak, 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. A kicsit drágább, de okosabb opció speciális, ún. programozható elosztók beszerzése, melyek időzítő segítségével egy meghatározott időpontban kikapcsolnak. A fejlettebb okos elosztókat, konnektorokat akár távolról, app segítségével vezérelhetjük is!

8. Tartsunk zöld kihívást a munkahelyünkön!

Az akár havi rendszerességgel tartott, fenntarthatósággal kapcsolatos kihívásokkal szórakoztató módon, egy kis egészséges versengéssel meghintve tehetjük zöldebbé a munkahelyüket. Megkérhetjük például a kollégákat arra, hogy egy hónapig ne használjanak műanyag evőeszközöket vagy eldobható kávéspoharakat, műanyagpalackokat. Egy kisebb jutalommal (ajándékkártya, ingyen pizza stb.) ösztönözve könnyedén rávehetjük a kollégákat a részvételre, egyúttal pedig a környezetkímélő hétköznapi szokások hosszútávú átvételére.

A Nemzetközi Munkaügyi Szervezet 169. sz. Egyezménye már kiemeli a környezet harmóniájának fontosságát a munkahelyeken és kötelezi az államokat, hogy a munkaadók hozzanak különleges intézkedéseket ennek függvényében. Az Európai Unió tehát évek óta munkálkodik a munkahelyi egészség védelmén, a levegő, víz és élelmiszerláncok forrásaiból származó szennyezésének megelőzésén. Ehhez nyújt segítséget az EU Egészségügyi Stratégiája (2008-2013) amelynek egyik fő elve éppen a polgárok védelme az egészséget fenyegető veszélyektől.

A kutatók elmondása szerint a túlfogyasztás a legjelentősebb probléma. A legtöbb termék ugyanis úgy van tervezve, hogy azok néhány év, rosszabb esetben néhány hónapon belül elromoljanak, hogy aztán újat kelljen belőle vennünk. Összességében hibás az üzleti modell, ezért a gondolkodásunkban, a tudatos választásunkban van egyedül lehetőségünk arra, hogy tegyünk a környezet megóvásáért.

3.2. Munka a gazdaságban

„A mezőgazdaság az ember legegészségesebb, leghasznosabb és legnemesebb foglalkoztatása.” –
George Washington

A 20. század második felében az élelmiszerkereskedelem szerkezetének megváltozásával átalakultak a fogyasztói szokások, és e folyamat – előnyös tendenciái mellett – számos problémát hozott magával. Így például mára világszerte háttérbe szorulóban van a kisléptékű mezőgazdasági termelés és a helyi termékeket támogató fogyasztás. A kistermelők kiszorulnak a kereskedelem legnagyobb forgalmú helyszíneiről, a termelés pedig eltolódik a nagyobb piaci szereplők irányába. Lokálisan ez

azt jelenti, hogy csökken a termelés mennyisége és munkaerőigénye, valamint az előállított termékek változatossága, amelynek következtében lassan eltűnnek a helyi jellegzetességek és fokozatosan elveszik az előállításukhoz szükséges (hagyományos) tudás is. Gyümölcs- és zöldségkosár rendszer/közösség által támogatott mezőgazdaság (KTM) biztosítása a farmon termesztett termékek által. Az ipari mezőgazdaság fejlesztése, gépesítése, növényvédő szerek használata, műtrágyák alkalmazása bár felgyorsította az élelmiszerek előállítását, azonban ez rövid idő után problémákat okozott, hiszen túlterhelte a környezetet.

Egészséges, biogazdálkodással termesztett gyümölcs- és zöldségkosarak kínálása a helyi közösség számára a KTM modell segítségével, a gazdaság stabilitásának megteremtésével, az egészséges táplálkozás fontosságának tudatosításával, a talajápolás fontosságának tudatosításával, biotermesztés révén. Ennek a modellnek a segítségével csökken a termelő és a fogyasztó közötti fizikai távolság, valamint – a hosszú ellátási láncokkal ellentétben – a minőség garanciájaként a személyes kapcsolatot, a bizalmat és sokszor az ökológiai minősítést építjük be a rendszerbe.

Lehetőséget nyújtanak a kistermelőknek a helyi, minőségi élelmiszerek előállítására, közvetlen értékesítésére, a fogyasztóknak pedig garantálják a jóízű, többnyire ökológiai módszerekkel előállított helyi termékekhez való kényelmes hozzájutást (Réthy és Dezsény, 2013).

Biodinamikus gazdálkodási módszer - a környezettel való törődés

A biodinamikus gazdálkodási módszer a legjobb módszer arra, hogy a fogyasztókkal élők, mint kis mezőgazdasági és kertészeti közösségek, javíthassák életszínvonalukat, és szoros kapcsolatban élhessenek a természettel.

Ahogy a Lisszaboni Szerződés is kimondja, nagyon fontos a környezet minőségének javítása, nem csak a megőrzése. Emellett az emberi egészség védelme, a természeti erőforrások körültekintő és ésszerű felhasználása, valamint a regionális környezeti problémák kezelése is fontos célkitűzés az éghajlatváltozás elleni küzdelemben. <https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/hu/powers-and-procedures/the-lisbon-treaty>

A biodinamikus mezőgazdaság már évtizedek óta rendelkezik egy módszerrel e problémák kezelésére. Ez egy emberi szolgálat a Föld és élőlényei számára, nem csupán a termelés növelésének vagy az egészséges táplálkozás biztosításának módszere. A biodinamika egyszerre a regeneratív mezőgazdaság radikális koncepciója és egy erőteljes mozgalom az új szemléletért és gyakorlatért az élet minden olyan területén, amely az élelemhez és a földhöz kapcsolódik. Ez egy holisztikus, ökológiai és etikus megközelítés a mezőgazdaság, a kertészkedés, az élelmiszer és a táplálkozás terén.

A biodinamikus gazdaságok és kertek azon dolgoznak, hogy a növényeket, az állatokat és a talajt élő, tudatos kapcsolatokon keresztül hozzák össze, hogy mindegyikük támogassa és kiegyensúlyozza az egészet.

Dr. Rudolf Steiner filozófus és tudós munkásságában gyökerezik, akinek 1924-ben a gazdáknak tartott előadásai új utat nyitottak a tudományos megértés és a természetben rejlő szellem felismerésének integrálásához.

A biodinamikus (BD) módszer a gazdaságot egyéniségnek tekinti, élő organizmusnak, amely számos egymástól függő elemből áll: mezők, erdők, tavak, sövények, növények, állatok, talaj, komposzt, emberek és a hely szelleme. A BD gyakorlójának célja, hogy ápolja és harmonizálja ezeket az elemeket, holisztikus és dinamikus módon kezelve őket, hogy támogassa az egész egészségét és vitalitását, figyelve a földre és arra, hogy mi az, ami ki akar belőle bontakozni.

Az optimális talaj-, növény- és állat-egészségügyi feltételek megteremtésére összpontosít, kiegyensúlyozott táplálkozást biztosít és támogatja az egészséges immunitást. A BD gazdaságok arra töreksenek, hogy saját maguk teremtsék meg a termőképességet a komposztálás, az állatok integrálása, a takarónövények termesztése és a vetésforgó révén. Ezek a gyakorlatok csökkentik vagy megszüntetik az importált műtrágyák szükségességét, és lehetővé teszik a gazdaság számára, hogy az egyensúly és az ellenálló képesség felé mozduljon el. Az egészséges és termékeny talaj (élő talaj) kulcsfontosságú a termesztésben, amit permetező készítmények és komposztkészítmények használatával érnek el. Az előbbieket potenciáltartalmú folyékony permetként alkalmazzák, hogy gyógyulást, vitalitást és érzékenységet hozzanak a gazdaságba és a kertbe.

Minden egyes egyedi és önfenntartó gazdálkodó szervezet jelentősen hozzájárul a környező közösség és az egész Föld ökológiai, gazdasági, társadalmi és spirituális életképességéhez. A biodinamikán keresztül hozzáférhetünk az emberi kreativitás új képességeihez, hogy érzékeljük a Föld szükségleteit és reagáljunk rájuk, valamint új megoldásokat bontakoztassunk ki élő és dinamikus módon.

Koncepciónk szerint a biodinamikus gazdaság a legjobb támogató környezet a fogyatékkal élők számára, amely javítja önfenntartó készségeiket, és képes javítani a fogyatékkal élők munkaerő-piaci hozzáférését.

A személy fejlődése több szinten is megfigyelhető: értékes foglalkoztatás biztosítása, a mozgás és az aktivitás növekedése a farmi tevékenységek révén, társaság biztosítása és a magányosság csökkenése, a társas interakciók növekedése, a hangulat és az általános közérzet, az egyensúly, a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a figyelem és az állóképesség javulása. A résztvevők megtapasztalják, hogy mennyire fontos a kompetenciájuk és felelősségük az állatokkal, illetve a növényültetés- és gondozással szemben. Ez erősíti a szociális kapcsolatteremtő képességüket is, nem végső soron az állatok, és környezetük megbecsüléséhez és tiszteletéhez vezet mind a fogyatékkal élők, mind a nem fogyatékkal élők számára.

3.3. A munka és magánélet egyensúlya

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 work-life balance, azaz 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.

A munka és a magánélet egyensúlya, illetve annak hiánya egyre nagyobb hangsúlyt kap napjainkban. 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, és természetesen nem elhanyagolható testi és lelki jóllétünk szempontjából sem. A folyamatosan fennálló stressz, túlterheltség vagy motivációhiány akár fizikai tünetekkel is járhat, akár éppen kiégéshez (burnout) vezet.

1. A munka és magánélet egyensúlya

A változás minden területen folyamatosan jelen van az életünkben, ez pedig magában hordozza a létrehozott egyensúlyból való kibillenést is. Az időnként kisebb (új kolléga érkezése, más feladatkör betöltése stb.), máskor jelentősebb (munkahelyváltás, gyermekáldás) változások következnek be az életünkben, bizonyos történésekre nem tudunk hatást gyakorolni, másokat befolyásolhatunk, vagy pont saját törekvéseink nyomán jön létre a változás az életünkbe, azonban a kényes 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 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 tolerancia 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, hiszen 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 szánnunk arra, hogy felmérjük, átgondoljuk a prioritásokat saját életünkben, hogy a változások nyomán megbillent egyensúly következtében ismét számunkra optimális balanszt alakíthassunk ki.

2. Munka, család, magánszféra

A work-life balance területének kutatói az élet három alapvető területén – munka, család, magánszféra – megjelenő igények kielégítésének eredményeként határozzák meg a munka-magánélet egyensúlyát. A balansz azonban nem jelenti feltétlenül e három területre szánt idő egyenlő eloszlását, hiszen az egyensúly szubjektív jelenség, egyénenként eltérő, hogy kinek, milyen típusú tevékenységből mennyire van szüksége a szubjektív jóllét eléréséhez. Egyesek életében a munka egyben hivatás is, és nagyon fontos része a mindennapjaiknak, így nekik nagyobb szűkséges ebből a területből a megfelelő egyensúlyi állapot eléréséhez. Mások az „azért dolgozunk, hogy éljünk” filozófiáját követik, és a munkára csupán céljaik elérésének eszközeként tekintenek, az ő életükben a karrier nem központi jelentőségű. Mindenkinek magának kell tudnia, hogy vannak-e hiányok az életében, mi okoz örömet és mi nem. Az elégedettség nem valami objektív dolog. Azt mindig az adott személy ítéli meg. A munka és a magánélet egészséges egyensúlya mindig adott, ha elegendő idő jut azokra a dolgokra, amelyek új energiát adnak és a beteljesedés érzésével ajándékoznak meg. Egyesek számára ez a család és barátok, mások számára a sport vagy valamilyen hobbi lehet. Vannak azonban, akik számára ez éppen a munkájuk. A fogyasztói életmód pillanatnyi örömei nem elégségesek a boldog élethez, a munka-magánélet egyensúly lelki- és fizikai egészség nélkül valójában nem is értelmezhető. S hogy miért kell odafigyelnünk erre? Azért, mert napjainkra a munka vált a legdominánsabbá emberek millióinak életében, számos súlyos következményt vonva maga után. Többek között ilyen a kiégés is, amit az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a közelmúltban vett föl a betegségek listájára. A burnout tünetegyüttes többek között a megborult work-life-balance miatt alakul ki és teszi tönkre százmilliók magánéletét, karrierjét és vállalkozását.

3. Amikor már sok(k)!

Bármelyik típusba is tartozunk, az élet három alapvető területén belül megvannak egyéni határaink, amihez, ha elérünk, megélhetjük az „ami sok, az sok” érzését. Napjaink felgyorsult tempójában egyre gyakrabban érezhetjük azt, hogy nem kapunk elegendő időt vagy támogatást a munkahelyi, illetve magánéleti kötelezettségeink teljesítéséhez. A munkahelyen gyakran elvárják, hogy a lehető legtöbb időt fordítsunk a munkánkra, ugyanakkor a család is megköveteli, hogy elvégezzük otthoni kötelezettségeinket, melyek szintén hatással vannak a kényes egyensúlyra. A mindennapok mókuskerekét hajtva, a modern kor követelményeihez igazodva igyekszünk minél gyorsabban, minél több dolgot kivitelezni. A pihenésre pedig nem marad időnk. Testünk azonban hosszú távon megérzi a nyugodt pillanatok, a szabadidő hiányát, a kialvatlanságot – azt, amikor elérkezünk ahhoz a bizonyos, korábban említett határhoz –, és jelez.

4. Az egyensúly hiánya

Az állandó versenyfutás az idővel, feladatainkkal, önmagunkkal, a növekvő munkahelyi és magánéleti stressz és frusztráció minden területen érezteti hatását. Az optimális egyensúly hosszú távú megbomlása mindenkinél alacsonyabb produktivitást eredményez és betegségek kialakulásához

vezethet (például alvászavar, szív- és érrendszeri problémák, emésztőszervi zavarok, szorongás, depresszió stb.). A munkahelyi problémákon túl a családi élet területére is hatást gyakorolhat az egyensúly hiánya: megjelenhet a családi élettel való elégedetlenség formájában, sérülhet a családban betöltött szerepünk is, sokkal kevesebb lelkesedéssel és lendülettel vethetjük bele magunkat családunk életének mindennapjaiba. A munka és magánélet egyensúlya tehát komoly hatással van jóllétünkre, étellel való elégedettségünkre, kapcsolatainkra és egészségünkre egyaránt.

5. Amikor billen a mérleg

De hogyan is jutunk el az egyensúly felbomlásáig? Gyakran szinte észrevétlenül, lépésről lépésre borul fel a korábban kialakított, jól működő balansz. Máskor ezt egy-egy jelentősebb változáshoz, nagyobb fordulóponthoz köthetjük. És milyen megoldásokhoz vezet mindez? Mivel máshonnan nem tudunk, így értékes szabadidőnkből lopunk időt a megjelenő kötelezettségek teljesítéséhez. Sok esetben például kénytelenek vagyunk szabadságunkat olyan tevékenységekre fordítani, amelyek a munka mellett már nem fértek bele az időnkbe. Emellett gyakori megoldásként merül fel, hogy az alvás rovására végezzük el plusz feladatainkat. Nem hagyunk időt elménk és szervezetünk pihenésére.

6. Kulcs: a tudatosság

Mindennapi teendőik, és a ránk nehezedő elvárások mellett teljesen természetesen jelenik meg az igény a szabadidős tevékenységekre, énidőre, saját célok megvalósítására, minőségi együtt töltött időre a családunkkal. Az érzékeny mérleg azonban gyorsan átbillenhet, ha nem figyelünk tudatosan. A munka és a magánélet egyensúlyának megtalálásában, kialakításában egy szakértő kívülálló is támogatást nyújthat. A balansz kialakítása és fenntartása kemény munka lehet, de megéri a ráfordított időt és energiát, mert életünkben minőségi változást eredményezhet.

3.4. Egészséges életmód

A levegő, amelyet belélegez, az étel, amelyet elfogyaszt, az őt körülvevő sugárzások, hanghatások, rezgések mind-mind valamilyen módon a magzatra is hatással vannak. A gyermek megszületése után mindezek a hatások fokozottabban hatnak rá és mindannyiunkat elkísérnek életünk végéig.

Az egészség mindennapi életünk szerves része, természetesnek vesszük, gyakran nem törődünk vele, nem vigyázunk rá, hiszen van; akkor válik értékkelé, amikor hiányát érezzük. Túlhajszolt világunkban nem gondolkodunk azon, hogy egészségünk megőrzéséért nekünk is tennünk kell, nem tudjuk, hogyan vigyázzunk rá, mit tegyünk azért, hogy tartósan megmaradjon. A holisztikus, ún. bio–pszicho–szociális megközelítés alapján folyamatosan fel kell hívni a figyelmet arra, hogy mennyire befolyásolják a felnőtt életét a gyermekkori pozitív és negatív behatások, adottságok és a környezet. Fontos, hogy kellő ismerettel rendelkezzenek az egészségre ártalmas tényezőkről, attitűdjük alapján tudjanak nemet mondani az egészséget romboló szokásokra, és alkalmasak legyenek az egészséges

döntések meghozatalára. Ezentúl erősíthetik a társas kapcsolatok meglétét (támogató közösség), az önismeretet, önértékelést, a problémákkal való megküzdési képességeket és az egyéni stresszkezelési módokat, amelyek az életmód szempontjából is kiemelkedően fontosak a biológiai, szervi adottságok és életkori tényezők mellett. Korunkban egyre több szó esik az egészségről, mivel az ember a rá irányuló széles körű elvárásoknak akkor tud megfelelni, ha képes a kihívásokat megfelelően értelmezni, arra megfelelő választ adni, 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 életévek növelése, közvetlen hozzátartozóink, családjaink védelme.

A lakosság egészségtudatos magatartásának kialakítása és a betegségek, valamint az egészségkockázatok korai felismerésének érdekében fontos, hogy az alapellátás szerves részévé tegyük a népegészségügyi, preventív célú szolgáltatásokat is.

A pedagógus számára fontos annak ismerete, hogy hogyan tudja átadni szemléletesen az egészség összetevőinek sokszínűségét. Ennek egyik szemléletes formája lehet az egészségvirág modell (1. ábra) bemutatása.

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 emberek életében feszültséget okozhatnak az emberi kapcsolatok problémái, az egymás meg nem értése, az intolerancia. A társas kapcsolatok rendezetlensége, a kényszerű és tartós alkalmazkodási kényszer önmagában még nem jelent betegséget, de tartóssá válásuk esetén betegséget okozhatnak. Az egészség tehát a problémamegoldásra és az érzelmek irányítására való képesség is, amely a pozitív énkép és a testi-lelki elégedettség megőrzésének forrása. Az egészség az egyén számára folyamatosan változó, dinamikus, nem statikus fogalom, folyamatosan változó magatartást igényel. Mint munkánk során mindig az egyén közvetlen közelében tapasztalható hatásoktól haladunk kifelé a tágabb környezeti hatások megismerése felé, az ember, mint biológiai lény felől a család, a közvetlen környezet, a tágabb környezet, a település, az ország, a globális hatások felé.

Egészséget támogató környezet

A világ, a nemzetek, a régiók és a közösségek általános vezérelve az, hogy támogatni kell a kölcsönös gondoskodást, őrködni kell egymás, közösségeink és természeti környezetünk felett. Természeti kincseink megőrzését az egész világon, mint globális kötelezettséget kell hangsúlyozni. A munkának és a pihenésnek az egészség forrásává kell válnia. Alapvető fontosságú annak felbecsülése, hogy a gyorsan változó környezet – főként a technológia, a munka, az energiatermelés és az urbanizáció terén – milyen hatással van az egészségre, s ezt olyan beavatkozásnak kell követnie, amely biztosítja, hogy ezek a hatások egyértelműen az emberek egészségének javára váljanak. A természetes és a

mesterséges környezet védelmét, valamint a természeti kincsek megőrzését egyetlen egészségmegőrzési stratégia sem hagyhatja figyelmen kívül.

Egészség és testmozgás

A mentális egészség, amelyet 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 testmozgás endorfint szabadít fel, és sok stressz, feszültség is levezethető ezzel, ami már 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.

Előfordulhat, hogy a megfelelő egyensúly kialakítása igencsak erőt próbáló feladatnak bizonyul. Rögült 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. Érdemes 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.

4. Referenciaanyagok / Javaslatok további olvasásra

1. Chiappe, P., Hasher, L. & Siegel, L. S. (2000): Working Memory, Inhibitory Control and Reading Disability. *Memory and Cognition*, 28(1), 8-17.
2. Európai Bizottság. *52 lépés egy zöldebb városért.* (2018) Luxemburg: Az Európai Unió Kiadóhivatala.
3. FEHÉR KÖNYV (2007) *Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008-2013,* Brüsszel.
4. Juhász Éva, (2012): *Munkahelyi Mentálhigiéne* in *MUNKAHELYI LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM* Képzési és tanácsadási kézikönyv, Pécs.
5. Kacz Károly, Hegyi Judit, Gombkötő Nóra (2018). *Problémák és megoldási lehetőségek a közösség által támogatott mezőgazdaságban,* Széchenyi István Egyetem, Mezőgazdaság- és Élelmiszertudományi Kar 9200 Mosonmagyaróvár.

6. Kajner P. (ed.) (2007): Gazda(g)ságunk újrafelfedezése. Fenntartható vidéki gazdaságfejlesztés elméletben és gyakorlatban. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 64.
7. Seres Zoltán, Környezeti szemléletformálás – A fenntarthatóság témakörének feldolgozási módszerei és eszközei a földrajztanításban, (2019/ 9-10), Új pedagógiai szemle.
8. Réthy K., Dezsény Z. (2013): Közösség által támogatott mezőgazdaság. Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet Közhasznú Nonprofit Kft. (ÖMKi), Budapest, 4-7.
9. Ürge-Vorsatz Diána, Szlávik János, Pálvölgyi Tamás, Füle Miklós, (2000): Fenntartható energiagazdálkodás és környezetvédelem.
10. <https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/hu/powers-and-procedures/the-lisbon-treaty>
11. <https://hu.esdemgarden.com/biodynamic-agriculture-or-biodynamics-2160>
12. <https://teamlab.hu/blog/kornyeztudatos-munkahely/>
13. <https://ficsorandor.hu/munka-es-maganelet-2-tippek-es-gyakorlatok/>
14. http://www.igyvk.hu/mentorhalo/tananyag/Biologia/101_az_llyek_sokflesgnek_biodiverzits_jelentsges_lehetsgei.html
15. https://www.researchgate.net/publication/333966302_Problemak_es_megoldasi_lehetosegek_a_kozosseg_altal_tamogatott_mezogazdasagban

5. Szabadtéri tevékenységek

5.1. Fenntartható fejlődés a munkahelyen

5.1.1. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
1. TÉMA	Fenntartható fejlődés a munkahelyen
A tevékenység címe	Aknamező
Pedagógiai cél	Az információáramlás javítására alkalmas játék és segítenek a résztvevőknek megérteni az esetlegesen hibás kommunikáció okait, valamint azt, hogy hogyan lehet azt elkerülni.
Célcsoport	Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	2 óra
Környezet	Udvar, szabadtér
A csoport mérete	20 fő
Módszer	Csoportos tevékenységek
Eszközök	különböző tárgyak, szemfedő
A tevékenység leírása	

A mezőn lévő összes akna megtalálása, illetve azok elkerülése. az animátor a játékhely kijelölt területén különböző akadályokat (pl. üvegcupák, post-it, műanyagpohár stb.), úgynevezett aknákat helyez el. A párból az egyik személy bekötött szemmel sétál, a másoknak pedig szóbeli parancsok segítségével kell navigálnia őt az aknamezőn keresztül anélkül, hogy belépne a pályára, vagy hogy hozzáérne a társához.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

A következő játék során párban dolgoznak. Egyikük bekötött szemmel a párja szóbeli utasítása segítségével kell navigáljon az aknamezőn keresztül

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert a öko- munkahely/zöld iroda területén?
2. Mit hasznosíthatok otthon, a saját életembe is?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli ökológiai életmódokra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.1.2. számú tevékenység

3. MODUL

1. TÉMA

A tevékenység címe

Pedagógiai cél

Célcsoport

Időtartam (perc)

Környezet

A csoport mérete

Módszer

Eszközök

A tevékenység leírása

Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya

Fenntartható fejlődés a munkahelyen

Mondja el a történetét! Hazugok és detektívek

Egymás megismerése másképp, odafigyelés a másik félre, kommunikáció fejlesztése.

Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek

2 óra

Udvar

15 fő

Csoportos tevékenység

szerencsekerék/dobókocka

A résztvevők körben állnak, egy valaki megforgat egy kereket, amelynek a közepén egy nyíl van (szerencsekerék, dobókocka), és akire mutat a nyíl, amint megáll a kerék, az a személy 2 igaz és 1 hamis rövid történetet kell meséljen magáról a többieknek. Mindenki szavazatot ad le arról, hogy melyiket itéli meg hamisnak. A történet mondó feltárja melyik történet volt hamis. A kör addig megy tovább, míg mindenki sorra kerül. A legvégén az a nyertes, aki a legtöbb szavazatot kapta a hamis történet kitalálásában.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

Kérem álljanak körben, s egy valaki Önök közül pörgesse meg a kereket! Akire a kerék nyíla mutat mondjon 2 igaz és egy hamis rövid történetet magáról. A többiek ki kell találják melyik történetek igazak és melyik hamis. Az nyer, aki a leghíhetőbb hamis történetet mondta magáról.

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam a gyakorlat során? / Milyen felismerésekre tettem szert önmagammal, illetve a társammal kapcsolatosan?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.2. Munka a gazdaságban

5.2.1. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
2. TÉMA	Munka a gazdaságban
A tevékenység címe	Rovarszálló készítése
Pedagógiai cél	A fogyatékkal élők képesek lesznek megismerni különböző rovarokat, fejleszti a finommotorikájukat, kreativitásukat.
Célcsoport	Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	180
Környezet	Irisz Farm/Udvar
A csoport mérete	15 fő
Módszer	Csoportos tevékenység, interaktív, frontális
Eszközök	Fakéreg, ágdarabok, tobozok, szalma, dióhéj, papír tojástartó, lyukacsos téglák, virágcserepdarabok, faláda/lécek és szegek, vékony drótháló.

A tevékenység leírása

Amennyiben nem találunk faládát, az oktató összeszegezi a léceket láda formára. A rovarhotelnek az eleje nyitott a többi része zárt. Ezután „kamrákat” alakítunk ki benne, amelyeket a fiatalok feltöltenek különböző anyagokkal, fészkeket alakítva ki. Azért van szükség a különböző anyagokra, mert így különböző rovarok költözhetnek be. A művelet végén az oktató egy vékony dróthálót erősít a doboz nyitott részére, ezáltal megelőzve, hogy kihulljanak belőle a kisebb anyagok.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

Most összegyűjtjük a léceket és szegekkel ládát készítünk. A nyitott részeket különböző anyagokkal fészkeket alakítunk ki, kamarákat készítve. A végén vékony dróthálót rögzítünk a doboz nyitott részére, hogy biztonságos legyen.

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert a rovarokról?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.2.2. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
2. TÉMA	Munka a gazdaságban
A tevékenység címe	Ültessünk zöldséget!
Pedagógiai cél	A fiatalok képesek lesznek betájolni, hogy a különböző zöldségeknek mi a szezonja, megtanulják, hogy milyen eszközök szükségesek az ültetéshez, mire kell odafigyelni a műveletek végrehajtása közben.
Célcsoport	Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	120 perc
Környezet	Irisz kertészet
A csoport mérete	15 fő
Módszer	Frontális, csoportmunka
Eszközök	kis kapák, amellyel lehet barázdákat húzni, komposzt, vízzel töltött öntöző, gumikkesztyű
A tevékenység leírása	

A fiatalok kesztyűben összevegyítik a komposztot a földdel. Ezután a kapákkal barázdákat húznak a földbe 30 cm távolságra, majd 3-4 cm-es lyukakat vájnak a földbe. Óvatosan lenyomkodják és megöntözik.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

Vegyétek fel a kesztyűket és keverjétek össze a komposztot a földdel, ezután húzzatok barázdákat a földbe 30 cm távolságra, a kapával. Majd vájtok mélyebb, kb. 3-4 cm lyukakat és óvatosan nyomkodjátok be a magokat és öntözzétek meg!

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert az ültetés területén?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.3. A munka és a magánélet egyensúlya

5.3.1. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
3. TÉMA	A munka és a magánélet egyensúlya
A tevékenység címe	Solutioncycle/Megoldásiciklus
Pedagógiai cél	A SolutionCircle egy nyolc lépésből álló modell, mely jól alkalmazható akár jövőképzéskészítéshez vagy középtávú stratégia megfogalmazásához, konfliktusok kezeléséhez, együttműködés vagy összetartozás fejlesztéséhez és hosszabb távú projektek megalkotásához.
Célcsoport	Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	120 perc
Környezet	Szabadtér/udvar
A csoport mérete	15 fő
Módszer	Egyéni/csoportmunka
Eszközök	2 csomag fonal
A tevékenység leírása	

1. Tisztázni a kereteket: Ennek célja a bizalom építése és a cselekvőképesség erősítése. Ez a helye az időkeret és a mindenki által elfogadott szabályok (tegeződés/magázódás, mit szabad és mit nem stb.) tisztázásának.

2. Elvárások és célok: A csapat tagjai megfogalmazzák az elvárásaikat, és azokat a sikerkritériumokat, amelyekről a csapattagok észreveszik, hogy az elköteleződésük megtérült.

3. Gyűjtőpontok: A csapattagok megnevezik azokat a területeket, ahol szükségesnek érzik a fejlődést, azaz a problémákat.

4. Kivételes alkalmak: Annak feltérképezése zajlik ebben a fázisban, hogy melyek azok az időszakok, amikor a problémák nem állnak fenn, vagy nem olyan intenzitással. Azoknak a már jól működő területeknek, emlékezetes sikertörténeteknek és erősségeknek felkutatása zajlik itt, melyekre lehet építeni és amelyek a megvalósításhoz önbizalmat is adnak. Fontos, hogy a jól működőn és az erősségeken legyen a hangsúly és ne a problémák elemzésén.

5. Megcélzott jövő: Ez a vágyott jövő leírásának a helye. Amilyen pontosan és részletesen lehetséges, a csapatok megfogalmazzák az elérni kívánt ideális állapotot. Ez a kreativitás és a fantázia kibontakoztatásának szakasza, de olyan célt érdemes megfogalmazni, amely reális és elég vonzó is ahhoz, hogy a csapattagok elköteleződjenek a megvalósítása iránt.

6. Skálázás: Azt célt szolgálja, hogy a csapat „mérni” tudja a saját állapotát, helyzetét a megcélzott jövőhöz képest. Lehet sokféleképpen vizualizálni (táblán, papírlapon stb.), de ha nagyobb mozgásteret engedő helyen vagyunk, akkor bevethető akár a térbeli skálázás eszköze is. A teremben vagy téren kijelölünk egy végpontot, ami a vágyott jövő legteljesebb megvalósulását jelzi. Ezzel átellenben van az, ami ennek az állapotnak az ellentéte. Megkérjük a tagokat, hogy álljanak a két végpont között oda, ahol most tartanak (amilyenek most értékelik a szervezet helyzetét) vagy ahogyan most érzik magukat. Ezután az egymáshoz legközelebb állók beszéljék meg, hogy mit jelent az a pont, ahol állnak? Mivel több, mintha egy lépéssel alacsonyabb helyen állnának? Ha adtunk időt a megbeszélésre, mindenkit megkérünk, hogy lépjen egyet előre. Itt azt kérdezzük, hogy mi más itt, mint az előző helyen? A résztvevők ezáltal tudatosíthatják a lelki növekedésük eddigi sikereit és azt is, hogy milyen lépések szükségesek a további fejlődéshez.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

A következő gyakorlat a jövőkép megvalósításának feltérképezése, stratégiai tervezés lépésire ad lehetőséget. Kérem mindenki a két végpont között helyezkedjen el, annak függvényében hol tartanak most, ahogyan most érzik magukat. Ezután az egymáshoz legközelebb állók beszéljék meg, hogy mit jelent az a pont, ahol állnak? Mivel több, mintha egy lépéssel alacsonyabb helyen állnának? Amennyiben átbeszélték jelenlegi helyzetüket, mindenkit megkérünk, hogy lépjen egyet előre. Mi más itt, mint az előző helyen?

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert a lelki egyensúly megtartása területén?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.3.2. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
3. TÉMA	A munka és a magánélet egyensúlya
A tevékenység címe	Digitális Detox
Pedagógiai cél	A haszontalan és céltalan tevékenységek helyettesítése, helyükre hasznos tevékenységek illesztése munkahelyünkön. Az aktív egymáshoz kapcsolódás, az együtt tanulás és cselekvés élménye megnöveli a közösségért/capatért való felelősségtudatot és motiváltabbá, elkötelezettebbé teszi őket, elmélyíti a kapcsolatokat.
Célcsoport	Enyhe és közepes értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	45 perc
Környezet	Kültéri kávézó/kiskert
A csoport mérete	10 fő
Módszer	Páros/csoportmunka
Eszközök	Papír, írószer, citromos-mentás smoothie, kosár

A tevékenység leírása

A párok közösen kiválasztják és eldöntik megbeszélésük helyszínét, tárgyát. Amennyiben a munkahelyükön lehetőség van egy kötetlenebb, otthonosabb, szabadban megvalósított megbeszélés, együtt elkészíthetik a citromos-mentás üdítőt. A keretek megteremtése után, konkrét feladatok megbeszélésére kerülhet sor, a napirenden lévő feladatok elvégzésének megtárgyalása, lépésekre bontása, tervezés. Az ilyen egyszerű megbeszélések célja az egymásra való odafigyelés, egymás véleményének meghallgatása, brainstorming, s legfőképp digitális eszközök nélkül.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

Ez másképp nap lesz, kérjük a telefonokat tegyék ebben a kosárban és munkaidő lejárta után visszakapják. Ma digitális detox napot tartunk! A személyes kapcsolódáson, egymásra odafigyelésen, a hatékony verbális kommunikáción lesz a hangsúly. Kérem válasszanak egy kényelmes helyszínt, készítsenek közösen egy kis frissítő üdítőt és kezdődhet a napi feladatok megbeszélése, kivitelezése! Hasznos együttlétet!

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert a digitális detox során?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli ökológiai életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.4. Egészséges életmód

5.4.1. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődés a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
4. TÉMA	Egészséges életmód
A tevékenység címe	Vitaminbomba
Pedagógiai cél	Az egészség fogalmának tisztázása, jelentősége az egyéni életben. Az egészségtudatos magatartásának kialakítása és a betegségek, valamint az egészségkockázatok korai felismerése.
Célcsoport	Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	120 perc
Környezet	Szabadtéri udvar/Nagy terem
A csoport mérete	15 Fő
Módszer	csoportmunka, egyéni munka
Eszközök	Dixit kártyák, flipchart, írószer
A tevékenység leírása	

A résztvevőket körbeállítjuk és bemutatjuk a témát. A téma bemutatása után megkérjük, hogy a kártyahalmazból válassza ki azt, amely az "egészség" kulcsszóra számára metaforikus jelentőséggel bír. Miután mindenki megtalálta a "saját" kártyáját, frontálisan beszámol arról, hogy miért azt a kártyát választotta. Milyen jelentőséggel bír az egészség az életében? Mit tesz mindezért? Az egyéni beszámolók után közösen egyben rendezgetik a kártyákat és flipcharton felvázolják.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

Kérem álljanak körben, majd az „egészség” szó kapcsán elsőre metaforikus jelentőséggel bíró kártyát válasszák ki az itt látható kártyahalmazból. Kérem, magyarázzák el nekünk miért ezt a kártyát választotta. Az elsőre eszükbe jutó fogalmakat, szavakat írják fel papírdarabokra, és rendezgessék ezt egybe közösen valamilyen felületen (mágnestábla, flipchart, tablet, stb.)

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert az egészség területén?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli egészséges életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

5.4.2. számú tevékenység

3. MODUL	Fenntartható fejlődése a munkahelyen, a munka és a magánélet egyensúlya
4. TÉMA	Egészséges életmód
A tevékenység címe	Egészség- virág
Pedagógiai cél	Az egészséges magatartás gyakorlása, fizikai megjelenítése a jóllét összetevőinek.
Célcsoport	Enyhe és közép súlyos értelmi fogyatékkal élő felnőttek
Időtartam (perc)	45 perc
Környezet	Szabadtér
A csoport mérete	15 fő
Módszer	csoportos munka, frontális
Eszközök	-
A tevékenység leírása	

Egészségvirág-modell alkalmazása másképp!

A résztvevők egy részét megkérjük alkossanak egy kört, a többiek meg köré alakítsanak ki kisebb köröket! (virág forma kialakítása)

Egy adott egészségfejlesztési tevékenység/program indításaként az egyént/csoportot kérje meg először, hogy ők mondják el a számukra fontos egészség-összetevőket, csak azután egészítse ki az Ön számára ismert, fontos összetevőkkel (pl. az egészségvirág modell alapján)! Majd az egészségösszetevőket csoportosítsák közösen a test, lélek, értelem címek alá. Ilyen módon megismerhetőek lesznek azok az egyén/csoport számára fontos dimenziók, amelyekre fókuszálva eredményesebb beavatkozást tervezhet.

A tanulóknak szóló utasítások szövege

Kérek 5 résztvevőt, akik egy kört alakítanak ki, majd a többieket kérem alkossanak kisebb köröket a közepén elhelyezkedő kör köré! Alkossunk egy nagy virág formát, ez lesz az egészségvirág modell! Miután megvan a virág forma, kérem mindenki mondja el a számára fontos egészség-összetevőket, majd csoportosítsuk a test, lélek, értelem dimenziók mentén!

Végezetül kérem mindenki szabadon perdüljön táncra, mozgassa meg jól a végtagjait!
Egészségünkre!

Összegzés – Önreflexió az oktatásban résztvevők számára

1. Mit tanultam az oktatás során? / Milyen felismerésekre tettem szert a egészségvirág modell bemutatása által?
2. Mit viszek magammal a saját életembe?
3. Milyen hatással van a megszerzett tudás jelenlegi és jövőbeli életmódomra?
4. Milyen lépést tudok megtenni holnap a modulban tanultak alapján?

Koordinátor



<http://ozbuducnost.sk/>

Partnerek



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



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

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

