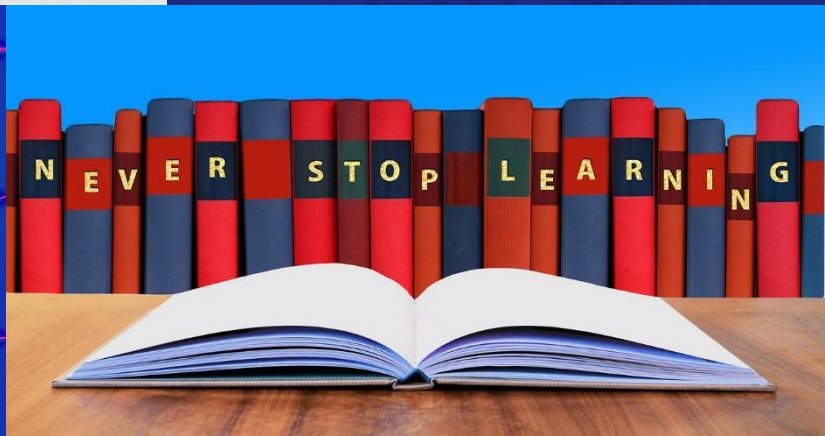
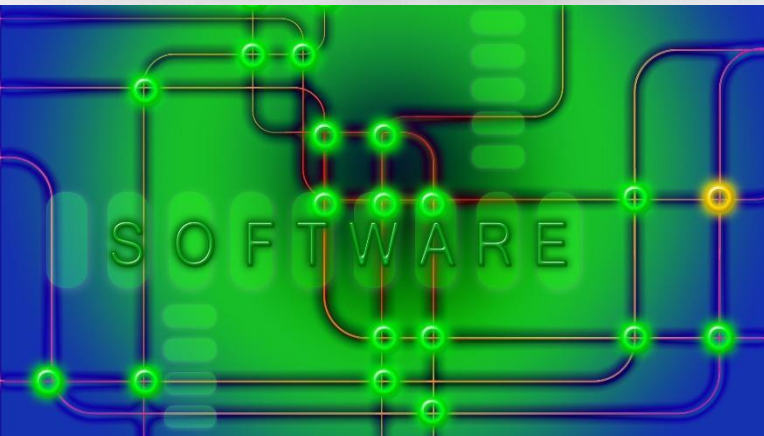




Inovatívne environmentálne vzdelávanie ECO-COMPASS 3. MODUL

**Udržateľný rozvoj na pracovisku a rovnováha medzi
pracovným a súkromným životom**

Vzdelávací materiál pre účastníkov

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 - Vzdelávací materiál pre účastníkov

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 prostredníctvom inovatívneho vzdelávania založeného 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. Udržateľný rozvoj na pracovisku a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom	5
2.1. Udržateľný rozvoj na pracovisku	5
2.1.1. Čo je dôležité vedieť?	5
2.1.2. Otázky	8
2.1.3. Praktické cvičenia - pracovné listy	9
2.2. Práca na farme	11
2.2.1. Čo je dôležité vedieť?	11
2.2.2. Otázky	13
2.2.3. Praktické cvičenia - pracovné listy	14
2.3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom	17
2.3.1. Čo je dôležité vedieť?	17
2.3.2. Otázky	19
2.3.3. Praktické cvičenia - pracovné listy	20
2.4. Zdravý životný štýl	23
2.4.1. Čo je dôležité vedieť?	23
2.4.2. Otázky	27
2.4.3. Praktické cvičenia - pracovné listy	28
3. Kvíz	30

1. Úvod

V tomto module si vysvetlíme dôležitosť ekologického správania na pracovisku, na farme a v súkromnom živote. Budeme sa zaoberať problematikou ekologicky zodpovedného života. Naučíme sa, čo znamená rovnováha medzi pracovným a súkromným životom a čo môžeme urobiť pre naše zdravie.

1. Udržateľný rozvoj na pracovisku

V prvej téme predstavíme zdroje znečisťovania životného prostredia na pracovisku, ale aj možnosti šetrné k životnému prostrediu. Na pracovisku trávime veľa času, ale a často nevenujeme dostatočnú pozornosť svojmu životnému prostrediu, nezdravým spotrebiteľským návykom a zdraviu.

2. Práca na farme

Rozvoj a mechanizácia poľnohospodárskej výroby, používanie pesticídov a hnojív výrazne urýchlili výrobu potravín. Po istej dobe to však spôsobilo problémy, pretože sa príliš znečistilo životné prostredie. V tejto časti sa budeme zaoberať možnosťou zabezpečiť si zdravé, ekologicky pestované druhy ovocia a zeleniny. Budeme sa zaoberať aj dôležitosťou starostlivosti o pôdu a bio-pestovania.

3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, alebo jej nedostatok, je dnes čoraz dôležitejšou témou. Oboznámime sa s dôležitosťou rovnováhy a vyváženého životného štýlu, pretože neustály stres, prepracovanosť a strata motivácie môžu mať aj fyzické príznaky.

4. Zdravý životný štýl

V dnešnej dobe sa čoraz viac hovorí o zdraví. Človek dokáže plniť svoje úlohy len ak je schopný správne chápať výzvy, vhodne na ne reagovať a postarať sa o seba. Je dôležité dokázať sa prispôbiť prostrediu, aktívne sa angažovať v rodinnom živote a sociálnych vzťahoch, plánovať si budúcnosť a pravidelne svoje plány aktualizovať.

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

2.1. Udržateľný rozvoj na pracovisku



2.1.1. Čo je dôležité vedieť?

Premeň svoje pracovisko na zelené!



Zmena zamestnania u vás neprichádza do úvahy, ale udržateľnosť považujete v každodennom živote za dôležitú? Zútlunite si svoje pracovisko, vytvorte si z neho ekologicky uvedomelé miesto!

K tejto otázke môžete pristupovať z dvoch hľadísk: čo by sa dalo ľahko zmeniť a čo by malo mať výrazný vplyv. Začnite s oblasťami, pre ktoré platí jedno aj druhé. Potom sa zamerajte na veci, ktoré majú výrazný vplyv, a krok za krokom ich premieňajte na zelené. Existujú ekologické – čiže zelené obaly, ekologické čistiace prostriedky, ekologická bielizeň a dokonca aj ekologické investície.



Mnohokrát môžeme aj bežné každodenné činnosti zmeniť na ekologickejšie. Do kancelárie nakupujte miestne produkty a služby. Využívajte verejnú dopravu, namiesto taxíkov používajte bicykle alebo kolobežky. Venujte pozornosť vykurovaniu a chladeniu, dôkladne zvážte, akú teplotu skutočne potrebujete udržiavať v kancelárii. Zamyslite sa nad tým, že kvalitu práce nezvyšuje ostré svetlo, prílišné teplo, neustále bzučanie tlačiarňí a podobne.

1. Od stola až po pero – aby bolo všetko zelené!

Nemusíte míňať veľa peňazí, ak chcete, aby bola vaša kancelária ekologickejšia. Dnes si môžete vybrať zo širokej škály produktov, od odbúrateľných šálok na kávu až po kancelársky nábytok vyrobený z recyklovaných materiálov. Papier do tlačiarne? Post-it? Papierové utierky? Šálka kávy? Vyberte si recyklované! Tie predstavujú nanajvýš minimálne výdavky. Z dlhodobého hľadiska však môžu výrazne znížiť ekologickú stopu vášho pracoviska.

2. Úspora energie? Začnite s klimatizáciou a kúrením!

Pracoviská sú v letných mesiacoch často príliš klimatizované a v zimných mesiacoch príliš vykúrené. Svoje pracovisko môžete urobiť udržateľnejším už tým, že nebudete neustále nastavovať termostat. Nemusíte svoju kanceláriu vychladiť na 18 stupňov alebo ju vykurovať na 26 stupňov, pretože to nie je zdravé ani šetrné k životnému prostrediu!

3. Prirodzené svetlo je dôležité!

Pri správnom množstve prirodzeného svetla sa zlepšuje nálada zamestnancov a tým aj ich výkonnosť. Môžete si tiež znížiť účet za elektrinu, pretože čím viac svetla sa dostane do vašej kancelárie, tým menej svetiel musíte zapnúť. Na pracovisku používajte energeticky úsporné (LED) žiarovky. Pokúste sa tiež presadiť jednoduchý zvyk: pred odchodom z miestnosti zhasnite.

4. Legenda o bezpapierovej kancelárii – je to možné?

Je možné pracovať bez papierov? V digitálnom veku? V čase rozkvetu cloud hostingu? Áno, je to možné. Najprv sa však pozrime na fakty. Namiesto kartoték používajte kancelársky server alebo cloud. Namiesto faktúr elektronické faktúry. PDF namiesto papierových dokumentov. Pre životné prostredie môžete urobiť veľa aj tým, že budete používať menej nového papiera a používať zadnú stranu dokumentov, ktoré už nepotrebuje!

5. Environmentálna uvedomelosť začína dochádzaním do práce!

Pre ochranu životného prostredia môžete urobiť veľa aj tým, že namiesto automobilov budete používať autobusy, električky alebo metro. Ale zázrak môže urobiť aj to, ak vyrazíte z domu na pracovisko včas pešo. Fyzický pohyb je veľmi dôležitý pre celkovú pohodu!

6. Selektívny zber odpadu v kancelárii

Musíme spomenúť aj dôležitosť triedenia odpadu. Na pracovisku každý deň vzniká veľké množstvo odpadu, ale našťastie väčšina sa dá recyklovať. Kôš na triedenie odpadu nie je drahá vec. Používajte ho!

7. Využívanie zelenej energie? Dnes je to jednoduchšie ako kedykoľvek predtým!

Dnes je obnoviteľná energia dostupnejšia ako kedykoľvek predtým. V súčasnosti je na Slovensku najvhodnejším riešením využívanie slnečnej energie vo forme strešných solárnych panelov. Budete menej závislí od elektrickej siete, čo môže byť prospešné v prípade neočakávaného výpadku prúdu.

8. Vysporiadajte sa s energetickými upírm

Na každom pracovisku, veľkom aj malom, je veľa „energetických upírov“. Tieto zariadenia spotrebúvajú elektrickú energiu, aj keď sa nepoužívajú. Počítače a obrovské multifunkčné tlačiarne spotrebúvajú elektrickú energiu 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Takže stojí za to odstrániť tento jav už v zárodku. Najlacnejším riešením je na konci pracovného dňa vypnúť všetky vypínače alebo tieto zariadenia odpojiť zo siete.





2.1.2. Otázky

Udržateľný rozvoj na pracovisku

1. Aké je pre vás ideálne pracovné prostredie?
2. Aké charakteristiky má ekologické pracovisko?
3. Ako ušetriť energiu na pracovisku?
4. Čo môžete urobiť s odpadom, aby ste chránili životné prostredie?
5. Ako môžete udržať svoje pracovisko čisté?



2.1.3. Praktické cvičenia - pracovné listy

Udržateľný rozvoj na pracovisku

1. Pracovný list - Nájdite poklady na dvore svojho pracoviska! Nájdite niečo tvrdé, pichľavé, mäkké, lesklé, okrúhle, páchnuce.



žaba



slimák

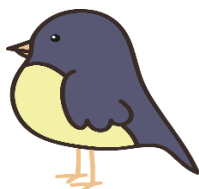


kvet



© CanStockPhoto.com

kameň



vtáčik



motýľ



včielka



lienka

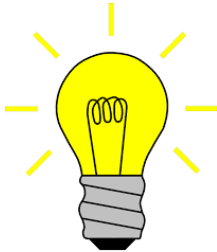


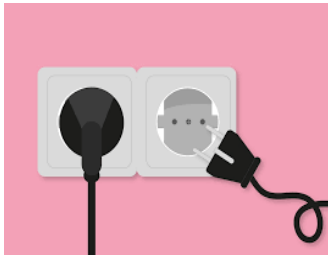
červík



mravec

2. Pracovní list - Nájdite na svojom pracovisku počítačové a elektronické zariadenia! Zistite, či máte správne užívateľské návyky. Na vyznačené miesto napíšte, aké nedostatky ste zistili a čo urobíte, aby ste ich odstránili.









2.2. Práca na farme



2.2.1. Čo je dôležité vedieť?

Či žijeme na vidieku alebo v meste, musíme sa starať o svoje životné prostredie.

Vďaka intenzívnej poľnohospodárskej výrobe môžeme rýchlo získať rôzne potraviny. V dôsledku výroby týchto produktov a správaniu najdôležitejších aktérov trhu sa poľnohospodárska malovýroba, ako aj naše spotrebiteľské správanie, ktoré v minulosti podporovalo miestnu výrobu, sa na celom svete dostávajú do úzadia. Rozmanitosť vyrábaných výrobkov klesá a preto sa miestne charakteristiky pomaly vytrácajú. Postupne sa strácajú aj (tradičné) vedomosti potrebné na ich výrobu.

Živá príroda poskytuje obnoviteľné zdroje energie, ktoré používame každý deň (napr. pôda, základné suroviny na výrobu liekov).

- Biodiverzita umožňuje prispôbiť sa zmenenému prostrediu a vývoju prostredníctvom prirodzeného výberu, čo má za následok relatívnu stabilitu živých systémov.
- Divoká zver má vplyv na klímu a globálne javy, ktoré určujú kvalitu života ľudí.
- Bez ostatných druhov nemôžeme prežiť ani my!



Ekologické alebo bio-poľnohospodárstvo má obrovský potenciál. Jeho podstatou je vyrábať bez syntetických pesticídov, hnojív, kŕmiť zvieratá bio-krmivom a potom vyrábať ekologické výrobky z ich mlieka. Ale „bio“ môže byť nielen zelenina a ovocie, ale aj obilie, z neho upečený chlieb, mäso, mlieko, mliečne výrobky, med. Tento okruh sa môže a mal by sa rozšíriť.

Ekologické poľnohospodárstvo môže byť aj spôsobom života, príležitosťou byť súčasťou ekosystému. Spôsobuje menšie škody na prírode, ľudskom tele a pomáha vytvárať dobré životné podmienky pre zvieratá. Tento systém je sebestačný a zároveň užívi a rodiny.

Poľnohospodárstvo podporované komunitou



Miestnej komunite môžeme ponúknuť zdravé, ekologicky pestované druhy ovocia a zeleniny prostredníctvom modelu PPK (poľnohospodárstvo podporované komunitou). Krása tohto modelu spočíva v tom, že zatiaľ čo sa snažíme vytvárať stabilitu v ekonomike, zvyšovať povedomie o dôležitosti zdravej výživy a starostlivosti o pôdu, záleží nám aj na životnom prostredí. Pomocou tohto modelu znižujeme fyzickú vzdialenosť medzi výrobcom a spotrebiteľom. Na rozdiel od dlhých dodávateľských reťazcov, ako záruku kvality začleňujeme do systému osobný kontakt, dôveru a často aj ekologický certifikát.

Čo sa dostáva na náš stôl?



Model poľnohospodárstva podporujúceho komunitu poskytuje malým výrobcam príležitosť vyrábať a predávať miestne kvalitné potraviny. Spotrebiteľom zaručuje pohodlný prístup k zdravým a chutným miestnym produktom, ktoré sa väčšinou vyrábajú ekologicky.

Spoločnými hodnotami sú krajina, zvieratá a tvorivý človek. To je najväčší potenciál Zeme a bolo by dobré, keby to tak videlo čo najviac ľudí. Toto sú hodnoty, ktoré uznávame a podporujeme.



2.2.2. Otázky

Práca na farme

1. Aké poľnohospodárske rastliny poznáte?
2. Čím sa živia jednotlivé zvieratá?
3. Z čoho vzniká seno?
4. Čo je to model poľnohospodárstva podporujúceho komunitu?
5. Čo si vyžaduje bio-dynamické poľnohospodárstvo?



2.2.3. Praktické cvičenia - pracovné listy

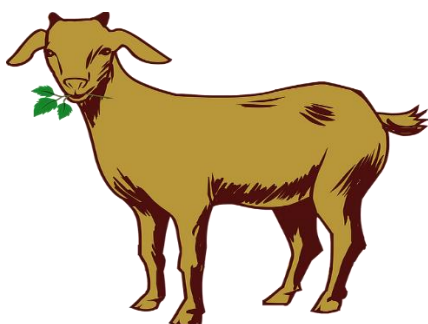
Práca na farme

1. Pracovný list - Pokúste sa uhádnuť, aké zviera sme mali na mysli.

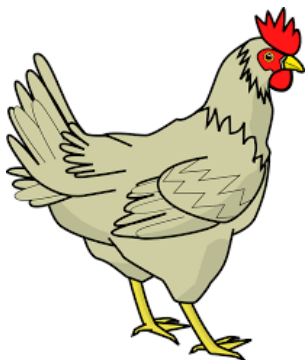
Má sivú srst', dlhý, tenký chvost, na večeru máva lahodný syr a striehne na ňu prefíkaná mačka. (myš)



Krásni bieli rytieri, vidlami z kosti, bradatí, mékajúci rytieri, spásajúci trávku. Keď zaštekajú psy, vyľakaní utečú. (koza)



Kotkodák, kotkodák, aký som ja dobrý vták? (sliepka)



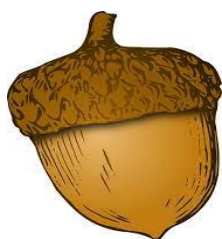
Stojím za úsvitu na smetisku a kikiríkam. (kohút)



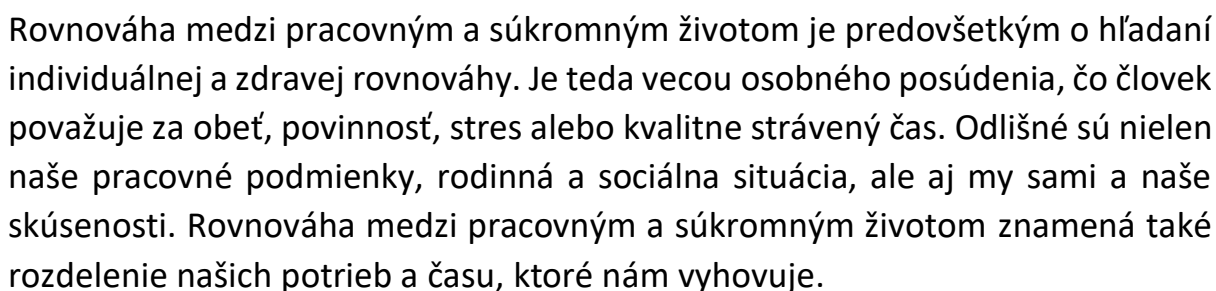
Keď vychádza von, smeruje dnu. Keď prichádza dnu, smeruje von. Keď ide nadol, smeruje nahor. Keď ide nahor, smeruje nadol. (mačkin chvost)



2. Pracovní list – Pomenujte a označte, ak ste videli alebo našli niečo zo zoznamu!



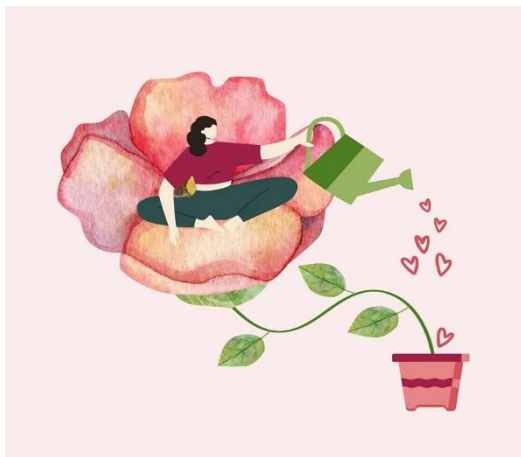
2.3.1. Čo je dôležité vedieť?



A tu prichádza najväčšia výzva - musíme sa vyrovnáť s viacerými úlohami: ako zamestnanci (manažéri alebo zamestnanci), ako partneri, rodičia a priatelia. Dobré sa cítime vtedy, keď sa každá z týchto rolí realizuje optimálne. Táto rovnováha je však často narušená. Niektoré úlohy sú príliš vyzdvihované a iné sú odsunuté do pozadia. Okrem toho je dôležité mať čas na šport, aby sme si udržali zdravie. Musíme žonglovať a táto téma sa pravdepodobne dostala do centra pozornosti preto, lebo čoraz viac ľudí hľadá dobré riešenia.



Zmena je neustále prítomná vo všetkých oblastiach nášho života a zahŕňa aj vychýlenie z nastolenej rovnováhy. Niekedy v živote dochádza k menším zmenám (príchod nového kolegu, nová pracovná pozícia atď.), inokedy k výraznejším zmenám (zmena zamestnania, choroba, strata blízkej osoby atď.). Niektoré udalosti nevieme ovplyvniť, niektoré môžeme ovplyvniť. Zmena v živote môže nastať aj v dôsledku vlastných túžob. Vždy sa však musíme snažiť zachovať rovnováhu. Nesmieme podceňovať činnosti, ktoré vykonávame spolu s rodinou, príbuznými alebo priateľmi vo voľnom čase. Ich zanedbávanie ohrozuje zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a znižuje kvalitu života. Človek, ktorý sa príliš obetuje pre svoju profesiu alebo povolanie a robí kompromisy v súkromnom živote (napríklad preto, že mu údajne ide o prácu), skôr či neskôr dosiahne svoje hranice a fyzicky aj duševne sa vyčerpá. Mnohí ľudia si neuvedomujú, že základom profesionálneho úspechu môže byť aj šťastný osobný život a celková rovnováha.



Každý má svoje vlastné hranice, kým ešte dokáže tolerovať nerovnováhou medzi pracovným a súkromným životom v krátkodobom alebo dlhodobom horizonte. Najmä perfekcionisti majú tendenciu sústrediť všetku svoju pozornosť a energiu výlučne na svoje nové zamestnanie. Zažívajú obrovský tlak a snažia sa udržať krok so skúsenými kolegami. Mnohí zabúdajú na to,

že zdravá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom nie je len v záujme zamestnancov. Samozrejme aj firmy profitujú z vyrovnaného, motivovaného a kreatívneho zamestnanca, ktorý neustále nebojuje s rizikom zlyhania v dôsledku neprimeraných nárokov.

Musíme si nájsť čas na posúdenie a prehodnotenie svojich priorít v živote, aby sme mohli opäť dosiahnuť optimálnu rovnováhu, ktorú sme stratili v dôsledku zmien, ktoré prináša život.



2.3.2. Otázky

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

1. Aké úlohy zohrávate v každodennom živote?
2. Aké vonkajšie a vnútorné požiadavky sa spájajú s týmito úlohami?
3. Aké realistické sú tieto požiadavky?
4. Ktoré z týchto požiadaviek by ste mohli zmeniť?
5. Ako by ste chceli zmeniť tieto požiadavky?



2.3.3. Praktické cvičenia - pracovné listy

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

1. Pracovný list – Posúdenie situácie

Posúdenie súčasnej situácie

- Ako ste v súčasnosti spokojný s rovnováhou medzi vaším pracovným a súkromným životom? Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10

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

- S akým stupňom rovnováhy by ste boli spokojní v súčasnej etape svojho života? Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10

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

2. Pracovný list – Hodnoty

Základné osobné hodnoty

- Aké sú vaše najdôležitejšie hodnoty v oblasti pracovného a súkromného života? Uvedte najdôležitejšie 3 hodnoty v oboch oblastiach.

- Do akej miery odráža váš súčasný život tieto základné hodnoty?

3. Pracovný list – Dosiahnutie rovnováhy

Čo vám pomáha zosúladiť svoje úlohy a hodnoty?

- Sebapoznanie
- Sebadôvera
- Poznanie vlastných silných stránok
- Schopnosť povedať nie
- Uvedomenie si a zmena vzorových rolí prevzatých od iných
- Čas pre seba
- Pomocníci

2.4. Zdravý životný štýl

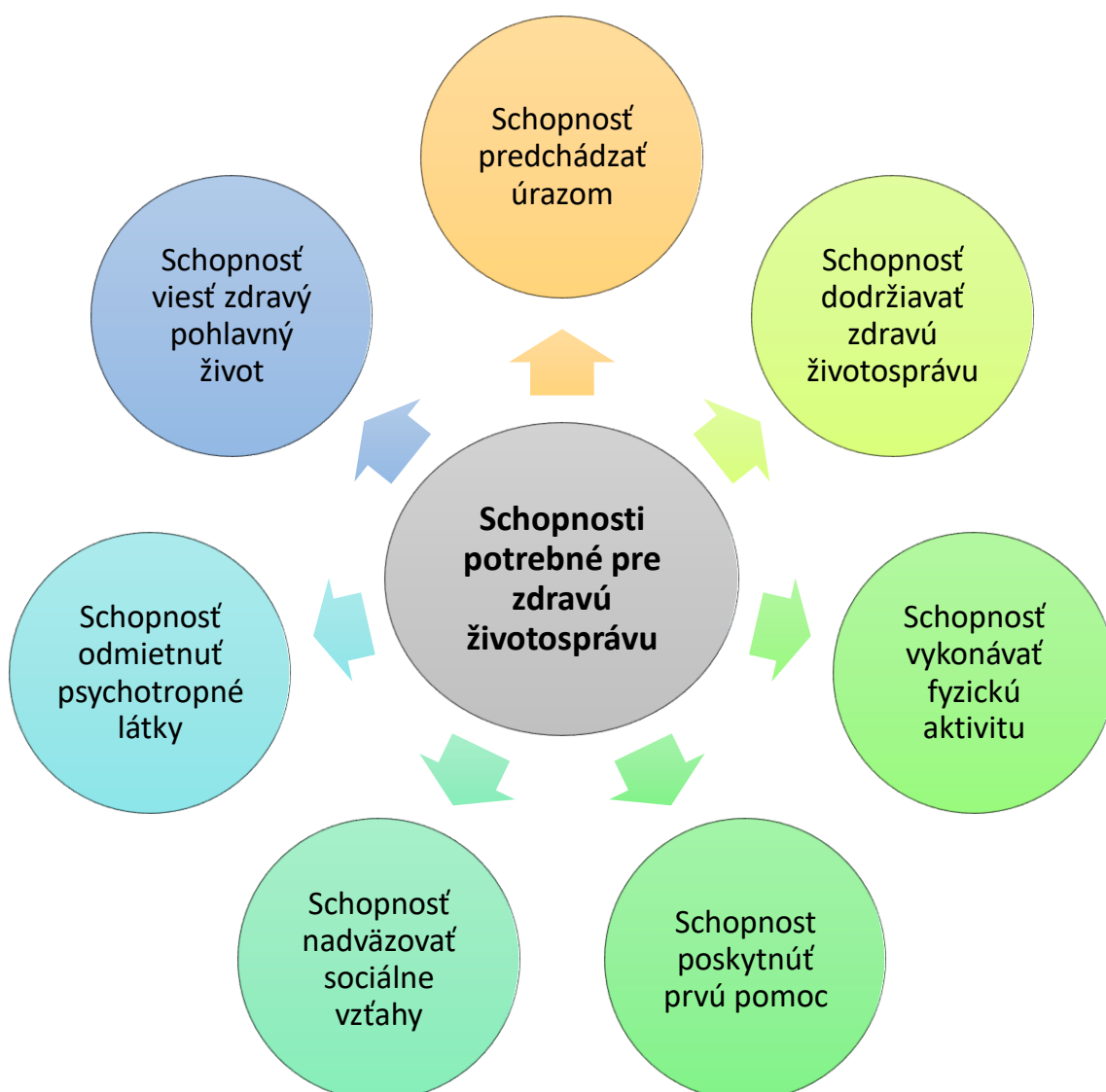


2.4.1. Čo je dôležité vedieť?

Zdravie je nevyhnutnou súčasťou nášho každodenného života. Považujeme ho za samozrejmosť, často sa oň nestaráme, pretože ho máme. Jeho dôležitosť si začneme uvedomovať až keď ho stratíme. V našom uponáhľanom svete si myslíme, že nemusíme robiť nič pre zachovanie svojho zdravia. Nevieme, ako sa o zdravie starať, čo robiť, aby nám dlho vydržalo.

Je dôležité mať dostatočné vedomosti o zdraví škodlivých faktoroch. Musíme dokázať odolať zdraviu škodlivým návykom a vedieť robiť zdravé rozhodnutia.

Schopnosti potrebné pre zdravý životný štýl zahŕňajú:



Tieto schopnosti môžu posilniť sociálne vzťahy (podporná komunita), sebapoznanie, sebaúctu, schopnosť zvládať problémy a individuálne metódy zvládania stresu. Popri biologických, organických a vekových faktoroch sú tieto schopnosti veľmi dôležité aj z hľadiska životného štýlu.

Prirodzené zložky zdravého životného štýlu:

Slnko



Voda



Spánok



Čerstvý vzduch



Cvičenie, šport



Zdravá výživa



Zdravie a fyzická aktivita

Duševné zdravie, ktoré upevňuje stabilné prostredie, zahŕňa aj fyzické zdravie. Na udržanie zdravia mnohí ľudia potrebujú (aj) dostatok pohybu a zdravú výživu. Najmä ak pracujete v kancelárii, sedíte celý deň a len rýchlo si zohrejete jedlo

počas krátkej prestávky. Cvičením sa môžete zbaviť množstva stresu a napätia, ktoré si potom už neprenášate do rodinného života. Do spoločných aktivít sa môžu zapojiť aj priatelia a rodina. Napríklad ak na to nemáte možnosť v pracovných dňoch, navarte si čerstvé jedlo aspoň cez víkendy, najlepšie spoločne. Takto si dokážete zabezpečiť, aby naše osobné vzťahy, pracovné a fyzické zdravie boli v rovnováhe.

V záujme rozvoja zdravého správania obyvateľstva a včasného odhaľovania chorôb a zdravotných rizík je dôležité podporovať a osvojiť si prevenciu už v ranom veku. Jednou z názorných pomôcok ilustrujúcich rozmanitosť zložiek zdravia je model kvet zdravia.

Kvet zdravia

Zdravie = rovnováha tela, mysle a ducha



Pojem zdravie zahŕňa radosť zo života, pohodu, rovnováhu, spokojnosť, radosť z práce, kreativitu, dobrú kondíciu, fyzickú, psychologickú a sociálnu schopnosť prispôbiť sa. Zdravie je tiež schopnosť riešiť problémy a ovládať emócie. Je základom udržiavania pozitívneho sebaobrazu a fyzickej a duševnej spokojnosti. Zdravie je neustále sa meniaci, dynamický stav človeka, ktorý si vyžaduje flexibilné správanie.

Človek dokáže plniť svoje mnohoraké povinnosti len vtedy, ak je schopný správne interpretovať výzvy a primerane na ne reagovať. Pritom sa musí vedieť neustále sa prispôsobovať prostrediu, aktívne sa angažovať v rodinných a sociálnych vzťahoch, plánovať si budúcnosť, pravidelne aktualizovať svoje plány, skrátka poradiť si v živote. Cieľom nás všetkých je dožiť sa čo najvyššieho veku v zdraví a chrániť svojich najbližších, príbuzných a rodinu. Dosiahnutie správnej rovnováhy môže byť pomerne náročnou úlohou. Naše zaužívané vzorce správania, návyky a obavy nám bránia uskutočniť zmeny v každodennom živote. Ľudia, ktorí majú sklon k perfekcionizmu, alebo je pre nich ťažké povedať nie mimoriadnym požiadavkám nadriadených, kolegov alebo rodinných príslušníkov, to tiež nemajú ľahké. Stojí za to zastaviť sa a vymaniť sa, aspoň na chvíľu, z tejto náročnej situácie. Keď máme pocit, že na nič nemáme čas, je potrebné určiť si priority a zvážiť svoje možnosti, pričom na prvom mieste by mali byť vlastné záujmy.



2.4.2. Otázky



Zdravý životný štýl

1. Čo podľa vás znamená zdravý životný štýl?
 - fyzické zdravie (výživa, cvičenie)
 - fyzické a duševné zdravie (výživa, cvičenie, emocionálna rovnováha)
 - fyzické, duševné, duševné zdravie (výživa, cvičenie, emocionálna rovnováha, myslenie)
 - fyzická, duševná, duševná a sociálna pohoda (výživa, cvičenie, emocionálna rovnováha, myslenie, medziľudské vzťahy)?
2. Čo pre vás znamená zdravie? Uveďte 1-2 príklady.
3. Aké zručnosti sú potrebné na vytvorenie zdravého životného štýlu?
4. Aké faktory môžu poškodiť zdravie? Uveďte 5 príkladov.
5. Čo v súčasnosti robíte pre udržanie svojho duševného a fyzického zdravia?
6. Čo by ste chceli urobiť v nasledujúcich 6 mesiacoch?



2.4.3. Praktické cvičenia - pracovné listy

Zdravý životný štýl

1. Pracovný list

Ako sa stravujete? Vytvorte plagát na tému „Zdravé stravovanie“!

2. Pracovní list

Čo robíte pre seba? Ako sa staráte o seba?

Vytvorte si svoj vlastný plagát s názvom ***Môj kvet zdravia!***

3. Kvíz

1. Aké zdroje znečisťovania prostredia môžu byť na pracovisku?

- a) kvety
- b) prirodzené svetlo
- c) šálky
- d) čistiace prostriedky

2. Čo znamená bio-poľnohospodárstvo?

- a) používanie umelých hnojív
- b) používanie syntetických chemikálií
- c) kompostovanie
- d) výstavba ciest

3. Ako sa dá nastoliť rovnováha medzi pracovným a súkromným životom?

- a) ak máme obavy
- b) ak máme viac peňazí
- c) ak sa staráme o seba
- d) ak veľa pracujeme

4. Aké sú prirodzené súčasti zdravého životného štýlu?

- a) konzumácia hamburgerov
- b) málo spánku
- c) spotreba vody (2 litre za deň)
- d) solárium

5. Ako môžeme ušetriť na pracovisku?

- a) ak nevypíname svetlá
- b) ak používame prirodzené svetlo
- c) ak často používame tlačiareň
- d) ak používame veľa vody

Správne odpovede:

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

Koordinátor



SPOLUPRÁCOU PRE LEPŠIU BUDÚCNOSŤ
VELKÝ MEDER
TEAMWORK FOR A BETTER FUTURE

<http://ozbuducnost.sk/>

Partneri



ZPMP
Dunajská Streda

Diakonia 
Fundația Creștină Diakonia
Serviciul Caritativ al Eparhiei Reformate din Ardeal

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

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

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



Spolufinancovaný
Európskou úniou