

Module 6 – Zdrave navade & Zelene okoljske veščine

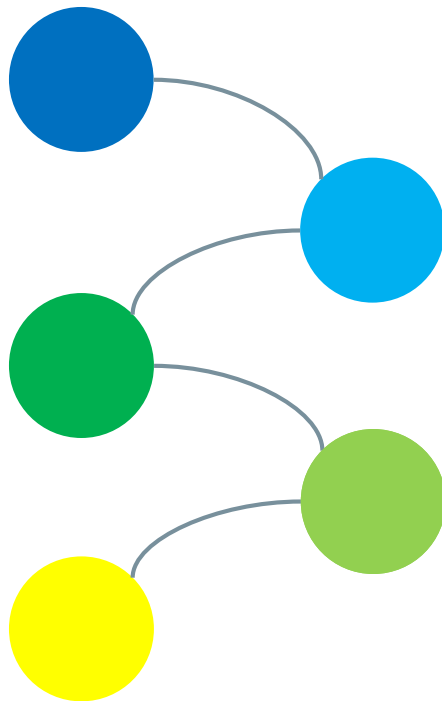
TEMA 1 - Zdrave navade za vsakdanje življenje

Zdrave navade - kaj to pomeni?

Zdrava navada je nekaj, kar koristi telesu in umu.

Oseba z dobrimi zdravimi navadami bo verjetno imela močan samonadzor in se ne bo predajala škodljivim navadam.

Dobre navade so vedenje, ki je koristno za telesno ali duševno zdravje.



Pogosto je povezana z visoko ravnjo discipline in samokontrole.

Primeri dobrih navad so redna telesna vadba, uravnotežena prehrana,, redni zdravniški pregledi itd.

Ključne točke

Navada je naučena težnja po ponavljanju preteklega vedenja. Prehranjevanje, telovadba, meditacija in grizenje nohtov spadajo med navade.

Navade so samodejne, neodvisne od cilja in jih sproži določen kontekst - vključno z notranjimi (npr. lakota) in zunanji dejavniki (npr. čas).

Navade se oblikujejo nekaj časa (od nekaj tednov do več mesecev ali dlje), spodbujajo pa jih ojačevalci.



Navade in cilji

Navade niso odvisne od ciljev

Zdrave navade se običajno oblikujejo, ko oseba pri doseganju cilja ponavlja zdravo vedenje v določenem kontekstu. Sčasoma vedenje ni več odvisno od cilja.

Uporaba v praksi: Za oblikovanje zdravih navad je treba najprej določiti cilje. Ko si prizadevate za zastavljene cilje, lahko vaše vedenje postane navada.

Na primer, meditacija lahko postane navada in to ostane tudi takrat, ko prvotnega razloga za meditacijo (npr. močne panike in tesnobe) ni več.

Navade so odvisne od konteksta

Navade so odvisne od konteksta

Navade se sprožijo na podlagi okoliščin, bodisi **notranjih** (npr. stres, lakota) bodisi **zunanjih** (npr. reklame, prisotnost drugih).

Uporaba v praksi: Če želite oblikovati zdrave navade, bodite čim bolj dosledni: Poskusite želeno vedenje izvajati v istem kontekstu, v istem razpoloženju, z istimi osebami in ob istem času.

Navade oblikujte na podlagi dogodkov (npr. učenje po kosilu), in ne na podlagi časa (npr. učenje ob 19. uri), saj je prvo na splošno učinkovitejše.

Ker pogosteje sprejemamo vedenje, ki zahteva manj truda, spremenite okolje tako, da bo želeno zdravo vedenje lažje, nezdrave navade pa težje izvedljivo.

Če želite na primer jesti bolj zdravo, zmanjšajte število sladkih in mastnih prigrizkov na mizi. Preprosto jih zamenjajte z najljubšim sadjem. Če želite bolje spati, poskrbite, da bo vaša spalnica bolj primerna za spanje kot za delo.

Navade se naučimo s ponavljanjem

Navad se naučimo s ponavljanjem

Ponavljjanje je bistvenega pomena za oblikovanje navad. Izboljšuje spretnosti in zmanjšuje napor.

Uporaba v praksi: Življenje je lahko nepredvidljivo, zato je treba za redno izvajanje navade uporabljati učinkovite tehnike reševanja težav. Skratka, pripravite se in načrtujte.

Če si na primer prizadevate shujšati in se zdravo prehranjevati, predvidite, kaj storiti, če, recimo, doma nimate sadja ali zelenjave, v restavraciji pa ni na voljo zdravih možnosti in zato ne morete nadzorovati želje po zaužitju čokoladne torte v hladilniku itd.

Uporabljajte tudi opomnike (alarme, strateško nameščene listke). Vendar imejte v mislih, da se učinkovitost opomnikov lahko sčasoma zmanjša (npr. listkov ne opazite več).

Navade so samodejne

Navade so avtomatične.

Slabih navad se je težko znebiti tudi zato, ker so navade avtomatične, kar pomeni, da zahtevajo malo pozornosti in pogosto ne zahtevajo zavestnega ali celo zavestnega zavedanja. Avtomatičnost ne zadeva le vedenja, temveč tudi pozornost na sprožilce, ki sprožijo vedenje.

Za ponazoritev: oseba, ki se zaveda zdravja in vstopi v kuhinjo, najprej opazi jabolko, medtem ko lahko druga oseba najprej opazi čokolado.

Uporaba v praksi: Avtomatičnost negativnih navad in tudi misli ("Sem ničvreden" ali "To ne bo nikoli delovalo") lahko prekinete z izvajanjem vedenjskih eksperimentov.

Če na primer uporabljate samokritičnost kot nekaj koristnega ali spodbudnega, poskusite biti nekaj dni na teden bolj sočutni do sebe. Preverite, ali rezultati poskusa kažejo, da ste manj ali bolj motivirani, kadar ste sočutni do sebe.

Navade spodbujajo ojačevalci

Navade spodbujajo ojačevalci.

Ojačevalci in nagrade krepijo vedenje in olajšujejo oblikovanje navad.

Delna ojačitev (tj. le občasno nagrajevanje vedenja) je učinkovitejša od stalnega ojačevanja (tj. nagrajevanje vedenja ves čas).

Nagrajevanje po določenem času je bolj učinkovito kot nagrajevanje, ki se zgodi ob doseganju določenega rezultata.

Uporaba v praksi: Na začetku uporabljajte neprekinjeno krepitev navad, da ustvarite močno povezavo med vedenjem in ojačevalcem; pozneje uporabite delno krepitev.

Vse, kar se vam zdi nagrajujoče - pohvala, najljubši prigrizek ali dodatna ura za igranje videoigric lahko deluje. Vendar pa nagrade včasih izgubijo svojo motivacijsko moč in jih je treba spremeniti.

Za spremembo navad je potreben čas

Za spremembo navad je potreben čas

Zadnje načelo oblikovanja navad se nanaša na čas. Oblikovanje novih navad traja od nekaj tednov do več mesecev - odvisno od osebe, zahtevnosti vedenja, doslednosti in pogostosti izvajanja vedenja itd.



Uporaba v praksi: Bodite potrpežljivi in se osredotočite na oblikovanje le ene nove navade naenkrat. Slabih navad niste razvili čez noč, zato ne pričakujte, da vam bo v kratkem času uspelo spremeniti več slabih navad in jih nadomestiti z zdravimi.

To velja tudi, če hodite na terapijo. Psihološka obravnava (npr. kognitivno vedenjska terapija), ki traja nekaj mesecev, je namreč verjetno premalo časa, če je cilj sprememba več vedenjskih navad. Skratka, če želite oblikovati zdrave navade, še naprej vadite želeno vedenje, ostanite optimistični, vendar bodite potrpežljivi.

Module 6 – Zdrave navade & Zelene okoljske veščine

TEMA 2 - Zelene okoljske veščine

Kaj so zelene okoljske veščine v okolju?

Kaj so zelene okoljske veščine?

Zelena znanja in veščine so potrebna za prilagajanje procesov, storitev in izdelkov podnebnim spremembam ter z njimi povezanim okoljskim predpisom in zahtevam.

Vključujejo znanje, sposobnosti, vrednote in stališča, ki so potrebni za življenje v [trajnostni in z viri gospodarni družbi](#), njen razvoj in podporo.



Kaj je trajnost?

Kaj je trajnost?

Oglejte si videoposnetek in povejte, ali se strinjate.

<https://www.youtube.com/watch?v=B5NiTN0chj0>



Kako lahko začnemo izvajati zelene navade?

Reciklirajmo

Uporabljajmo vrečke za večkratno uporabo



Nakupujmo/podpirajmo lokalno pridelavo



Uporabljajmo posode za shranjevanje hrane za večkratno uporabo



Varčujmo z energijo



Razmislimo o porabi vode

Posadimo vrt

Več hodimo ali kolesarimo

Zmanjšajmo porabo papirja

Kompostirajmo ostanke hrane

Ne čakajte, da bodo drugi poskrbeli za okolje

Ne čakajte, da bodo drugi poskrbeli za okolje.

To lahko storite sami. Pomembno je, da ukrepate in ne čakate, da nekdo drug naredi spremembo.

Prvi korak, ki ga morate narediti, je, da se poučite o tem, kaj se danes dogaja v svetu.

Za ozaveščanje o trajnostnem razvoju lahko uporabite družbene medije. Objavljajte videoposnetke, članke in slike, ki prikazujejo pomen trajnostnih praks.

Zaključek

Okolje je v krizi, vendar še ni prepozno, da bi kaj spremenili.

Obstaja veliko načinov, kako se lahko vključite in pomagate pri reševanju teh težav.

Zeleno ravnanje ne koristi le planetu, temveč nam vsem pomaga prihraniti denar, čas in vire, tako da lahko bolj polno uživamo v življenju, hkrati pa poskrbimo, da bodo tudi prihodnje generacije imele dostop do čistega zraka in vode.

Informacije za projekt SoSocial:

Facebook: Project: SoSocial - Socialization of risk groups through education

www.sosocial-project.eu

email: sosocial-project@abv.bg



**Co-funded by
the European Union**

This project has been funded with support from the European Commission – application number 2022-2-BG01-KA210-ADU-000095493. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.