



Inovatívne environmentálne vzdelávanie ECO-COMPASS 3. MODUL

Udržateľný rozvoj na pracovisku a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Teoretický vzdelávací materiál pre lektorov a poradcov

Program: ERASMUS+

KA210-ADU – Malé partnerstvá v sektore vzdelávania dospelých

Číslo žiadosti: KA210-ADU-813F065C

Číslo projektu: 2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280

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

Innovative building of ecological awareness and culture by developing environmental skills and shaping the attitudes of citizens with mental disabilities



Inovatívne environmentálne vzdelávanie ECO-COMPASS - Teoretický vzdelávací materiál pre lektorov a poradcov

Táto publikácia bola schválená konzorciom partnerov v rámci projektu Erasmus+ KA2 č. 2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280 „Inovatívne budovanie ekologického povedomia a kultúry rozvíjaním environmentálnych zručností a formovanie postojov občanov s mentálnym postihnutím“ – ECO-COMPASS.

Hlavným cieľom projektu je podpora sociálnej inklúzie a celoživotného vzdelávania osôb s mentálnym postihnutím rozvíjaním ich environmentálnych zručností a kompetencií, formovaním ich ekologických postojov a environmentálnej zodpovednosti vzdelávaním na základe medzinárodných skúseností. Projekt kladie veľký dôraz na podporu a rozvíjanie medzinárodnej spolupráce zapojených organizácií, na vytváranie a upevňovanie partnerských sietí a na profesionalizáciu organizácií.

Inovatívne environmentálne vzdelávanie ECO-COMPASS založené na medzinárodných skúsenostiach zabezpečuje rozvoj zručností a kompetencií odborníkov a dospelých s mentálnym postihnutím v oblasti ochrany životného prostredia a formovanie ich environmentálnych postojov a environmentálnej zodpovednosti.



Koordinovaný občianskym združením Spoluprácou pre lepšiu budúcnosť - Veľký Meder, vytvorený konzorciom partnerstva ECO-COMPASS

August 2023

2021-2-SK01-KA210-ADU-000048280

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

OBSAH

1. Úvod	4
2. Predstavenie 3. modulu a jeho vzdelávacie ciele	5
3. Udržateľný rozvoj na pracovisku a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom	7
3.1. Udržateľný rozvoj na pracovisku	7
3.2. Práca na farme	9
3.3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom	11
3.4. Zdravý životný štýl	14
4. Referenčné materiály / Odporúčané študijné materiály	16
5. Aktivity v prírode	17
5.1. Udržateľný rozvoj na pracovisku	17
5.2. Práca na farme	19
5.3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom	21
5.4. Zdravý životný štýl	24

1. Úvod

V súvislosti s rastúcim vplyvom človeka na životné prostredie je dnes jednou z najaktuálnejších tém problematika environmentálnej výchovy. Jej význam podčiarkuje skutočnosť, že environmentálna výchova je prierezovou témou.

Environmentálne problémy, či už lokálne alebo globálne, ovplyvňujú nás všetkých, pretože vo väčšej alebo menšej miere ich občas vedome, občas nevedome ovplyvňujeme.

Ochrana životného prostredia je dnes jedným z najdôležitejších problémov ľudstva. Jednou z kľúčových úloh pri rozvoji zručností a formovaní postojov zohráva uvedomelé a systematické celoživotné environmentálne vzdelávanie, ktorého cieľom je usmerňovať hodnotovú orientáciu ľudí a podporovať tvorivé myslenie a racionálne environmentálne povedomie.

Aké sú najúspešnejšie metódy a formy vzdelávania vhodné pre dospelých s mentálnym postihnutím v oblasti environmentálnej výchovy? Aké sú najdôležitejšie zručnosti, ktoré je potrebné rozvíjať v oblasti environmentálnej výchovy u bezprostrednej cieľovej skupiny?

Na zodpovedanie týchto otázok partneri z troch európskych krajín, Slovenska, Maďarska a Rumunska v rámci projektu ECO-COMPASS financovaného Európskou úniou vypracovali program kombinovaného vzdelávania. Jeho obsah vychádza z analýzy konkrétnych osvedčených postupov v troch partnerských krajinách a súhrnných výsledkov workshopov organizovaných za účasti odborníkov a založených na identifikovaných potrebách dospelých s mentálnym postihnutím v súvislosti s rozvojom environmentálnych zručností a kompetencií, formovaním postojov k životnému prostrediu a aplikovateľnými metódami a formami vzdelávania. Viac informácií o partnerských organizáciách zapojených do projektu nájdete na webovej stránke projektu <https://eco-compass-project.eu/home-sk.html>

Vzdelávací program pozostáva zo štyroch modulov:

1. modul - Ekologické zručnosti a kompetencie v individuálnom živote
2. modul - Význam ekologických hodnôt a postojov v rodine
3. modul - Udržateľný rozvoj na pracovisku a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
4. modul - Aktívna účasť na vytváraní zelenej spoločnosti

Naším cieľom je pomocou uvedených tém prispievať k formovaniu ekologického povedomia a ekologickej kultúry, k rozvoju ekologických zručností a kompetencií, k schopnosti riešiť problémy, ku kritickému mysleniu a kreativite.

Teoretický vzdelávací materiál bol pripravený pre lektorov a poradcov, pre ktorých každodennú činnosť je nevyhnutné, aby dokázali správne usmerňovať rozvoj zručností a kompetencií dospelých s mentálnym postihnutím v oblasti ochrany životného prostredia, formovania ich environmentálnych postojov a environmentálnej zodpovednosti.

2. Predstavenie 3. modulu a jeho vzdelávacie ciele

Environmentálna výchova a zodpovednosť sú dnes súčasťou všetkých oblastí nášho života a preto musíme venovať zdrojom znečisťovania životného prostredia pozornosť nielen v škole, doma, v prírode, ale aj na pracovisku, kde v dospelosti trávime väčšinu svojho života. Cieľom 3. modulu je podporovať environmentálne uvedomelé správanie na pracovisku, na farme aj v súkromnom živote, podporovať environmentálne zodpovedný život, vychovávať otvorených a aktívnych jednotlivcov a zachovanie našej Zeme a jej zdrojov pre budúce generácie.

V tomto module sa budeme zaoberať nasledujúcimi témami:

1. Udržateľný rozvoj na pracovisku

Oboznámime sa zdrojmi znečistenia životného prostredia na pracovisku a predstavíme ich alternatívy šetrné k životnému prostrediu. Na pracovisku trávime veľa času a pri dnešnom uponáhľanom životnom štýle často nevenujeme dostatočnú pozornosť životnému prostrediu, nezdravému a škodlivému spotrebiteľskému správaniu a vlastnému zdraviu.

2. Práca na farme

Rozvoj a mechanizácia poľnohospodárstva, používanie prostriedkov na ochranu rastlín a používanie umelých hnojív síce urýchlilo produkciu potravín, ale po určitom čase spôsobilo problémy v podobe preťaženia životného prostredia.

Poskytovanie zdravých, ekologicky pestovaných druhov ovocia a zeleniny v rámci miestnej komunity podľa modelu komunitou podporovaného poľnohospodárstva (KPP), vytváranie ekonomickej stability, zvyšovanie povedomia o dôležitosti zdravej výživy a starostlivosti o pôdu prostredníctvom ekologického poľnohospodárstva. Pomocou tohto modelu sa zníži vzdialenosť medzi výrobcom a spotrebiteľom a, na rozdiel od dlhých dodávateľských reťazcov, sa do systému zakomponuje aj osobný kontakt, dôvera a často aj ekologická certifikácia ako záruka kvality.

3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Na rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom, respektíve na jej nedostatok, sa v dnešnej dobe kladie čoraz väčší dôraz. Nie je to prekvapujúce, pretože udržiavanie krehkej rovnováhy medzi pracovnými povinnosťami, zodpovednosťou voči rodine a osobnými potrebami je veľmi dôležité pre vyrovnaný a aktívny život, nadväzovanie a udržiavanie medziľudských vzťahov, ktoré sú pre nás dôležité, ako aj pre prežívanie malých i veľkých radostí každodenného života, a samozrejme aj z hľadiska našej telesnej a duševnej pohody. Dlhodobý stres, prepracovanosť a nedostatok motivácie môže spôsobiť aj telesné príznaky a dokonca viesť k vyhoreniu (burnout).

4. Zdravý životný štýl

V našej dobe sa čoraz viac hovorí o zdraví, pretože človek dokáže vyhovieť náročným požiadavkám, ktoré sú naňho kladené, len ak dokáže tieto výzvy správne interpretovať, primerane na ne reagovať, neustále sa prispôsobovať prostrediu, aktívne sa podieľať na svojich rodinných a sociálnych vzťahoch, plánovať si budúcnosť a z času na čas svoje plány upravovať, skrátka obstať v živote.

Tretí modul obsahuje teoretický východiskový materiál a osem aktivít vo voľnej prírode zameraných na vyššie uvedené témy. Teoretický východiskový materiál a prezentované aktivity vo voľnej prírode, po ich preštudovaní a doplnení odporúčanými referenčnými materiálmi, odborníkom pracujúcim v sociálnej oblasti, najmä školiteľom a konzultantom, umožnia pomáhať dospelým osobám s mentálnym postihnutím rozvíjať svoje zručnosti v oblasti ochrany životného prostredia. V každodennej praxi aplikovaním doplnkových vedomostných materiálov, videí, dotazníkov, pracovných listov a aktivít vo voľnej prírode pripravených jednoduchým a zrozumiteľným jazykom pre dospelých s mentálnym postihnutím prispievajú k rozvoju ich kompetencií, k formovaniu ich environmentálnych postojov a zodpovednosti voči životnému prostrediu.

Po preštudovaní vzdelávacieho materiálu budú odborníci:

- ovládať a rozvíjať prístup na pracovisku šetrný k životnému prostrediu a definovať kritériá pre zabezpečenie udržateľného pracoviska
- poznať zdroje znečistenia životného prostredia a aktívne sa podieľať na znižovaní ich využívania
- formovať a spoznávať individuálne environmentálne hodnoty, emócie, návyky, mentálne rámce a zručnosti
- prezentovať zložky a pedagogické princípy udržateľnosti pracoviska prostredníctvom praktických príkladov
- podporovať pozitívny a zdravý životný štýl
- pochopiť a demonštrovať pracovný proces na farme na praktických príkladoch
- ovládať a v praxi uplatňovať záhradnícke a chovateľské postupy, používať nástroje a rozlišovať jednotlivé fázy pestovania
- poznať a chápať dôležitosť a možnosti rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom
- chápať a uplatňovať hodnotový systém zdravého životného štýlu v praxi

Nepriamou úlohou vzdelávacieho materiálu je prispievať k rozvoju osobnosti ľudí s mentálnym postihnutím, pomáhať im na základe poznania zákonitostí, ktorými sa riadi život na Zemi, pochopiť vzťahy medzi človekom a prostredím, a tiež vedieť analyzovať a posúdiť vzťah medzi vývojom ľudskej populácie a životným prostredím v rôznych oblastiach sveta, pochopiť vzájomné súvislosti lokálnych a globálnych problémov a vlastnú zodpovednosť vo vzťahu k životnému prostrediu.

3. Udržateľný rozvoj na pracovisku a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

3.1. Udržateľný rozvoj na pracovisku

Na ochranu životného prostredia musíme dbať aj na pracovisku, keďže tam v každodennom živote v dospelosti trávime väčšinu času. Základnou úlohou na pracovisku je odstrániť zdroje znečisťovania životného prostredia, preto sa musíme snažiť predchádzať znečisťovaniu pôdy, vody a ovzdušia. Aktívnym spôsobom ochrany životného prostredia znižujeme emisie znečisťujúcich látok zo životného prostredia a pasívnym spôsobom dbáme na to, aby sme nevytvárali nadmernú spotrebu dostupnej energie. Zamestnávateľia a zamestnanci sa môžu oprávnené pýtať, čo môžeme urobiť pre ochranu životného prostredia. Akým spôsobom sa môže zabezpečiť udržateľnosť pracoviska? Ako je možné znížiť ekologickú stopu kancelárie? Nemusíme na to utrácať milióny, ale nemôžeme sklznúť ani do druhého extrému: nestačí celú kanceláriu polepiť motivačnými plagátmi. V záujmu udržateľnosti musia spolupracovať všetci členovia pracovnej komunity.

1. Nech je všetko zelené – od písacieho stola až po pero!

Ak chcete, aby vaše pracovisko bolo zelenšie, nemusíte uvažovať o miliónových výdavkoch. V dnešnej dobe si môžeme vybrať zo širokej škály produktov od biologicky rozložiteľných šálok na kávu až po kancelársky nábytok vyrobený z recyklovaných materiálov. Kancelársky papier? Post-it štítky? Papierové utierky? Šálky na kávu? Vyberajte si recyklované výrobky! Predstavujú len minimálne zvýšenie nákladov, ale z dlhodobého hľadiska môžu výrazne znížiť ekologickú stopu pracoviska.

2. Úspory energie? Začnite s klimatizáciou a kúrením!

Pracoviská sú v lete často príliš klimatizované alebo v zimných mesiacoch príliš vykurované. Pracovisko bude udržateľnejšie už keď znížime nastavenie termostatu. Nie je potrebné kanceláriu ochladiť na 18 stupňov alebo ju vykurovať na 26 stupňov, pretože to nie je zdravé ani ekologické!

3. Energeticky úsporné osvetlenie a prirodzené svetlo sú dôležité!

Zabezpečenie dostatočného množstva prirodzeného svetla zlepšuje náladu a zvyšuje produktivitu pracovníkov, pričom sa zníži aj účet za elektrinu, keďže čím viac svetla a dostáva do kancelárie, tým menej svetiel musíte zapínať. A keď už hovoríme o osvetlení: používajte energeticky úsporné (led) žiarovky v celej kancelárii. Okrem toho skúste aj s kolegami dodržiavať návyk, ku ktorému vás vychovávali v detstve, hoci možno ste na to v dospelosti už trochu zabudli: pri odchode vždy zhasnite svetlá - ako doma!

4. Pracovisko bez papiera – je to možné?

Je v roku 2023 možné existovať bez papiera? V digitálnom veku? V dobe rozkvetu cloudových hostingových služieb? Áno, vezmime si fakty! Kancelársky server alebo cloud namiesto políc na ukladanie spisov. Namiesto papierových faktúr e-faktúry. Namiesto papierových cenových ponúk ponuky vo formáte PDF. Kancelária bez papiera už nie je budúcnosťou. Ak prechod nie je možný alebo by bol príliš náročný na prácu, z dlhodobého hľadiska môžete pre životné prostredie urobiť veľa aj tým, že budete tlačiareň používať čo najmenej. Kolegov môžete požiadať, aby používali obojstrannú tlač! Ak si chcete urobiť poznámky, nepoužívajte čistý kancelársky papier ale zadnú stranu dokumentov, ktoré už nepotrebuje!

5. Environmentálna zodpovednosť začína dochádzkou do práce!

Pre ochranu životného prostredia môžeme urobiť veľa už tým, že nebudeme cestovať autom, ale autobusom, električkou alebo metrom. Umiestnenie úschovne bicyklov na pracovisku môže urobiť zázraky a vašich kolegov povzbudiť, aby chodili do práce na bicykli alebo kolobežkou. V období nástupu modernej verejnej dopravy (ako elektrické skútre alebo bicykle, ktoré si môžete kedykoľvek zapožičať pomocou aplikácie) nemusíme nevyhnutne prevádzkovať vozový park. Pracoviská budú vďaka tejto forme dochádzky na pracovisko udržateľnejšie, hoci tieto dopravné prostriedky sú zatiaľ dostupné len v hlavnom meste.

6. Separovaný zber odpadu na pracovisku

Asi je to už samozrejmé, ale určite nezaškodí pripomenúť si aj dôležitosť separovaného zberu odpadu. Na pracovisku vzniká každý deň veľké množstvo odpadu. Našťastie sa väčšina tohto odpadu dá recyklovať, ak sa zbiera správnym spôsobom! Nákup nádob na separovaný zber odpadu nie je veľkým výdavkom. Používajme ich!

7. Používanie zelených energií

Energie z obnoviteľných zdrojov sú dnes dostupnejšie ako kedykoľvek predtým. Momentálne je v našej krajine najsamozrejmejším riešením využívanie slnečnej energie vo forme strešných solárnych panelov. Hoci to znamená väčšie výdavky a ich návratnosť sú jedno až dve desaťročia, majú svoje výhody. Navyše poskytujú určitú nezávislosť od elektrickej siete, čo môže byť výhodné v prípade nečakaného výpadku prúdu. Solárny systém na administratívnej budove, ktorý je dobre viditeľný z diaľky, navyše poukazuje na mimoriadne angažovaný postoj k udržateľnosti.

Bez ohľadu na veľkosť budovy je isté, že sa v nej nachádza veľa „požieračov energie“. Tieto zariadenia spotrebúvajú elektrickú energiu aj keď sa nepoužívajú. Počítače a obrovské multifunkčné tlačiarne spotrebúvajú energiu 24 hodín denne, 7 dní v týždni, takže tomu treba zabrániť už pri rozvážaní.

Najlacnejším riešením je na konci každého dňa vypnúť rozvádzač prúdu alebo vytiahnuť káble týchto zariadení zo zásuvky. O niečo drahším, ale inteligentnejším riešením je namontovanie špeciálnych programovateľných rozvádzačov, ktoré sa vypínajú v nastavenom čase pomocou časovača. Modernejšie inteligentné rozvádzače a zásuvky dokonca umožňujú ovládanie na diaľku pomocou aplikácie!

9. Usporiadajte zelenú výzvu na pracovisku!

Vďaka výzvam súvisiacim s udržateľnosťou, ktoré sa môžu konať pravidelne hoci aj každý mesiac, môžete svoje pracovisko zmeniť na ekologickejšie zábavným spôsobom a so štipkou zdravej súťaživosti. Môžete napríklad kolegov požiadať, aby celý mesiac nepoužívali plastové príbory či jednorazové šálky na kávu a plastové fľaše. Možnosť získať drobnú odmenu (darčekový poukaz, pizzu zadarmo a pod.) kolegov ľahko presvedčí, aby sa zapojili, a aby si následne dlhodobo udržali nové návyky šetrné k životnému prostrediu.

Dohovor Medzinárodnej organizácie práce č. 169 zdôrazňuje dôležitosť harmónie prostredia na pracoviskách a štáty zaväzuje zabezpečiť, aby zamestnávatelia prijali v tejto súvislosti osobitné opatrenia. To znamená, že Európska únia sa už roky venuje ochrane zdravia pri práci a prevencii znečisťovania ovzdušia a vody v súvislosti s potravinovými reťazcami. K tomuto cieľu prispieva aj Stratégia zdravotnej starostlivosti EÚ (2008-2013), medzi hlavné princípy ktorej patrí práve ochrana občanov pred ohrozením zdravia.

Najvýraznejším problémom je podľa vedcov nadmerná spotreba. Väčšina produktov je totiž navrhnutá tak, aby sa do niekoľkých rokov, v horšom prípade do niekoľkých mesiacov, pokazila, a aby sme si museli kupovať nové. Je to nesprávny obchodný model, a preto jediným spôsobom, ako chrániť životné prostredie, je zmena nášho myslenia.

3.2. Práca na farme

„Poľnohospodárstvo je najzdravšie, najužitočnejšie a najušľachtilejšie zamestnanie človeka.“

George Washington

V druhej polovici 20. storočia, súbežne so zmenou štruktúry obchodovania s potravinami, došlo k transformácii spotrebiteľských návykov. Tento proces priniesol okrem priaznivých trendov aj mnohé problémy. V dôsledku toho sa dnes na celom svete dostáva poľnohospodárska malovýroba a spotreba orientovaná na lokálne produkty do úzadia. Malovýrobcovia sú vytláčaní z miest s najvyšším obchodným obratom a výroba sa presúva do rúk najväčších aktérov na trhu. Lokálne to znamená, že sa znižuje objem výroby a potreba pracovnej sily, ako aj rozmanitosť vyrábaných produktov, v dôsledku čoho sa miestne charakteristiky pomaly vytrácajú a postupne sa strácajú aj (tradičné) poznatky potrebné na ich výrobu. Znižuje sa pestovanie ovocia a zeleniny v rámci komunitou

podporovaného poľnohospodárstva na farme. Rozvoj a mechanizácia poľnohospodárstva, používanie prostriedkov na ochranu rastlín a umelých hnojív zrýchlilo produkciu potravín, ale po krátkom čase spôsobilo problémy, pretože došlo k nadmernému zaťaženiu životného prostredia.

Ponuka zdravého, ekologicky pestovaného ovocia a zeleniny v rámci miestnej komunity podľa modelu KPP, vytváranie ekonomickej stability, zvyšovanie povedomia o dôležitosti zdravej výživy, o starostlivosti o pôdu prostredníctvom ekologického poľnohospodárstva. Pomocou tohto modelu sa znižuje vzdialenosť medzi výrobcom a spotrebiteľom a, na rozdiel od dlhých dodávateľských reťazcov, je do systému zakomponovaný osobný kontakt, dôvera a často aj ekologická certifikácia ako záruka kvality.

Malým výrobcom ponúka možnosť priamo vyrábať a predávať miestne, kvalitné potraviny a spotrebiteľom zaručuje pohodlný prístup k chutným, väčšinou ekologicky vyrábaným lokálnym produktom (Réthy a Dezsény, 2013).

Biodynamický spôsob hospodárenia – starostlivosť o životné prostredie

Metóda biodynamického poľnohospodárstva je pre ľudí so zdravotným postihnutím v rámci malých pestovateľských a záhradníckych komunit najlepší spôsobom, ako zvýšiť svoju životnú úroveň a žiť v úzkom kontakte s prírodou.

Ako sa uvádza v Lisabonskej zmluve, je veľmi dôležité zlepšiť, a nie len zachovať kvalitu životného prostredia. Okrem toho sú dôležitými cieľmi v boji proti klimatickým zmenám aj ochrana ľudského zdravia, ohľaduplné a racionálne využívanie prírodných zdrojov a riešenie regionálnych environmentálnych problémov.

<https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/hu/powers-and-procedures/the-lisbon-treaty>

Biodynamické poľnohospodárstvo je už desaťročia dostupnou metódou na riešenie týchto problémov. Ide o službu človeka Zemi a jej obyvateľom a nielen o spôsob zvýšenia produkcie či zabezpečenia zdravej výživy. Biodynamika je radikálnou koncepciou regeneračného poľnohospodárstva a zároveň výrazným hnutím za nový prístup a prax vo všetkých aspektoch života súvisiacich s jedlom a pôdou. Ide o holistický, ekologický a etický prístup k poľnohospodárstvu, záhradkárstvu, potravinám a výžive.

Biodynamické farmy a záhrady sa snažia prepojiť rastliny, zvieratá a pôdu prostredníctvom živých, zodpovedných vzťahov tak, aby každý podporoval a vyvažoval celok. Tento prístup vychádza z diela filozofa a vedca Dr. Rudolfa Steinera, ktorého prednášky pre farmárov v roku 1924 otvorili nový spôsob integrácie vedeckého chápania a rozpoznávania ducha obsiahnutého v prírode.

Biodynamická (BD) metóda považuje farmu za individuum, živý organizmus pozostávajúci z mnohých vzájomne závislých prvkov: polí, lesov, jazier, živých plotov, rastlín, zvierat, pôdy, kompostu, ľudí a ducha miesta. Cieľom realizátora BD je vyživovať a harmonizovať tieto elementy, pristupovať k nim

holistickým a dynamickým spôsobom s cieľom podporiť zdravie a vitalitu celku, pričom venuje pozornosť Zemi a jej prirodzenému vývoju.

Zameriava sa na vytváranie optimálnych pôdnych, zdravotných podmienok rastlín a zvierat, poskytuje vyváženú výživu a podporuje zdravú imunitu. Farmy BD sa snažia vytvoriť svoju vlastnú produktivitu prostredníctvom kompostovania, integrácie zvierat, pestovaním krycích plodín a rotáciou plodín. Tieto postupy znižujú alebo odstraňujú potrebu dovážaných hnojív a umožňujú nastoliť rovnováhu a odolnosť hospodárstva. Zdravá a úrodná pôda (živá pôda) je v prírode nevyhnutná a dosahuje sa používaním postrekov a kompostových prípravkov. Postreky sa aplikujú vo forme potenciálových tekutých sprejov, ktoré zabezpečia ozdravenie, vitalitu a citlivosť farmy a záhrady.

Každá jedinečná a sebestačná hospodáriaca organizácia významne prispieva k ekologickej, ekonomickej, sociálnej a duchovnej životaschopnosti okolitej komunity a celej Zeme. Prostredníctvom biodynamiky môžeme získať prístup k novým formám ľudskej tvorivosti, vnímať a reagovať na potreby Zeme a rozvíjať nové riešenia živým a dynamickým spôsobom.

V zmysle našej koncepcie je biodynamická ekonomika najlepším podporným prostredím pre ľudí so zdravotným postihnutím, ktoré posilňuje ich sebestačnosť a môže zlepšiť ich prístup na trh práce.

Rozvoj človeka možno pozorovať na niekoľkých úrovniach: zabezpečenie hodnotného zamestnania, zvyšovanie pohybu a aktivity prostredníctvom farmárskych aktivít, poskytovanie spoločnosti a znižovanie osamelosti, zvyšovanie sociálnych interakcií, zlepšovanie nálady a celkovej pohody, rozvoj rovnováhy, zmyslu pre rytmus, koordinácie pohybu, zlepšenie pozornosti a vytrvalosti. Účastníci si uvedomia, aké dôležité sú ich kompetencie a zodpovednosť voči zvieratám, pri pestovaní rastlín a starostlivosti o rastliny. Zároveň sa posilňuje ich schopnosť nadväzovať sociálne väzby, a neposlednom rade to ľudí so zdravotným postihnutím aj bez zdravotného postihnutia vedie k rešpektu a úcte voči svojmu prostrediu a zvieratám.

3.3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom sa týka predovšetkým hľadania individuálnej a zdravej rovnováhy. Je teda vecou osobného úsudku, čo kto považuje za „sebaobetovanie“, „povinnosť“, stres či kvalitný čas. Odlišné sú nielen naše pracovné podmienky, rodinná a sociálna situácia, ale aj my sami a náš život.

Work-life balance, teda rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, označuje takú rovnováhu, ktorá znamená vhodné rozloženie našich vlastných potrieb a času vyčleneného na iné oblasti života. Na rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom, prípadne jej nedostatok, sa v súčasnosti kladie čoraz väčší dôraz. Nie je to prekvapujúce, pretože udržiavanie krehkej rovnováhy medzi požiadavkami kladenými na pracovisku, rodinnými povinnosťami a individuálnymi potrebami je veľmi dôležité pre vyrovnaný a aktívny život aj pre nadväzovanie a udržiavanie medziľudských vzťahov, ktoré sú pre nás dôležité pre prežívanie malých i veľkých radostí každodenného života, a

samozrejme aj z hľadiska našej telesnej a duševnej pohody. Dlhodobý stres, preťaženosť alebo nedostatok motivácie môže spôsobiť fyzické príznaky a dokonca viesť k vyhoreniu (burnout).

1. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Zmena je neustálou súčasťou všetkých oblastí nášho života, a znamená aj vychýlenie z rovnováhy. Niekedy nastanú v našom živote menšie zmeny (ako príchod nového kolegu, preberanie iných úloh a pod.), inokedy výraznejšie zmeny (zmena zamestnania, narodenie dieťaťa), niektoré udalosti ovplyvniť nevieme, iné vieme. Niekedy zmena prichádza do nášho života v dôsledku našich vlastných úsílí, avšak vždy musíme urobiť všetko, čo je v našich silách, aby sme zachovali rovnováhu. Nesmieme podceňovať programy, ktoré nás spájajú s našou rodinou, príbuznými či priateľmi mimo sveta práce. Ich zanedbávanie ohrozuje zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a znižuje kvalitu nášho života. Kto sa pre svoje povolanie alebo poslanie príliš obetuje a v osobnom živote robí kompromisy (napríklad preto, že mu vraj záleží na práci), skôr či neskôr narazí na svoje hranice, čiže sa fyzicky lebo emocionálne vyčerpá. Mnoho ľudí si neuvedomuje, že aj osobné šťastie a všeobecná vyrovnanosť môžu byť základom profesionálneho úspechu.

Každý má svoju vlastnú mieru tolerancie, pokým dokáže krátkodobo alebo dlhodobo zvládať nerovnováhu medzi pracovným a súkromným životom. Najmä maximalistickí nováčikovia majú tendenciu sústrediť všetku svoju pozornosť a energiu na svoje nové zamestnanie, pretože zažívajú obrovský tlak a snažia sa držať krok so skúsenými kolegami. Na čo však veľa ľudí zabúda, je zdravá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom. A to nie je len záujmom zamestnanca, ale firmy majú väčší ošoh z vyrovnaného, motivovaného a kreatívneho zamestnanca, ktorý neustále nebojuje so strachom z neúspechu v snahe splniť neprimerané požiadavky. Musíme si nájsť čas na premyslenie priorít vo svojom živote, aby sme aj po prípadnom vychýlení z vlastnej rovnováhy v dôsledku zmien opäť dokázali nájsť optimálnu rovnováhu.

2. Práca, rodina, súkromný život

Výskumníci oblasti work-life balance definujú work-life balance ako výsledok uspokojovania potrieb v troch základných oblastiach života – v práci, v rodine a v súkromnom živote. Táto rovnováha však nemusí nevyhnutne znamenať rovnomerné rozdelenie času venovaného týmto trom oblastiam, pretože rovnováha je subjektívna vec a každý človek potrebuje venovať jednotlivým oblastiam iné množstvo času na dosiahnutie vlastnej spokojnosti. Pre niektorých ľudí je práca zároveň poslaním a veľmi dôležitou súčasťou ich každodenného života, takže na dosiahnutie správneho stavu rovnováhy potrebujú venovať viac času tejto oblasti. Iní sa zas riadia filozofiou „pracujeme, aby sme žili“ a prácu považujú len za prostriedok na dosiahnutie svojich cieľov, kariéra nemá v ich živote ústredný význam. Každý by mal sám vedieť, kde má v živote medzery, čo mu prináša radosť a čo nie. Pocit spokojnosti nie je objektívne merateľná vec, vždy závisí od konkrétneho človeka. Zdravá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom nastáva vtedy, ak máte dostatok času na veci, ktoré vám dodávajú novú energiu a pocit naplnenia. Pre niekoho to môže byť rodina a priatelia, pre iného šport alebo

koníček. Pre niektorých je to však ich práca. K šťastnému životu nestačia chvíľkové radosti konzumného spôsobu života. O rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom sa naozaj nedá hovoriť bez duševného a fyzického zdravia. A prečo by sme tomu mali venovať pozornosť? Pretože práca sa v súčasnosti stala najdominantnejšou vecou v živote miliónov ľudí, a táto skutočnosť má mnohé vážne dôsledky. Jedným z nich je syndróm vyhorenia, ktorý Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nedávno pridala na zoznam chorôb. Syndróm vyhorenia vzniká okrem iného v dôsledku narušenej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom a dokáže zničiť súkromný život, kariéru aj podnikanie stovkám miliónov ľudí.

3. Keď je toho (pri)veľa!

Bez ohľadu na to, ku ktorému typu patríme, v rámci troch základných oblastí života máme svoje vlastné hranice. A keď sa tieto hranice prekročia, cítime, že „čo je veľa, to je veľa“. V dnešnom zrýchlenom tempe môžeme čoraz častejšie mať pocit, že nemáme dostatok času alebo sa nám nedostáva dostatok pomoci pri plnení povinností v práci alebo v osobnom živote. Na pracovisku sa od nás často očakáva, aby sme svojej práci venovali čo najviac času, pričom aj rodina vyžaduje, aby sme si plnili povinnosti doma, a to tiež ovplyvňuje túto krehkú rovnováhu. V nekonečnom kolotoči každodenného života sa prispôbujeme požiadavkám modernej doby a snažíme sa stihnúť čo najviac a čo najrýchlejšie, a pritom nám nezostáva čas na oddych. Naše telo však z dlhodobého hľadiska pocíti vplyv nedostatku pokojných chvíľ, voľného času a spánku. A v momente, keď dosiahneme vyššie spomínanú hranicu tolerancie, nám to dá pocítiť.

4. Nedostatok rovnováhy

Neustále preteky s časom, našimi úlohami, sebou samým, rastúci stres a frustrácia v práci aj v súkromnom živote sa prejavujú vo všetkých oblastiach. Dlhodobý nedostatok optimálnej rovnováhy spôsobuje u každého nižšiu produktivitu a môže viesť k rôznym chorobám (napríklad poruchám spánku, kardiovaskulárnym problémom, poruchám trávenia, úzkosti, depresii a podobne). Okrem problémov v práci sa nedostatok rovnováhy môže prejaviť aj v rodinnom živote, a to v podobe nespokojnosti s rodinným životom, môže negatívne ovplyvniť našu rolu v rodine, v dôsledku čoho sa môže stať, že sa do každodenného života vlastnej rodiny budeme zapájať s oveľa menším nadšením a elánom. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom má preto veľký vplyv na našu pohodu, spokojnosť so životom, vzťahy a zdravie.

5. Keď sa vychýli jazýček váh

Ako sa však dostaneme k narušeniu rovnováhy? Nastolená a dobre fungujúca rovnováha sa často vytráca takmer nebadateľne, krok za krokom. Inokedy to môže spôsobiť väčšia zmena alebo náhly životný zvrät. Ako takého situácie riešime? Keďže to inak riešiť nedokážeme, čas na plnenie nových povinností ju ukrájame zo svojho vzácneho voľného času. V mnohých prípadoch sme napríklad nútení obetovať svoj voľný čas na plnenie povinností, na ktoré nám už nevyšiel čas. Bežne sa stáva,

že svoje úlohy navyše stíhame plniť len na úkor spánku a potom nám nezostáva čas ani na fyzický a psychický oddych.

6. Kľúčom je uvedomelosť

Popri našich každodenných úlohách a povinnostiach sa celkom prirodzene objavuje potreba voľnočasových aktivít, času pre seba, realizácie vlastných cieľov a kvalitne stráveného času s rodinou. Ak tomu však nevenujeme dostatočnú pozornosť, krehká rovnováha sa môže rýchlo narušiť. Pri hľadaní a vytváraní rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom nám môžu pomôcť aj odborníci. Nastolenie a zachovanie rovnováhy môže byť pomerne náročné, ale oplatí sa tomu venovať čas a energiu, pretože môže výrazne zlepšiť kvalitu nášho života.

3.4. Zdravý životný štýl

Vzduch, výživa, žiarenie a okolité zvuky a vibrácie určitým spôsobom ovplyvňujú už dieťa pred narodením. Po narodení nás však všetky tieto vplyvy ovplyvňujú ešte viac a sprevádzajú nás po celý život.

Zdravie je neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života, berieme ho ako samozrejmosť, často sa oň nestaráme, nechrátime ho, pretože ho máme. Hodnotou sa stáva až vtedy, keď pocítíme jeho nedostatok. V našom uponáhľanom svete sa nezamýšľame nad tým, že pre zachovanie svojho zdravia musíme niečo urobiť aj my sami, nevieme, ako sa oň starať, čo robiť, aby nám dlho vydržalo. Na základe holistického, teda biologicko-psychologicko-sociálneho prístupu treba neustále upozorňovať na to, do akej miery môžu pozitívne a negatívne vplyvy okolia, situácií a prostredia v detstve ovplyvniť náš život v dospelosti. Je dôležité, aby sme mali dostatočné vedomosti o zdraví škodlivých faktoroch, a aby sme na základe svojich poznatkov dokázali odolať zdraviu škodlivým návykom a dokázali sa zdraviu prospešne rozhodovať. Následne budeme schopní upevňovať svoje sociálne vzťahy (podporujúca komunita), sebaopoznanie, sebaúctu, schopnosť riešiť problémy a vlastné metódy zvládania stresu, ktoré sú popri biologických, organických a vekových faktoroch mimoriadne dôležité aj z hľadiska životného štýlu. V dnešnej dobe sa čoraz viac hovorí o zdraví, pretože človek dokáže zvládnuť obrovské nároky, ktoré sa naňho kladú, len ak dokáže tieto výzvy správne chápať, primerane na ne reagovať, neustále sa prispôbovať okoliu, vhodne sa podieľať na svojich rodinných a sociálnych vzťahoch, plánovať si budúcnosť, svoje plány z času na čas upravovať, skrátka obstať v živote. Cieľom nás všetkých je predlžovať roky života prežité v zdraví a chrániť našich najbližších a svoju rodinu.

V záujme vytvorenia uvedomelého prístupu ľudí k zdraviu a včasného rozpoznania chorôb a zdravotných rizík je dôležité, aby sa preventívne služby verejného zdravotníctva stali integrovanou súčasťou primárnej starostlivosti.

Je dôležité, aby pedagógovia vedeli jasne sprostredkovať rôznorodosť zložiek zdravia. Jednou z názorných foriem tohto môže byť prezentácia modelu kvetu zdravia (obrázok 1).

Pojem zdravia zahŕňa radosť zo života, pohodu, rovnováhu, spokojnosť, radosť z práce, kreativitu, kondíciu, fyzickú, psychickú a sociálnu adaptabilitu.

Problémy medziľudských vzťahov, vzájomné nepochopenie a neznášanlivosť môžu spôsobiť napätie v živote ľudí. Neusporiadanosť medziľudských vzťahov, nútený a trvalý adaptačný tlak samy o sebe ešte neznamenajú chorobu, ale ak sa stanú trvalými, môžu chorobu spôsobiť. Zdravie je teda aj schopnosť riešiť problémy a zvládať emócie, čo je zdrojom zachovania pozitívneho sebaobrazu a fyzickej a psychickej spokojnosti. Pre jednotlivca je zdravie neustále sa meniaci, dynamický, nie statický stav, ktorý si vyžaduje neustále sa meniace správanie.

Tak ako pri práci vždy postupujeme od účinkov vnímaných v bezprostrednej blízkosti jednotlivca smerom k poznaniu širších vplyvov prostredia, z pohľadu človeka ako biologickej bytosti postupujeme smerom k rodine, bezprostrednému prostrediu, širšiemu prostrediu, mesta či obce, krajiny a globálnym vplyvom.

Prostredie podporujúce zdravie

Základným a všeobecne platným princípom sveta, národov, regiónov a komunít je, že sa musíme starať sa o svoje spoločenstvá a prírodné prostredie. Ochrana prírodných zdrojov sa musí zdôrazňovať na celom svete, je to naša globálna povinnosť. Práca a odpočinok sa musia stať zdrojom zdravia. Nevyhnutné je uvedomenie si zdravotných dopadov rýchlo sa meniaceho prostredia, najmä pokiaľ ide o technológie, prácu, výrobu energie a urbanizáciu, a musia sa prijať potrebné opatrenia, aby sa zabezpečilo, že tieto vplyvy budú jednoznačne prospešné pre zdravie ľudí. Žiadna stratégia ochrany zdravia nemôže ignorovať ochranu prírodného a umelého prostredia a zachovanie prírodných zdrojov.

Zdravie a pohyb

Súčasťou duševného zdravia, ktoré upevňuje stabilné zázemie, je aj zdravie telesné. Na udržanie zdravia potrebujeme dostatok pohybu a zdravú výživu. Najmä ak pracujeme v kancelárii, celý deň sedíme a počas krátkej prestávky si len rýchlo zohrejeme niečo na jedenie. Pri fyzickom pohybe sa uvoľňujú endorfíny a odbúra sa množstvo stresu a napätia, ktoré už neprenášame do rodinného prostredia. Do takýchto programov sa môžu zapojiť aj vaši priatelia a rodinní príslušníci. Aj keď sa to v pracovných dňoch vždy nedá, cez víkend si navarte niečo čerstvé, najlepšie spoločne. Takto môžeme zabezpečiť, aby naše osobné vzťahy a práca a fyzické zdravie boli v rovnováhe.

Nastolenie správnej rovnováhy môže byť niekedy veľmi zložitá. Naše zafixované vzory, návyky a obavy sťažujú zmenu našich obvyklých každodenných činností. Ľahké to nemajú ani tí, ktorí majú sklony k maximalizmu alebo je pre nich ťažké odmietnuť dodatočné požiadavky šéfa, kolegov, či rodinných príslušníkov. Stojí za to aspoň na chvíľu sa zastaviť a vystúpiť zo situácie nadmerného zaťaženia, keď

máme pocit, že na nič nemáme čas. Je dôležité stanoviť si priority a na prvé miesto dať vlastné záujmy a zväziť vlastné možnosti.

4. Referenčné materiály / Odporúčané študijné materiály

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/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_megrzi_lehetsgei.html
15. https://www.researchgate.net/publication/333966302_Problemak_es_megoldasi_lehetosegek_a_kozosseg_atal_tamogatott_mezogazdasagban

5. Aktivity v prírode

5.1. Udržateľný rozvoj na pracovisku

Aktivita č. 5.1.1.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
1. TÉMA	Udržateľný rozvoj na pracovisku
Názov aktivity	Mínové pole
Pedagogický cieľ	Hra na zlepšenie toku informácií, ktorá pomáha účastníkom pochopiť príčiny možných nedorozumení v komunikácii a ako sa im vyhnúť .
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	60 minút
Prostredie	Dvor, exteriér
Veľkosť skupiny	20 osôb
Metóda	Skupinová práca
Nástroje	rôzne predmety, páska na oči

Opis aktivity

Cieľom aktivity je nájsť všetky míny na poli a vyhnúť sa im. Inštruktor rozmiestni na ploche určenej na hranie rôzne predmety (napr. uzávery od fľaš, post-it štítky, plastové poháre a pod.), ktoré budú predstavovať „míny“. Jeden z dvojice kráča so zviazanými očami a druhý ho musí pomocou slovných príkazov navigovať cez mínové pole bez toho, aby mu vstúpil do dráhy alebo sa ho dotkol.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Pri tejto hre sa budeme hrať vo dvojiciach. Jeden člen z dvojice musí prejsť mínovým poľom so zviazanými očami pomocou slovných pokynov svojho partnera.

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a v oblasti ekologického/zeleného pracoviska?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci ekologický spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

Aktivita č. 5.1.2.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
1. TÉMA	Udržateľný rozvoj na pracovisku
Názov aktivity	Vyrozprávajte svoj príbeh! Klamári a detektívi
Pedagogický cieľ	Vzájomné spoznávanie sa z inej stránky, venovať pozornosť iným, rozvoj komunikácie.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	60 minút
Prostredie	Dvor
Veľkosť skupiny	15 osôb
Metóda	skupinová práca
Nástroje	koleso šťastia, hracia kocka

Opis aktivity

Účastníci sa postavia do kruhu, jeden účastník roztočí koleso so šípkou v strede (koleso šťastia, hracia kocka). Na koho šípka ukazuje, keď sa koleso zastaví, musí ostatným porozprávať 2 krátke pravdivé príbeh a 1 nepravdivý príbeh o sebe. Ostatní budú hlasovať o tom, ktorý z príbehov považujú za nepravdivý. Rozprávač prezradí, ktorý príbeh bol nepravdivý. Hrá sa až kým sa všetci nevystriedajú. Vyhráva účastník, ktorý získal najviac hlasov za svoj nepravdivý príbeh.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Postavte sa prosím do kruhu a jeden z vás roztočí koleso! Na koho ukazuje šípka kolesa, povie o sebe 2 krátke pravdivé a jeden nepravdivý príbeh. Ostatní musia uhádnuť, ktoré príbehy sú pravdivé a ktorý je nepravdivý. Vyhráva ten, kto o sebe povedal naj dôveryhodnejší nepravdivý príbeh.

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a o sebe a svojich blízkych?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci ekologický spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

5.2. Práca na farme

Aktivita č. 5.2.1.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
2. TÉMA	Práca na farme
Názov aktivity	Vyhotovenie hotel pre hmyz
Pedagogický cieľ	Osoby s mentálnym postihnutím sa oboznámia z rôznymi druhmi hmyzu, budú rozvíjať svoju jemnú motoriku a kreativitu.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	180 minút
Prostredie	Farma Iris/Dvor
Veľkosť skupiny	15 osôb
Metóda	Skupinová aktivita, interaktívna, frontálna
Nástroje	Kôra, konáre, šišky, slama, škrupiny orechov, papierové tácky na vajička, dierované tehly, úlomky kvetináčov, drevená debnička/laty a klince, tenké drôtené pletivo
Opis aktivity	

Ak nenájdeme drevenú debničku, inštruktor ju vyrobí pomocou lát a klincov. Predná časť hmyzieho hotela je otvorená, ostatné časy sú zatvorené. Potom vo vnútri vytvoríme „komôrky“, ktoré vyplníme rôznymi materiálmi, v ktorých sa hmyz dokáže „zabývať“. Potrebujeme rôzne materiály, aby sa tam mohli zabývať rôzne druhy hmyzu. Nakoniec inštruktor pripevní na otvorenú časť debničky tenké drôtené pletivo, ktoré zabráni vypadávaniu menších kúskov materiálov.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Vezmeme si laty a pomocou klincov vyrobíme debničku. V otvorených častiach vytvoríme hniezda, z rôznych materiálov vytvoríme komôrky. Nakoniec na otvorenú časť debničky pripevníme kvôli zabezpečeniu tenké drôtené pletivo.

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a o hmyze?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci ekologický spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

Aktivita č. 5.2.2.

3. MODUL	Udržiateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
2. TÉMA	Práca na farme
Názov aktivity	Zasadíme si zeleninu!
Pedagogický cieľ	Mladí ľudia sa oboznámia s vegetačným obdobím jednotlivých druhov zeleniny, naučia sa, aké nástroje sú potrebné na sadenie a na čo si dať pozor pri vykonávaní prác v záhrade.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	120 minút
Prostredie	Záhradníctvo Iris
Veľkosť skupiny	15 osôb
Metóda	Frontálna, skupinová práca
Nástroje	malé motyky, s ktorými sa dajú vytvoriť brázdy, kompost, kanva s vodou, gumené rukavice

Opis aktivity

Mladí ľudia si natiahnu rukavice a zmiešajú kompost so zeminou. Potom motykou vytvoria v pôde brázdy vo vzdialenosti 30 cm a vyhlbia jamky hlboké 3-4 cm. Semienka jemne vtlačia do vytvorených jamôk, prikryjú zeminou a zalejú vodou.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Natiahnite si rukavice a premiešajte kompost so zeminou. Potom motykou vytvorte v pôde brázdy vo vzdialenosti 30 cm. V brázdach vytvorte jamky hlboké 3-4 cm. Semienka jemne vtlačte do vytvorených jamôk, prikryte zeminou a zalejte vodou.

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a o pestovaní rastlín?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci ekologický spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

5.3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Aktivita č. 5.3.1.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
3. TÉMA	Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
Názov aktivity	Solution Circle/ Cyklus riešenia
Pedagogický cieľ	SolutionCircle je 8-krokový model, ktorý sa môže využívať pri vytváraní vízií alebo strednodobých stratégií, pri riešení konfliktov, upevňovaní spolupráce alebo spolupatričnosti, alebo aj pri tvorbe dlhodobých projektov.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	120 minút
Prostredie	Exteriér, dvor
Veľkosť skupiny	15 osôb
Metóda	Individuálna / skupinová práca
Nástroje	2 klobká bavlny
Opis aktivity	

1. Objasniť rámeč: Cieľom je získanie dôvery a posilnenie akčnej schopnosti tímu. Vysvetlenie časového rámca aktivity a akceptovanie pravidiel platných v rámci tímu (tykanie-vykanie, čo je prípustné a čo nie, atď.).

2. Očakávania a ciele: Členovia tímu vyjadria svoje očakávania a stanovujú si kritériá úspechu, podľa ktorých budú hodnotiť dosiahnuté výsledky.

3. Kritické body: Členovia tímu zdefinujú oblasti, v ktorých vnímajú potrebu zlepšenia, čiže problémové oblasti.

4. Výnimočné príležitosti: V tejto fáze sa uskutoční mapovanie období, v ktorých sa predmetné problémy neobjavujú, alebo nie sú také intenzívne. Stanovujú sa oblasti, ktoré fungujú dobre, vyzdvihujú sa významné úspechy a silné stránky, na ktorých sa dá stavať a ktoré môžu byť zdrojom odhodlania k uskutočneniu zmien. Je dôležité zameriavať sa na dobre fungujúce oblasti a silné stránky a nie na analýzu problémov.

5. Cieľ do budúcnosti: V tomto kroku členovia tímu sformulujú svoje ciele do budúcnosti. Čo najpresnejšie a najpodrobnejšie sformulujú ideálny stav, ktorý chcú dosiahnuť. Je to fáza rozvoja kreativity a predstavivosti, ale odporúča sa stanoviť si cieľ, ktorý je realistický a zároveň dostatočne atraktívny, aby sa členovia tímu zaviazali k jeho realizácii.

6. Škálovanie: Umožňuje tímu „zmerať“ svoj stav a situáciu v porovnaní s jeho budúcim cieľom. Škálovanie sa dá vizualizovať rôznymi spôsobmi (na tabuli, na papieri atď.), ale ak máte k dispozícii väčší priestor, môžete využiť aj priestorové škálovanie. V miestnosti alebo v priestore sa označí bod, ktorý bude predstavovať stanovený cieľ. Oproti nemu označíte bod, ktorý bude predstavovať opak. Členovia tímu sa rozostavia medzi dva koncové body tak, aby ich poloha označovala súčasný stav (ako hodnotia alebo vnímajú aktuálnu situáciu v organizácii). Potom tí členovia, ktorí stoja k sebe najbližšie, prediskutujú, čo podľa nich znamená bod, na ktorý sa postavili. O čo je bod, v ktorom stoja, lepší ako predchádzajúci bod? Po skončení diskusie členov požiadame, aby postúpili o jeden bod bližšie k cieľu a opýtame sa ich, aký je rozdiel medzi týmto bodom oproti predchádzajúcemu bodu. Členovia tímu si prostredníctvom tohto cvičenia uvedomia doterajšie úspechy a pochopia, aké kroky sú potrebné pre ďalší posun smerom k cieľu.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Toto cvičenie umožňuje zmapovať dosiahnutie vízie a jednotlivé kroky strategického plánovania. Postavte sa medzi dva koncové body podľa toho, kde sa práve nachádzate a ako sa práve teraz cítite. Potom sa tí z vás, ktorí stoja k sebe najbližšie, porozprávajte o tom, akú situáciu predstavuje bod, v ktorom stojíte. V čom je tento bod lepší ako bod o stupeň nižšie? Ak ste sa o svojej aktuálnej situácii porozprávali, urobte krok smerom k cieľu. V čom sa tento bod líši od predchádzajúceho bodu?

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a v oblasti zachovania rovnováhy?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

Aktivita č. 5.3.2.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
3. TÉMA	Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
Názov aktivity	Digitálna detoxikácia
Pedagogický cieľ	Nahradenie zbytočných a nezmyselných činností užitočnými činnosťami na pracovisku. Skúsenosť aktívneho nadväzovania kontaktov, spoločného učenia sa a spoločnej činnosti zvyšuje pocit zodpovednosti za komunitu/tím, podnecuje motiváciu a angažovanosť a upevňuje vzťahy.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	45 minút
Prostredie	Exteriérová kaviareň, záhradka
Veľkosť skupiny	10 osôb
Metóda	Práca vo dvojiciach, v skupine
Nástroje	Papier, písacie potreby, citrónovo-mätová limonáda, košík
Opis aktivity	

Dvojice sa spoločne rozhodnú pre miesto a predmet stretnutia. Ak je na pracovisku možnosť stretávať sa neformálnejšie v exteriéri, môžu si spoločne pripraviť citrónovo-mätovú limonádu. Po stanovené rámca môžu diskutovať o konkrétnych úlohách, o plnení každodenných úloh, o ich rozdelení na menšie kroky, o plánovaní. Účelom takýchto stretnutí je naučiť sa venovať pozornosť spolupracovníkom, vypočuť si navzájom svoje názory a brainstorming - ale bez používania digitálnych technológií.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Dnešný deň bude iný ako ostatné! Odložte si telefóny do košíka a na konci cvičenia si ich môžete vziať. Dnes si usporiadame deň digitálnej detoxikácie! Budeme klásť dôraz na osobné kontakty, vzájomnú pozornosť a efektívnu verbálnu komunikáciu. Vyberte si pohodlné miesto, pripravte si osviežujúcu limonádu a porozprávajte sa o realizácii každodenných úloh! Prajem vám príjemný spoločne strávený čas!

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a o digitálnej detoxikácii?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci ekologický spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

5.4. Zdravý životný štýl

Aktivita č. 5.4.1.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
4. TÉMA	Zdravý životný štýl
Názov aktivity	Vitamínová bomba
Pedagogický cieľ	Objasnenie pojmu zdravie a jeho význam v živote jednotlivca. Osvojiť si správanie zodpovedné voči zdraviu a včasné rozpoznanie chorôb a zdravotných rizík.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	120 minút
Prostredie	Exteriér, dvor/priestranná miestnosť
Veľkosť skupiny	15 osôb
Metóda	Skupinová a individuálna práca
Nástroje	Karty Dixit, flipchart, písacie potreby
Opis aktivity	

Účastníci sa postavia do kruhu a vysvetlíme im aktivitu. Po vysvetlení aktivity ich požiadame, aby si zo sady kariet vybrali kartu, ktorá má z hľadiska zdravia pre nich metaforický význam. Keď si všetci účastníci vybrali kartu, ostatným členom tímu každý vysvetlí, prečo si vybral svoju kartu. Aký má zdravie význam vo vašom živote? Čo robíte pre svoje zdravie? Keď skončí posledný člen tímu, spoločne si karty vyložíme na flipchart.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Postavte sa, prosím, do kruhu a zo sady kariet si vyberte kartu, ktorá má pre vás metaforický význam v súvislosti so zdravím. Vysvetlite, prečo ste si vybrali túto kartu. Prvé pojmy a slová, ktoré vám napadnú, napíšte na štítky a vyložte ich na viditeľnom mieste (na magnetickú tabuľu, flipchart, tabuľu atď.)

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a o zdraví?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci zdravý spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

Aktivita č. 5.4.2.

3. MODUL	Udržateľný rozvoj na pracovisku, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom
4. TÉMA	Zdravý životný štýl
Názov aktivity	Kvet zdravia
Pedagogický cieľ	Nácvik zdravého správania a znázornenie zložiek zdravia a pohody.
Cieľová skupina	Dospelí s ľahkým a stredným stupňom mentálneho postihnutia
Trvanie (v minútach)	45 minút
Prostredie	Exteriér
Veľkosť skupiny	15 osôb
Metóda	Skupinová práca, frontálna
Nástroje	-

Opis aktivity

Použitie modelu kvetu zdravia iným spôsobom!

Účastníkov požiadame, aby niekoľkí z nich vytvorili väčší kruh a ostatných, aby okolo neho vytvorili menšie kruhy! (v tvare kvetu)

Na začiatku konkrétnej aktivity alebo programu zameraného na podporu zdravia požiadajte jednotlivca alebo tím, aby predstavili aspekty zdravia, ktoré sú pre nich dôležité, a potom ich doplňte o ďalšie zložky, ktoré poznáte (napr. na základe modelu kvetu zdravia)! Potom jednotlivé aspekty zdravia usporiadajte pod heslami telo, duša a myseľ. Týmto spôsobom sa účastníci oboznámia s aspektami dôležitými pre jednotlivca/skupinu, na základe ktorých môžu napláňovať účinnejšiu aktivitu alebo program.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

Prosím, aby piati z vás vytvorili kruh a aby ostatní členovia skupiny vytvorili okolo kruhu menšie kruhy! Vytvorme tvar veľkého kvetu, ktorý bude predstavovať model kvetu zdravia! Keď bude kvet hotový, vymenujte všetky zložky zdravia, ktoré sú pre vás dôležité, a potom ich zoskupte pod heslá telo, duša a myseľ! Na záver si zatancujte, poriadne sa rozhybte! Na zdravie!

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a o modeli kvet zdravia?
2. Ktoré z nich budem uplatňovať vo svojom živote?
3. Aký vplyv majú získané vedomosti na môj súčasný a budúci ekologický spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe získaných vedomostí a praktických zručností v tejto aktivite?

Koordinátor



<http://ozbuducnost.sk/>

Partneri



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



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

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



Spolufinancovaný
Európskou úniou