



ECO-COMPASS - educație ecologică inovatoare 3. MODULE

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

Material teoretic de bază pentru formatori și consilieri

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 postojev 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 educatori și consilieri

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 postojev 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 rețelelor 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. Introducere și obiectivele de învățare ale modului 3	5
3. Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată	7
3.1. Dezvoltarea durabilă la locul de muncă	7
3.2. Munca în fermă	9
3.3. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată.....	11
3.4. Stil de viață sănătos	14
4. Materiale de referință / Sugestii de lectură suplimentară	17
5. Activități în aer liber	18
5.1. Dezvoltarea durabilă la locul de muncă	18
5.2. Munca la fermă	20
5.3. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată.....	22
5.4. Stil de viață sănătos	25

1. Introducere

Educația de mediu este una dintre cele mai actuale probleme în contextul impactului din ce în ce mai mare al omului asupra mediului. Importanța sa este subliniată de faptul că educația de mediu este o problemă transversală.

Problemele de mediu, fie ele locale sau globale, ne afectează pe toți, deoarece le influențăm într-o măsură mai mare sau mai mică, fie în mod conștient sau inconștient.

Mediul înconjurător este una dintre cele mai importante probleme cu care se confruntă omenirea în prezent. Un rol esențial în dezvoltarea competențelor și modelarea atitudinilor este jucat de educația conștientă și sistematică în domeniul mediului pe tot parcursul vieții, care are ca scop să ghideze orientarea valorică a oamenilor, să îi încurajeze și să îi educe să gândească creativ și să adopte o atitudine rațională și conștientă de mediu.

Care sunt cele mai reușite metode și forme de educație potrivite pentru adulții cu dizabilități intelectuale în domeniul educației ecologice? Care sunt cele mai importante abilități care trebuie dezvoltate în domeniul educației de mediu pentru grupul țintă imediat?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, parteneri din trei țări europene - Slovacia, Ungaria și România - au dezvoltat un curriculum mixt în cadrul proiectului ECO- COMPASS, finanțat de UE. Conținutul se bazează pe o analiză a exemplelor de bune practici din cele trei țări partenere și pe rezultatele sumare ale atelierelor de lucru cu profesioniști privind nevoile identificate pentru dezvoltarea abilităților și competențelor de mediu ale adulților cu dizabilități intelectuale, modelarea atitudinilor lor față de mediu și metodele și formele de predare care pot fi utilizate. Mai multe informații despre organizațiile partenere implicate în proiect pot fi găsite pe site-ul web al proiectului: <https://eco-compass-proiect.eu/>.

Planul de învățământ este format din patru module:

Modulul 1 Abilități și competențe ecologice în viața individuală

Modulul 2 Importanța valorilor și atitudinilor ecologice în familie

Modulul 3 Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Modulul 4 Participarea activă la construirea unei societăți verzi

Scopul nostru este de a contribui la dezvoltarea conștiinței ecologice și a culturii ecologice, a aptitudinilor și competențelor ecologice, a rezolvării de probleme, a gândirii critice și a creativității prin intermediul acestor teme.

Materialul teoretic de bază este destinat educatorilor și consilierilor care trebuie să fie capabili să se asigure, în activitatea lor zilnică, că adulții cu dizabilități intelectuale dezvoltă abilități și competențe de mediu, atitudini de mediu și responsabilitate față de mediu.

2. Introducere și obiectivele de învățare ale modulului 3

Educația și conștientizarea problemelor de mediu este prezentă în toate domeniile vieții noastre, astfel încât trebuie să fim conștienți de sursele poluante nu numai la școală, acasă, în natură, ci și la locul de muncă, unde ne petrecem cea mai mare parte a vieții de adult. Scopul modulului 3 este de a promova un comportament responsabil față de mediu la locul de muncă, la fermă și în viața noastră privată, de a promova un stil de viață responsabil față de mediu, de a educa persoane deschise și active și de a conserva Pământul nostru și resursele sale pentru generațiile viitoare.

În acest modul vom aborda următoarele subiecte:

1. Dezvoltarea durabilă la locul de muncă

În acest capitol, vom descrie sursele de poluare de la locul de muncă, dar vom enumera și alternativele ecologice. Petrecem mult timp la locul de muncă și, adesea, în stilul de viață rapid de astăzi, nu acordăm suficientă atenție mediului înconjurător, obiceiurilor noastre de consum nesănătoase și distructive și propriei noastre sănătăți.

2. Lucrul la fermă

Dezvoltarea agriculturii industriale, mecanizarea, utilizarea pesticidelor și a îngrășămintelor au accelerat producția de alimente, dar acest lucru a cauzat în curând probleme, deoarece a supraîncărcat mediul înconjurător.

Oferirea de coșuri de fructe și legume sănătoase, cultivate ecologic, comunității locale prin intermediul modelului IGP, prin crearea unei ferme stabile, prin creșterea gradului de conștientizare a importanței unei alimentații sănătoase, prin creșterea gradului de conștientizare a importanței îngrijirii solului, prin intermediul agriculturii ecologice. Acest model reduce distanța fizică dintre producător și consumator și, spre deosebire de lanțurile lungi de aprovizionare, noi construim un contact personal, încredere și, adesea, certificare ecologică ca o garanție a calității.

3. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Echilibrul dintre viața profesională și cea privată, sau lipsa acestuia, devine din ce în ce mai important în zilele noastre. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece menținerea unui echilibru delicat între cerințele de la locul de muncă, angajamentele familiale și nevoile individuale este esențială pentru o viață echilibrată, dar activă, pentru construirea și menținerea relațiilor care contează pentru noi, pentru a ne bucura de plăcerile vieții de zi cu zi și, bineînțeles, pentru bunăstarea noastră fizică și psihică. Stresul constant, suprasolicitarea sau lipsa de motivație pot duce la simptome fizice sau chiar la epuizare.

4. Stil de viață sănătos

Sănătatea devine din ce în ce mai importantă în prezent, deoarece oamenii pot răspunde la gama largă de așteptări față de ei doar dacă sunt capabili să înțeleagă și să răspundă la provocări, să se

adapteze la mediul înconjurător, să participe la familie și la alte relații sociale, să planifice viitorul, să își ajusteze planurile și, pe scurt, să facă față vieții.

Modulul 3 include materiale teoretice de bază și descrieri a 8 activități în aer liber/în aer liber pe temele menționate mai sus. Materialul teoretic de bază și activitățile în aer liber prezentate vor ajuta profesioniștii care lucrează în domeniul social cu adulți cu dizabilități intelectuale, în special formatorii și consilierii, să își dezvolte propriile abilități de mediu după ce le-au studiat și le-au completat cu materialul de referință sugerat. În practica lor de zi cu zi, prin utilizarea materialelor de cunoștințe suplimentare, a materialelor video, a chestionarelor, a fișelor de lucru și a activităților în aer liber într-un limbaj simplu și accesibil, aceștia îi vor ajuta pe adulții cu dizabilități intelectuale să își dezvolte competențele, atitudinile față de mediu și responsabilitatea față de mediu.

După ce vor fi stăpânit cursul, profesioniștii (formatori și consilieri) vor fi capabili să:

- să dezvolte și să stăpânească o abordare ecologică a locului de muncă și caracteristicile unui loc de muncă durabil.
- să identifice sursele de poluare și să participe activ la reducerea acestora.
- să formeze și să învețe valori individuale, emoții, obiceiuri, cadre mentale și abilități ecologice.
- să demonstreze componentele și principiile pedagogice ale sustenabilității la locul de muncă prin exemple practice.
- promovarea unor stiluri de viață pozitive și sănătoase.
- să înțeleagă și să demonstreze, prin exemple practice, procesul de lucru în fermă.
- să învețe și să exerseze obiceiurile, uneltele și fazele de lucru în grădinarit și creșterea animalelor.
- să învețe și să înțeleagă importanța echilibrului dintre viața profesională și cea privată și oportunitățile pe care acesta le oferă.
- să înțeleagă și să pună în practică valorile unui stil de viață sănătos.

Scopul indirect al curriculumului este de a contribui la dezvoltarea personală a persoanelor cu dizabilități intelectuale, de a le permite să înțeleagă relația dintre oameni și mediul înconjurător, să analizeze și să evalueze legile care guvernează viața pe pământ, să înțeleagă relația dintre dezvoltarea populației umane și mediul înconjurător în diferite părți ale lumii și să înțeleagă interrelația dintre problemele locale și cele globale și propria responsabilitate față de mediu.

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

3.1. durabilă | Dezvoltarea locului de muncă

Trebuie să ne protejăm mediul înconjurător și la locul de muncă, deoarece acesta este locul în care ne petrecem cea mai mare parte a timpului ca adulți. Și aici, sarcina de bază este de a elimina sursele de poluare, așa că ne străduim să prevenim poluarea solului, a apei și a aerului. Abordarea activă a protecției mediului constă în reducerea emisiilor de poluanți, în timp ce abordarea pasivă constă în a ne asigura că nu folosim excesiv energia disponibilă. Angajatorii și angajații se pot întreba: ce putem face pentru a ne proteja mediul? Ce și cum putem face ca locul de muncă să fie mai durabil? Cum putem reduce amprenta ecologică a biroului nostru? În primul rând, nu este necesar să cheltuim milioane de euro, dar nu este suficient să lipim doar afișe motivaționale în birou - sustenabilitatea trebuie să fie un efort comun al întregii comunități de lucru.

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 chiar și instalarea unui suport pentru biciclete la locul de muncă poate face minuni pentru a-i încuraja pe colegi să meargă cu bicicleta sau cu trotineta la serviciu. Dar, în zorii transportului public modern (cum ar fi scuterele electrice de închiriat, bicicletele care pot fi ridicate în orice moment prin intermediul unei aplicații), nici măcar nu este nevoie să avem o flotă de mașini pentru a face naveta la serviciu mai sustenabilă - deși acestea sunt disponibile deocamdată doar în capitală.

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

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. Deși este mai scumpă și are o perioadă de recuperare a investiției de un deceniu sau două, are avantajele sale. 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. În plus, un sistem fotovoltaic solar pe o clădire de birouri, vizibil de la distanță, arată un angajament foarte puternic față de sustenabilitate.

Oricare ar fi dimensiunea clădirii, un lucru este sigur: aceasta va conține mulți "vampiri energetici". Aceste dispozitive consumă energie electrică chiar și atunci când nu sunt utilizate. Calculatoarele, imprimantele multifuncționale uriașe, consumă 24 de ore din 24, 7 zile din 7, așa că merită tăiat de la rădăcină acest fenomen, începând cu tablourile de distribuție. Cea mai ieftină modalitate de a face

acest lucru este să opriți curentul la sfârșitul fiecărei zile sau să deconectați aceste dispozitive. O opțiune ceva mai scumpă, dar mai inteligentă, este achiziționarea unor așa-numite prize speciale programabile, care folosesc un cronometru pentru a se opri la o oră stabilită. Cele mai avansate benzi și prize inteligente pot fi chiar controlate de la distanță prin intermediul unei aplicații!

8. Organizează o provocare verde la locul de muncă!

Organizând provocări de sustenabilitate, chiar și lunar, puteți face ca locul de muncă să fie mai ecologic într-un mod distractiv, cu puțină competiție sănătoasă. De exemplu, le puteți cere colegilor să nu mai folosească tacâmuri de plastic sau pahare de cafea de unică folosință și sticle de plastic timp de o lună. Oferind o mică recompensă (card cadou, pizza gratuită etc.), este ușor să încurajați colegii să participe și, în același timp, să adopte obiceiuri ecologice pe termen lung.

Convenția 169 a Organizației Internaționale a Muncii subliniază deja importanța armoniei ecologice la locul de muncă și obligă statele să ceară angajatorilor să ia măsuri speciale în acest sens. Prin urmare, Uniunea Europeană depune de ani de zile eforturi pentru a proteja sănătatea la locul de muncă și pentru a preveni poluarea din surse din aer, apă și lanțurile alimentare. Strategia UE în domeniul sănătății (2008-2013), unul dintre principiile principale ale căreia este protejarea cetățenilor împotriva amenințărilor la adresa sănătății, va contribui la realizarea acestui obiectiv.

Potrivit cercetătorilor, consumul excesiv este cea mai importantă problemă. Cele mai multe produse sunt proiectate să se strice în câțiva ani sau, în cel mai rău caz, în câteva luni, astfel încât trebuie să cumpărăm unul nou. În general, modelul de afaceri este defectuos, astfel încât singura noastră oportunitate de a face ceva pentru a proteja mediul înconjurător constă în gândirea noastră, în alegerile noastre conștiente.

3.2. Lucrul la fermă

"Agricultura este cea mai sănătoasă, cea mai utilă și cea mai nobilă ocupație a omului." - George Washington

În a doua jumătate a secolului al XX-lea, obiceiurile consumatorilor s-au schimbat odată cu modificarea structurii comerțului cu produse alimentare, iar acest proces, deși a avut unele tendințe pozitive, a adus cu el o serie de probleme. De exemplu, agricultura la scară mică și consumul care sprijină produsele locale sunt acum marginalizate la nivel mondial. Micii producători sunt excluși din principalele piețe de desfacere, iar producția se deplasează către actori mai mari. La nivel local, acest lucru înseamnă o reducere a volumului și a intensității forței de muncă a producției, precum și a varietății produselor obținute, ceea ce duce la dispariția treptată a caracteristicilor locale și la pierderea treptată a cunoștințelor (tradiționale) necesare pentru a le produce. Program de coșuri de fructe și legume/agricultură sprijinită de comunitate (CSA) prin produse cultivate în fermă.

Dezvoltarea agriculturii industriale, a mecanizării, a utilizării pesticidelor și a îngrășămintelor, deși a accelerat producția de alimente, a cauzat probleme după o perioadă scurtă de timp, deoarece a suprasolicitat mediul înconjurător.

Oferirea de coșuri de fructe și legume sănătoase, cultivate ecologic, comunității locale prin intermediul modelului IGP, prin crearea unei ferme stabile, prin creșterea gradului de conștientizare a importanței unei alimentații sănătoase, prin creșterea gradului de conștientizare a importanței îngrijirii solului, prin intermediul agriculturii ecologice. Acest model reduce distanța fizică dintre producător și consumator și, spre deosebire de lanțurile lungi de aprovizionare, noi construim un contact personal, încredere și, adesea, certificare ecologică ca o garanție a calității.

Acestea oferă producătorilor la scară mică posibilitatea de a produce și de a vinde direct alimente locale de calitate, iar consumatorilor li se garantează un acces convenabil la produse locale care au un gust bun și care sunt în mare parte produse prin metode ecologice (Réthy și Dezsény, 2013).

Agricultura biodinamică - grija față de mediu

Agricultura biodinamică este cel mai bun mod în care persoanele cu dizabilități, ca mici comunități de agricultori și grădinari, își pot îmbunătăți calitatea vieții și pot trăi în strânsă legătură cu natura.

Așa cum se spune în Tratatul de la Lisabona, este foarte important să îmbunătățim calitatea mediului, nu doar să îl conservăm. În plus, protecția sănătății umane, utilizarea prudentă și rațională a resurselor naturale și gestionarea problemelor regionale de mediu sunt obiective importante în lupta împotriva schimbărilor climatice. <https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/hu/powers-and-procedures/the-lisbon-treaty>.

Agricultura biodinamică are o modalitate de a aborda aceste probleme de zeci de ani. Este un serviciu uman adus Pământului și creaturilor sale, nu doar o modalitate de a crește producția sau de a oferi hrană sănătoasă. Biodinamica este atât un concept radical de agricultură regenerativă, cât și o mișcare puternică pentru noi atitudini și practici în toate aspectele vieții care au legătură cu hrana și pământul. Este o abordare holistică, ecologică și etică a agriculturii, grădinăritului, alimentației și nutriției.

Fermele și grădinile biodinamice lucrează pentru a aduce împreună plantele, animalele și solul prin relații vii și conștiente, astfel încât fiecare să sprijine și să echilibreze întregul.

Ea își are rădăcinile în activitatea filosofului și omului de știință Dr. Rudolf Steiner, ale cărui prelegeri ținute în 1924 în fața fermierilor au deschis o nouă cale de integrare a înțelegerii științifice cu recunoașterea spiritului din natură.

Abordarea biodinamică (BD) vede ferma ca pe un individ, un organism viu, alcătuit din mai multe elemente interdependente: câmpuri, păduri, iazuri, garduri vii, plante, animale, sol, compost, oameni și spiritul locului. Scopul practicianului BD este de a hrăni și armoniza aceste elemente, tratându-le

într-un mod holistic și dinamic pentru a sprijini sănătatea și vitalitatea întregului, ascultând pământul și ceea ce vrea să se desfășoare din el.

Se concentrează pe crearea unor condiții optime de sănătate a solului, a plantelor și a animalelor, oferind o nutriție echilibrată și susținând o imunitate sănătoasă. Fermele BD se străduiesc să își creeze propria fertilitate prin compostare, integrare a animalelor, culturi de acoperire și rotația culturilor. Aceste practici reduc sau elimină nevoia de îngrășăminte importate și permit fermei să se îndrepte spre echilibru și reziliență. Un sol sănătos și fertil (sol viu) este esențial pentru cultivare, ceea ce se realizează prin utilizarea preparatelor de pulverizare și a formulelor de compost. Primele sunt folosite sub formă de spray-uri lichide puternice pentru a aduce vindecare, vitalitate și sensibilitate în fermă și grădină.

Fiecare individ și fiecare organizație agricolă autonomă contribuie în mod semnificativ la vitalitatea ecologică, economică, socială și spirituală a comunității înconjurătoare și a întregului Pământ. Prin biodinamică, putem accesa noi capacități ale creativității umane de a simți și de a răspunde nevoilor Pământului și de a dezvolta noi soluții într-un mod viu și dinamic.

Conceptul nostru este că o economie biodinamică este cel mai bun mediu de sprijin pentru persoanele cu dizabilități, care le îmbunătățește abilitățile de autosusținere și le poate îmbunătăți accesul la piața muncii.

Dezvoltarea persoanei poate fi observată la mai multe niveluri: asigurarea unui loc de muncă valoros, creșterea mișcării și a activității prin activități agricole, oferirea de companie și reducerea singurătății, creșterea interacțiunilor sociale, îmbunătățirea stării de spirit și a bunăstării generale, a echilibrului, a simțului ritmului, a coordonării motorii, a atenției și a rezistenței. Participanții vor experimenta importanța competenței și responsabilității lor față de animale și față de plantarea și îngrijirea plantelor. De asemenea, le consolidează abilitățile de interacțiune socială, ceea ce nu în ultimul rând duce la o apreciere și un respect pentru animale și mediul înconjurător, atât pentru persoanele cu sau fără dizabilități.

3.3. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Echilibrul dintre viața profesională și cea privată înseamnă în primul rând găsirea unui echilibru individual și sănătos. Prin urmare, este o chestiune de apreciere personală în ceea ce privește ceea ce se consideră "sacrificiu de sine", "datorie", stres sau timp de calitate. Nu doar situațiile noastre profesionale, familiale și sociale, ci și noi înșine și experiențele noastre sunt diferite.

Echilibrul dintre viața profesională și cea privată descrie o stare de echilibru între propriile nevoi și timpul pe care îl dedicăm altor domenii ale vieții noastre.

Echilibrul dintre viața profesională și cea privată, sau lipsa acestuia, devine din ce în ce mai important în zilele noastre. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece menținerea unui echilibru delicat între cerințele de la locul de muncă, angajamentele familiale și nevoile individuale este esențială pentru o viață echilibrată, dar activă, pentru construirea și menținerea relațiilor care contează pentru noi,

pentru a ne bucura de plăcerile vieții de zi cu zi și, bineînțeles, pentru bunăstarea noastră fizică și psihică. Stresul constant, suprasolicitarea sau lipsa de motivație pot duce la simptome fizice sau chiar la epuizare.

1. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Schimbarea este mereu prezentă în toate domeniile vieții noastre, iar acest lucru implică perturbarea echilibrului stabilit. Uneori schimbări minore (un nou coleg, un nou loc de muncă etc.), altele majore (schimbarea locului de muncă, nașterea unui copil) apar în viața noastră, unele pe care nu le putem influența, altele pe care le putem influența sau putem aduce schimbarea în viața noastră prin eforturi proprii, dar trebuie să acționăm întotdeauna pentru a menține acest echilibru delicat. Nu trebuie să subestimăm programele care ne conectează cu familiile, rudele sau prietenii noștri din afara lumii muncii. Neglijarea acestora poate compromite un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată și ne poate limita calitatea vieții. Cei care fac prea multe sacrificii pentru profesia sau vocația lor și fac compromisuri în viața lor privată (de exemplu, pentru că se presupune că munca este în joc) își vor 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 persoană are propria limită de toleranță pentru a face față dezechilibrelor dintre viața profesională și cea privată pe termen scurt sau lung. În special, cei perfecționiști aflați la început de carieră tind să își concentreze toată atenția și energia asupra noului lor loc de muncă, deoarece se simt supuși unei presiuni enorme pentru a ține pasul cu angajații cu experiență. Însă ceea ce mulți uită este că un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată nu este doar în interesul angajatului. Desigur, și companiile beneficiază de pe urma unui angajat echilibrat, motivat și creativ, care nu se luptă în mod constant cu riscul de eșec din cauza solicitărilor excesive.

Trebuie să ne luăm timp pentru a ne evalua și regândi prioritățile din viața noastră, astfel încât să putem reechilibra echilibrul care a fost perturbat de schimbări.

2. Muncă, familie, viață privată

Cercetătorii din domeniul echilibrului dintre viața profesională și cea privată definesc echilibrul dintre viața profesională și cea privată ca fiind rezultatul satisfacerii nevoilor din trei domenii de bază ale vieții: munca, familia și viața privată. Cu toate acestea, echilibrul nu implică neapărat o distribuție egală a timpului între aceste trei domenii, deoarece echilibrul este un fenomen subiectiv, indivizii variind în ceea ce privește cantitatea de fiecare tip de activitate de care au nevoie pentru a atinge bunăstarea subiectivă. Pentru unele persoane, munca este, de asemenea, o vocație și o parte foarte importantă a vieții lor de zi cu zi, astfel încât au nevoie de o porțiune mai mare din acest domeniu pentru a atinge starea de echilibru corectă. Alții au o filozofie de tipul "muncește pentru a trăi" și văd

munca ca pe un mijloc de a ajunge la un scop, cariera nefiind în centrul vieții lor. Fiecare trebuie să știe singur dacă există goluri în viața sa, ce îi aduce bucurie și ce nu. Satisfacția nu este ceva obiectiv. Ea este întotdeauna judecată de către persoană. Un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată este întotdeauna un dat, dacă există suficient timp pentru acele lucruri care îți dau o nouă energie și un sentiment de împlinire. Pentru unii oameni, acestea pot fi familia și prietenii, pentru alții poate fi sportul sau un hobby. Pentru unii, însă, aceasta este munca lor. Plăcerile de moment ale unui stil de viață de consum nu sunt suficiente pentru o viață fericită, iar un echilibru între viața profesională și cea privată fără sănătate mentală și fizică nu are cu adevărat sens. Și de ce ar trebui să acordăm atenție acestui aspect? Pentru că munca a devenit cel mai dominant factor în viața a milioane de oameni din ziua de azi, cu multe consecințe grave. Una dintre acestea este epuizarea, pe care Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a adăugat-o recent pe lista sa de boli. Burnout este unul dintre simptomele unui echilibru între viața profesională și cea privată, care distruge viața personală, cariera și afacerile a sute de milioane de oameni.

3. Atunci când sunt prea mulți(e)!

Oricare ar fi tipul nostru, în cele trei domenii de bază ale vieții, avem limitele noastre individuale, care, atunci când sunt atinse, ne pot da sentimentul că "destul e destul". În lumea de astăzi, în care ritmul este foarte rapid, putem avea din ce în ce mai des sentimentul că nu ni se oferă suficient timp sau sprijin pentru a ne îndeplini angajamentele profesionale sau personale. La locul de muncă, se așteaptă adesea să ne dedicăm cât mai mult timp posibil muncii noastre, în timp ce, în același timp, familia ne cere să ne îndeplinim responsabilitățile de acasă, ceea ce afectează, de asemenea, echilibrul nostru delicat. Suntem conduși de rutina zilnică, adaptându-ne la cerințele epocii moderne și încercând să facem cât mai multe lucruri cât mai repede posibil. Și nu există timp pentru odihnă. Pe termen lung, însă, corpul nostru simte lipsa momentelor de liniște, lipsa timpului liber, lipsa somnului - atunci când atingem acea anumită limită menționată mai devreme - și ne dă un semnal.

4. Dezechilibrul

Cursa constantă împotriva timpului, împotriva sarcinilor noastre, împotriva noastră înșine, stresul și frustrarea tot mai mari la locul de muncă și în viața personală au un impact în toate domeniile. Dezechilibrele pe termen lung pot duce la scăderea productivității fiecăruia și pot duce la apariția unor boli (de exemplu, probleme de somn, probleme cardiovasculare, tulburări digestive, anxietate, depresie etc.). Pe lângă problemele de la locul de muncă, dezechilibrele pot afecta și viața de familie: se pot manifesta prin nemulțumire față de viața de familie, pot afecta rolul nostru în familie și putem deveni mai puțin entuziaști și mai puțin implicați în viața de zi cu zi a familiei noastre. Prin urmare, echilibrul dintre viața profesională și cea privată are un impact major asupra bunăstării noastre, a satisfacției vieții, a relațiilor și a sănătății.

5. Când balanța se înclină

Dar cum ajungem în punctul de dezechilibru? Adesea, aproape imperceptibil, pas cu pas, un echilibru bine stabilit anterior, care funcționa bine, este rupt. Alteori, poate fi legat de o schimbare majoră, de un moment de cotitură majoră. Și la ce soluții conduce acest lucru? Pentru că nu avem încotro să ne îndreptăm, furăm timp liber prețios pentru a face față angajamentelor emergente. În multe cazuri, de exemplu, suntem nevoiți să ne folosim timpul liber pentru activități pe care nu le mai putem încadra în programul de lucru. O altă soluție frecventă este să ne asumăm sarcini suplimentare în detrimentul somnului. Nu acordăm timp pentru ca mintea și corpul nostru să se odihnească.

Cheia 6: conștientizarea

Alături de treburile zilnice și de solicitările care ne sunt impuse, nevoia de activități de agrement, de timp pentru mine, de obiective personale, de timp de calitate cu familiile noastre, vine de la sine. Cu toate acestea, echilibrul delicat se poate înclina rapid dacă nu suntem atenți.

Un expert din exterior vă poate ajuta, de asemenea, să găsiți un echilibru între viața profesională și cea privată. Găsirea și menținerea unui echilibru poate fi o muncă grea, dar merită timpul și efortul depus, deoarece poate face o diferență reală în viața noastră.

3.4. Stil de viață sănătos

Aerul pe care îl respiri, alimentele pe care le consumi, radiațiile, sunetele și vibrațiile din jurul tău, toate acestea afectează fătul într-un fel sau altul. Odată ce copilul se naște, toate aceste influențe se intensifică și ne însoțesc pe toți pentru tot restul vieții noastre.

Sănătatea face parte integrantă din viața noastră de zi cu zi, o luăm ca pe un lucru de la sine înțeles, de multe ori nu ne pasă de ea, nu avem grijă de ea, o avem; ea devine o valoare atunci când îi simțim absența. În lumea noastră suprasolicitată, nu ne gândim la ceea ce trebuie să facem pentru a ne menține sănătatea, nu știm cum să avem grijă de ea, ce trebuie să facem pentru a o menține. Este necesară o abordare holistică, bio-psiho-socială, pentru a conștientiza în permanență influența influențelor pozitive și negative, a dotărilor și a mediului asupra vieții de adult. Este important ca aceștia să cunoască suficient de bine factorii care le dăunează sănătății, ca atitudinea lor să le permită să spună nu obiceiurilor care distrug sănătatea și să fie capabili să facă alegeri sănătoase. Ei își pot consolida apoi relațiile sociale (comunitate de sprijin), conștiința de sine, stima de sine, abilitățile de adaptare și gestionarea individuală a stresului, care sunt, de asemenea, de o importanță capitală pentru stilul de viață, pe lângă factorii biologici, de organ și de vârstă. Sănătatea este din ce în ce mai mult discutată în prezent, deoarece oamenii pot răspunde unei game largi de așteptări față de ei dacă sunt capabili să înțeleagă și să răspundă la provocări, să se adapteze la mediul lor, să participe la familie și la alte relații sociale, să planifice viitorul, să își ajusteze planurile și, pe scurt, să facă față vieții. Scopul pentru noi toți este de a crește numărul de ani pe care îi trăim în condiții bune de sănătate, pentru a ne proteja familia apropiată și familia noastră.

Pentru a dezvolta atitudini conștiente în materie de sănătate și pentru a depista din timp bolile și riscurile pentru sănătate, este important ca serviciile preventive de sănătate publică să devină o parte integrantă a asistenței medicale primare.

Este important ca educatorul să știe cum să transmită diversitatea componentelor sănătății într-un mod vizual. O modalitate ilustrativă de a face acest lucru este prezentarea modelului florilor de sănătate (figura 1).

Conceptul de sănătate include bucuria de a trăi, bunăstarea, echilibrul, mulțumirea, motivația profesională, creativitatea, condiția fizică, adaptabilitatea fizică, mentală și socială.

Viața oamenilor poate fi tensionată de probleme în relațiile umane, de neînțelegeri și intoleranță. Tulburarea relațiilor între egali, constrângerea de a se conforma, care este inevitabilă și persistentă, nu constituie în sine o boală, dar dacă devine persistentă, poate provoca îmbolnăviri. Sănătatea este, prin urmare, și capacitatea de a rezolva problemele și de a gestiona emoțiile, care este o sursă de imagine de sine pozitivă și de satisfacție fizică și psihică. Sănătatea este un concept în continuă schimbare, dinamic și nestatornic pentru individ, care necesită un comportament în continuă schimbare.

Ca și în activitatea noastră, ne deplasăm întotdeauna de la efectele din imediata vecinătate a individului la mediul mai larg, de la ființa umană ca ființă biologică la familie, la mediul apropiat, la mediul mai larg, la municipalitate, la țară, la efectele globale.

Un mediu care sprijină sănătatea

Principiul general care ghidează lumea, națiunile, regiunile și comunitățile este acela de a promova grija reciprocă, de a avea grijă unii de alții, de comunitățile noastre și de mediul nostru natural. Conservarea comorilor noastre naturale trebuie să fie subliniată ca o obligație globală în întreaga lume. Munca și recreerea trebuie să devină o sursă de sănătate. Este esențial să se evalueze impactul schimbărilor rapide ale mediului asupra sănătății, în special în domeniul tehnologiei, al muncii, al producției de energie și al urbanizării, și să se urmărească acest lucru prin intervenții pentru a se asigura că aceste impacturi sunt în mod clar în beneficiul sănătății oamenilor. Nicio strategie de sănătate nu poate ignora protecția mediului natural și antropoc și conservarea resurselor naturale.

Sănătate și activitate fizică

Sănătatea mentală, consolidată de un mediu stabil, include sănătatea fizică. Pentru a-și menține o stare de sănătate bună, multe persoane au nevoie atât de o activitate fizică suficientă, cât și de o dietă sănătoasă. Mai ales dacă lucrați într-un birou, stați toată ziua și doar încălziți rapid ceva de mâncare în timpul unei scurte pauze. Exercițiul fizic eliberează endorfine și poate, de asemenea, să elibereze o mulțime de stres și tensiune care nu mai intră în casa noastră de familie. Prietenii și familia pot fi, de asemenea, implicați într-un astfel de program. De exemplu, dacă nu puteți în timpul

săptămânii, gătiți ceva proaspăt în weekend, de preferință împreună cu alte persoane. În acest fel, ne putem asigura că relațiile personale, munca și sănătatea fizică sunt în echilibru.

Găsirea echilibrului potrivit poate fi o sarcină foarte dificilă. Tiparele, obiceiurile și temerile noastre fac dificilă schimbarea practicilor noastre zilnice. Cei care au tendința de a fi perfecționiști sau cărora le este greu să spună nu la solicitări suplimentare din partea șefilor, colegilor sau membrilor familiei au, de asemenea, dificultăți. Merită să ne oprim și să ne luăm măcar un moment pentru a ieși din această stare de supraîncărcare - atunci când simțim că nu avem timp pentru nimic - este important să stabilim prioritățile sarcinilor și să punem interesele noastre pe primul loc, ținând cont de posibilitățile noastre.

4. Materiale de referință / Sugestii de lectură suplimentară

1. Chiappe, P., Hasher, L. & Siegel, L. S. (2000) Working Memory, Inhibitory Control and Reading Disability, *Memory and Cognition*, 28(1), 8-17.
2. Comisia Europeană. *52 de pași către un oraș mai verde* (2018) Luxemburg: Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene.
3. FEHÉR BOOK (2007) Împreună pentru sănătate: O abordare strategică pentru UE 2008-2013, Bruxelles.
4. Éva Juhász, (2012): Workplace Mental Hygiene in WORKPLACE MENTAL HEALTH CARE Training and Counselling Manual, Pécs.
5. Kacz Károly, Hegyi Judit, Gombkötő Nóra (2018) Problems and possible solutions in community supported agriculture, Széchenyi István University, Faculty of Agriculture and Food Sciences 9200 Mosonmagyaróvár.
6. Kajner P. (ed.) (2007): Redescoperirea gazda(g)ság-ului nostru. Redescoperim gazetarul nostru. Editura L'Harmattan, Budapesta, 64.
7. Zoltán Seres, Conștientizarea mediului - Metode și instrumente de prelucrare a temei sustenabilității în predarea geografiei, (2019/ 9-10), Noua perspectivă pedagogică.
8. Réthy K., Dezsény Z. (2013). ÖMKi, Budapesta, 4-7.
9. Üрге-Vorsatz Diána, Szlávik János, Pálvölgyi Tamás, Füle Miklós, (2000).
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/kornyezettudatos-munkahely/>
13. <https://ficsorandor.hu/munka-es-maganelet-2-tippek-es-gyakorlatok/>
14. http://www.igypk.hu/mentorhalo/tananyag/Biologia/101_az_llyek_sokflesgnek_biodiverzits_jelen_tsge_s_megrzsi_lehetsgei.html
15. https://www.researchgate.net/publication/333966302_Problemak_es_megoldasi_lehetosegek_a_kozosseg_atal_tamogatott_mezogazdasagb

5. Activități în aer liber

5.1. Dezvoltarea durabilă la locul de muncă

Activitatea 5.1.1.

3. MODULE

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

TOPIC 1

Dezvoltarea durabilă la locul de muncă

Titlul acțiunii

Câmpul de mine

Obiectiv pedagogic

Acestea sunt jocuri pentru a îmbunătăți fluxul de informații și pentru a ajuta participanții să înțeleagă cauzele lipsei de comunicare și cum să le evite.

Grupul țintă

Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate

Durata (minute)

2 ore

Mediu

Curte, în aer liber

Dimensiunea grupului

20 de persoane

Metoda

Activități de grup

Unelte

diverse obiecte, legat la ochi

Descrierea activității

Pentru a găsi și evita toate minele de pe teren, animatorul plasează diverse obstacole (de exemplu, capace de sticle, post-it-uri, pahare de plastic etc.), numite mine, în zona desemnată a terenului de joc. Una dintre persoanele din pereche merge **legată la ochi**, în timp ce cealaltă trebuie să folosească comenzi verbale pentru a se deplasa prin câmpul de mine fără a intra pe teren sau a-și atinge partenerul.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

În următorul joc, ei lucrează în perechi. Un jucător legat la ochi trebuie să navigheze prin câmpul de mine cu ajutorul instrucțiunilor verbale ale partenerului său.

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce cunoștințe am dobândit în domeniul eco-locurilor de muncă / birourilor verzi?
2. Ce pot folosi acasă, în viața mea?
3. Cum afectează cunoștințele pe care le-am dobândit stilul meu de viață ecologic actual și viitor?
4. Ce acțiuni pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

Activitatea 5.1.2.

3. MODULE

TOPIC 1

Titlul acțiunii

Obiectiv pedagogic

Grupul țintă

Durata (minute)

Mediu

Dimensiunea grupului

Metoda

Unelte

Descrierea activității

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

Dezvoltarea durabilă la locul de muncă

Spune-ne povestea ta! Mincinoși și detectivi

Să ne cunoaștem diferit, să ne ascultăm reciproc, să ne dezvoltăm comunicarea.

Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate

2 ore

Curtea interioară

15 persoane

Activitate de grup

roata norocului / zaruri de zaruri

Participanții stau în cerc, o persoană învârte o roată cu o săgeată în mijloc (o roată a norocului, un zar) și, imediat după ce roata se oprește, persoana respectivă trebuie să spună celorlalți 2 povești adevărate și 1 falsă despre ea. Toată lumea votează care dintre ele o consideră falsă. Cel care a spus povestea dezvăluie care dintre povești era falsă. Runda continuă până când toată lumea a avut rândul său. La final, câștigătorul este cel care a primit cele mai multe voturi pentru a ghici ce s-a întâmplat fals.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Vă rugăm să stați în cerc și unul dintre voi să învârtă roata! Oricine este indicat de săgeata de pe roată, va spune două povești adevărate și una falsă despre el însuși. Ceilalți trebuie să ghicească care povești sunt adevărate și care sunt false. Câștigătorul este cel care a spus cea mai credibilă poveste falsă despre el însuși.

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul exercițiului? / Ce informații am obținut despre mine și despre partenerul meu?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum îmi afectează cunoștințele dobândite stilul de viață actual și viitor?
4. Ce acțiune pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

5.2. Munca la fermă

Activitatea 5.2.1.

3. MODULE	Dezvoltare durabilă la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea privată
TOPIC 2	Lucrul la fermă
Titlul acțiunii	Realizarea de adăposturi pentru insecte
Obiectiv pedagogic	Persoanele cu dizabilități vor putea învăța despre diferite insecte, își vor putea dezvolta abilitățile motorii fine și creativitatea.
Grup țintă	Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate
Durata (minute)	180
Mediu	Ferma/curtea de iriși
Dimensiunea grupului	15 persoane
Metoda	Activitate de grup, interactivă, frontală
Unelte	Scoarță, fragmente de crengi, conuri de pin, paie, coji de nucă, coji de ouă din hârtie, cărămizi cu găuri, bucăți de ghiveci de flori, cuie și piroane de lemn, plasă de sârmă subțire.
Descrierea activității	

Dacă nu se găsește o cutie de lemn, instructorul bate cuie lamelele între ele pentru a forma o ladă. Partea din față a hotelului de insecte este deschisă, restul este închis. Apoi, în interior se formează "camere", pe care tinerii le umplu cu diferite materiale, formând cuiburi. Diferitele materiale sunt necesare pentru ca diferite insecte să se poată muta înăuntru. La sfârșitul operațiunii, instructorul atașează o plasă de sârmă subțire la partea deschisă a cutiei, pentru a împiedica materialele mai mici să cadă afară.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Acum colectăm lamelele și facem o ladă cu cuie. În părțile deschise facem cuiburi cu diferite materiale, făcând camere. La sfârșit, atașăm o plasă de sârmă subțire la partea deschisă a cutiei pentru a o face sigură.

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce cunoștințe am dobândit despre insecte?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum îmi afectează cunoștințele dobândite stilul de viață actual și viitor?
4. Ce acțiune pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

Activitatea 5.2.2.2.

3. MODULE

Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată.

TOPIC 2

Lucrul la fermă

Titlul acțiunii

Plantați legume!

Obiectiv pedagogic

Tinerii vor putea să afle care este sezonul diferitelor legume, să învețe ce unelte sunt necesare pentru plantare și la ce trebuie să fie atenți atunci când efectuează operațiuni.

Grup țintă

Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate

Durata (minute)

120 min

Mediu

Grădăritul Iris

Dimensiunea grupului

15 persoane

Metoda

Frontal, lucru în grup

Unelte

sape mici pentru a face brazde, compost, oală de udat plină cu apă, mănuși de cauciuc.

Descrierea activității

Tinerii amestecă compostul cu solul în mănuși. Apoi, cu ajutorul mistriei, ei fac șanțuri în sol la o distanță de 30 cm și apoi sapă găuri de 3-4 cm în sol. Îl împing cu grijă în jos și îl udă.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Puneți-vă mănușile și amestecați compostul cu pământul, apoi faceți brazde în sol la o distanță de 30 cm cu sapa. Apoi săpați găuri mai adânci de aproximativ 3-4 cm și împingeți ușor semințele înăuntru și udați!

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce cunoștințe am dobândit în domeniul plantării?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum îmi afectează cunoștințele dobândite stilul de viață actual și viitor?
4. Ce acțiune pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

5.3. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Activitatea 5.3.1.	
3. MODULE	Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată.
TOPIC 3	Echilibrul dintre viața profesională și cea privată
Titlul acțiunii	Solutioncycle
Obiectiv pedagogic	SolutionCircle este un model în opt pași care poate fi utilizat pentru a crea o viziune sau o strategie pe termen mediu, pentru a gestiona conflictele, pentru a dezvolta cooperarea sau coeziunea și pentru a crea proiecte pe termen lung.
Grupul țintă	Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate
Durata (minute)	120 min
Mediu	Spațiu deschis/curte
Dimensiunea grupului	15 persoane
Metoda	Lucru individual/în grup
Unelte	2 pachete de fire
Descrierea activității	

1. Clarificați cadrul: acest lucru are ca scop construirea încrederii și responsabilizarea. Acesta este locul în care trebuie să clarificați calendarul și regulile cu care toată lumea este de acord (injurii, ce este permis și ce nu este permis etc.).

2. Așteptări și obiective: membrii echipei își stabilesc așteptările și criteriile de succes pe care membrii echipei le vor vedea ca pe un randament al angajamentului lor.

3. Punctele focale: membrii echipei identifică domeniile în care consideră că sunt necesare îmbunătățiri, adică problemele.

4. Ocazii excepționale: această fază presupune identificarea momentelor în care problemele nu sunt prezente sau nu sunt atât de intense. Este vorba despre identificarea domeniilor care funcționează deja bine, a poveștilor de succes memorabile și a punctelor forte pe care se poate construi și care vor da încredere pentru punerea în aplicare. Este important să vă concentrați asupra a ceea ce funcționează bine și asupra punctelor forte, mai degrabă decât să analizați problemele.

5. Viitorul dorit: aici se descrie viitorul dorit. Cât mai exact și cât mai detaliat posibil, echipele trebuie să formuleze starea ideală pe care doresc să o atingă. Aceasta este o etapă pentru creativitate și imaginație, dar este important să se stabilească un obiectiv suficient de realist și atractiv pentru a-i determina pe membrii echipei să se angajeze să îl atingă.

6. Scalarea: scopul este de a permite echipei să își "măsoare" propriul statut și propria poziție în raport cu viitorul țintă. Aceasta poate fi vizualizată în mai multe moduri (pe o tablă albă, pe o foaie de hârtie etc.), dar dacă vă aflați într-un loc cu mai mult spațiu de manevră, puteți utiliza și instrumentul de scalare spațială. Se marchează un punct final în încăperea sau în spațiu, care indică realizarea maximă a viitorului dorit. Opusul acestei stări este opusul ei. Le cerem membrilor să se plaseze între cele două puncte de capăt pentru a se afla unde se află acum (așa cum evaluează acum starea organizației) sau cum se simt acum. Apoi, cei mai apropiați unul de celălalt ar trebui să discute ce înseamnă punctul în care se află? Ce înseamnă mai mult decât dacă ar fi cu un pas mai jos? După ce ați acordat timp pentru discuții, rugați-i pe toți să facă un pas înainte. Aici ne întrebăm: ce este diferit aici față de locul în care erați înainte? În acest fel, participanții pot conștientiza succesele creșterii lor spirituale de până acum și ce pași sunt necesari pentru a continua să se îmbunătățească.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Următorul exercițiu va oferi o oportunitate de a trasa o hartă a implementării viziunii, o etapă de planificare strategică. Vă rugăm să îi plasați pe toți între cele două puncte finale, în funcție de locul în care se află acum, de cum se simt acum. Apoi, cei mai apropiați unii de alții, discutați ce înseamnă să fiți acolo unde vă aflați? Ce înseamnă mai mult decât a sta cu un pas mai jos? După ce au discutat despre poziția lor actuală, fiecare este rugat să facă un pas înainte. Ce este diferit aici față de locul în care erați?

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce cunoștințe am dobândit în domeniul menținerii unei minți echilibrate?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum îmi afectează cunoștințele dobândite stilul de viață actual și viitor?
4. Ce acțiune pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

Activitatea 5.3.2.

3. MODULE

Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată.

TOPIC 3

Echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Titlul acțiunii

Detoxifiere digitală

Obiectiv pedagogic

Înlocuirea activităților inutile și fără rost cu activități utile la locul de muncă. Experiența de a se conecta în mod activ cu ceilalți, de a învăța și de a face lucruri împreună le sporește sentimentul de responsabilitate față de comunitate/echipă și îi face mai motivați și mai dedicați.

Grup țintă

Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate

Durata (minute)

45 min

Mediu

Cafenea/bucătărie în aer liber

Dimensiunea grupului

10 persoane

Metoda

Lucru în perechi/grupuri

Unelte

Hârtie, papetărie, smoothie de lămâie și mentă, coș

Descrierea activității

Împreună, cuplurile aleg și hotărăsc locul și subiectul întâlnirii lor. Dacă este posibilă o întâlnire mai informală, mai familiară, în aer liber, la locul de muncă, ei pot pregăti împreună o băutură cu limonadă și limonadă. Odată stabilit cadrul, pot fi discutate sarcinile specifice, pot fi discutate sarcinile de pe ordinea de zi, pot fi împărțite în etape și planificate. Scopul unor astfel de întâlniri este de a se asculta unii pe alții, de a auzi opiniile celorlalți, de a face brainstorming și, mai ales, fără instrumente digitale.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Va fi o altă zi, vă rugăm să puneți telefoanele în acest coș și vor fi returnate după orele de program. Astăzi este o zi de detoxifiere digitală! Accentul va fi pus pe conexiunea personală, pe ascultarea celui alt și pe comunicarea verbală eficientă. Vă rugăm să alegeți un loc confortabil, să pregătiți împreună o băutură răcoritoare și să începeți să discutați și să vă îndepliniți sarcinile zilnice! Vă doresc o ședere utilă împreună!

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce cunoștințe am dobândit în timpul detoxifierii digitale?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum afectează cunoștințele pe care le-am dobândit stilul meu de viață ecologic actual și viitor?
4. Ce acțiune pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

5.4. Stil de viață sănătos

Activitatea 5.4.1.

3. MODULE	Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată.
TOPIC 4	Stil de viață sănătos
Titlul acțiunii	Bomba de vitamine
Obiectiv pedagogic	Clarificarea conceptului de sănătate și a importanței sale în viața individuală. Dezvoltarea unui comportament conștient de sănătate și depistarea timpurie a bolilor și a riscurilor pentru sănătate.
Grup țintă	Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate
Durata (minute)	120 min
Mediu	Curte în aer liber/sală mare
Dimensiunea grupului	15 Principal
Metoda	lucru în grup, lucru individual
Unelte	Cărți Dixit, flipchart, papetărie
Descrierea activității	

Participanților li se va prezenta și li se va face cunoștință cu subiectul. După prezentarea subiectului, li se va cere să aleagă din pachetul de cărți pe cea care are o semnificație metaforică pentru cuvântul cheie "sănătate". După ce fiecare și-a găsit "cartea", aceștia explică frontal de ce au ales acea carte. Ce semnificație are sănătatea în viața dumneavoastră? Ce faceți în legătură cu aceasta? După relatările individuale, ei sortează în mod colectiv cărțile și le schițează pe un flipchart.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Vă rugăm să vă așezați în cerc și să alegeți prima carte din pachet care are o semnificație metaforică pentru cuvântul "sănătate". Vă rugăm să ne explicați de ce ați ales această carte. Scrieți pe bucăți de hârtie conceptele și cuvintele care vă vin prima dată în minte și aranjați-le împreună pe o suprafață (tablă magnetică, flipchart, tabletă etc.).

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce cunoștințe am dobândit în domeniul sănătății?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum afectează cunoștințele pe care le-am dobândit stilul meu de viață sănătos actual și viitor?
4. Ce acțiuni pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

Activitatea 5.4.2.

3. MODULE	Dezvoltarea durabilă la locul de muncă, echilibrul dintre viața profesională și cea privată.
TOPIC 4	Stil de viață sănătos
Titlul acțiunii	Sănătate- floare
Obiectiv pedagogic	Practicarea unui comportament sănătos, manifestând fizic componentele stării de bine.
Grup țintă	Adulți cu dizabilități intelectuale ușoare până la moderate
Durata (minute)	45 min
Mediu	Spațiu deschis
Dimensiunea grupului	15 persoane
Metoda	lucru în grup, frontal
Unelte	-
Descrierea activității	

Folosind modelul florilor de sănătate într-un mod diferit!

Unii dintre participanți sunt rugați să formeze un cerc, iar ceilalți sunt rugați să formeze cercuri mai mici în jurul lor. (formând o formă de floare)

Pentru a începe o activitate/program de promovare a sănătății, cereți mai întâi individului/grupului să vă spună care sunt componentele de sănătate care sunt importante pentru ei și abia apoi adăugați componentele care sunt importante pentru dumneavoastră (de exemplu, pe baza modelului florii sănătății). Apoi, grupați componentele de sănătate împreună sub titlurile corp, suflet, minte. În acest fel, veți putea identifica dimensiunile care sunt importante pentru individ/grup și vă veți putea concentra asupra lor pentru a concepe o intervenție mai eficientă.

Textul instrucțiunilor pentru elevi

Le cer celor 5 participanți să formeze un cerc, iar apoi le cer celorlalți să formeze cercuri mai mici în jurul cercului central! Formați o formă mare de floare, aceasta va fi modelul de floare a sănătății! După ce aveți forma florii, vă rog să ne spuneți fiecare care sunt componentele sănătății care sunt importante pentru voi, apoi grupați-le pe dimensiunile corp, suflet, minte!

În final, toată lumea vă rog să vă simțiți liberi să dansați, să vă mișcați bine membrele!
Noroc!

Rezumat - Auto-reflecție pentru educatori

1. Ce am învățat în timpul educației mele? / Ce informații am obținut din prezentarea modelului florilor de sănătate?
2. Ce iau cu mine în viața mea?
3. Cum îmi afectează cunoștințele dobândite stilul de viață actual și viitor?
4. Ce acțiune pot întreprinde mâine pe baza a ceea ce am învățat în modul?

Coordonato



<http://ozbuducnost.sk/>

Parteneri



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



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

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



Cofinanțat de
Uniunea Europeană