

Plan Be Active Senior Volunteers
2015-1-PT01-KA204-012930

MODUL ZA USPOSABLJANJE 7:

NARAVA IN OKOLJE

Okoljsko izobraževanje in zaščita / Recikliranje
Vodnik za prostovoljce



Erasmus+

Plan Be
Active Senior Volunteers

Plan Be konzorcij

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – Projektni koordinator | Cascais, Portugalska

ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVITEM – Partner | Cascais, Portugalska

KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – Partner | Kouvola, Finska

RIC NOVO MESTO – Partner | Novo mesto, Slovenija

SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – Partner | Bitonto, Italija

Kontakti

Koordinator projekta: Freguesia de Cascais e Estoril

Kontaktna oseba: ga. Rita Serra Coelho

Naslov: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugalska

E-pošta: projetozeuropeus@jf-cascaisestoril.pt

Tel.: + 351 214849550

Pravno obvestilo

Publikacijo je pripravilo partnerstvo projekta Plan Be. Namen publikacije je dati praktično podporo v procesu implementacije projekta.

Publikacija ne predstavlja znanstvenih, pedagoških ali akademskih stališč konzorcija projekta. Ne partner ali katerakoli osebe, ki deluje v imenu konzorcija niso odgovorni za posledice uporabe te publikacije.

Ta publikacija je oblikovana s pomočjo sredstev Evropske skupnosti.

Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

© 2017 – Konzorcij Plan Be. Vse pravice pridržane. Licencirano Evropski Uniji pod pogoji.

KAZALO VSEBINE

1	Predstavitev teme	4
2	Cilj programa usposabljanja	5
3	Različne vrste okolij.....	5
4	Vpliv narave na človekovo dobro počutje.....	7
4.1	Psihični učinki.....	8
4.2	Fizični učinek.....	8
4.3	Socialni učinki	8
4.4	Vplivi na čutila	9
5	Skrb za okolje.....	10
6	Okolje in prostovoljno delo	11
7	PRAKTIČNA VAJA 1: Fotografija v naravi	14
8	PRAKTIČNA VAJA 2: Sprehodi v naravo kot učni pripomoček.....	17
9	Študija primera 1: Teme iz narave kot trening za spomin	20
10	Študija primera 2: Odpad v naravi.....	22
11	Bibliografija in spletna bibliografija	23

1 PREDSTAVITEV TEME

Narava je ljudem vedno nudila zdravje in dobro počutje. Od samega začetka je človeka oskrbovala s hrano in potrebščinami za vsakdanje življenje. Danes se narava ne samo izkorišča, ampak je tudi vir rekreacije in užitka za veliko število ljudi. Odnos do narave se zelo razlikuje glede na družine, skupnosti in kulture. Vpliv na odnos do narave ima tudi dejstvo, od kod ljudje izvirajo; ali so njihove korenine na podeželju, ali prihajajo iz mestnega okolja.

Obstaja nešteto možnosti, kjer lahko starejši prostovoljci spoznavajo naravo in okolje. Primerne in zanimive teme za prostovoljne dejavnosti je mogoče najti za vse ciljne skupine - otroke, starejše in invalidne osebe ter migrante, ne glede na državo ali kraj, v katerem živijo. Meja je samo vaša domišljija. Primere nalog, opisanih v tem modulu, je možno z lahkoto prilagoditi različnim okoliščinam in različnim ciljnim skupinam.

Narava ponuja navdušenje, veselje in osvežilno sprostitvev, vendar zahteva tudi mero odgovornosti od vseh nas, saj bodo lahko le tako tudi prihodnje generacije v njej uživale. Kot prostovoljci lahko služimo kot primer v teh prizadevanjih.

»Zemlja zagotavlja dovolj za zadovoljitev potreb vseh ljudi, ne pa tudi za pohlep vsakega človeka.«

Mahatma Gandhi

2 CILJ PROGRAMA USPOSABLJANJA

Znanje

Z uporabo tega modula se bodo prostovoljci zavedali možnosti, ki jih ponuja okolje v okviru prostovoljnega dela in v okviru svojega življenja. Naučili se bodo nekaj stvari o dobrodelnih učinkih, ki jih ponuja narava in seznanili se bodo z metodami, ki se uporabljajo pri prostovoljnem delu ter se poslužuje narave in okolja.

Spretnosti

Prostovoljci bodo imeli priložnost izkoristiti možnosti, ki jih ponujata narava in okolje, v okviru prostovoljnega dela in v okviru svojega življenja, z uporabo različnih vrst metod povezanih z naravo in okoljem, ravnali bodo ekološko in služili kot primer med prostovoljnim delom.

Odnos

Prostovoljčeva pozitivna naravnost do narave, okolja, recikliranja in odstranjevanja odpadkov je pomembna in bi morala biti promovirana, kot tudi navdušenje nad možnostmi, ki jih ponujata narava in okolje v okviru prostovoljnega dela in svojega življenja.

3 RAZLIČNE VRSTE OKOLIJ

Posameznik je aktiven dejavnik v okolju in je v neprekinjeni interakciji z njegovimi posameznimi deli. Okolje je opredeljeno kot fizično in socialno okolje. Družbeno okolje je sestavljeno iz interakcije med ljudmi. Fizično okolje vključuje naravno in grajeno okolje. Grajeno okolje je rezultat človekovega dela, in prav tako vključuje naravo, npr. v parkih. Dolžnost vsakega posameznika je zaščititi tako zgrajeno kot naravno okolje, z uporabo naravnih virov na trajnosten način.





Človekovo okolje je mogoče opazovati glede na njegovo geografsko lokacijo ali glede na vrsto naseljenega območja. Ljudje živijo v mestih in na podeželju. Velikost in število prebivalcev v mestih je zelo različno, kot tudi obdobja, v katerih so bila zgrajena. Mestna središča so obkrožena s predmestji. Podeželje je navadno redko poseljeno. V mestih ljudje živijo v stanovanjskih blokih, dvojčkih ali enodružinskih hišah, na podeželju pa večinoma stojijo enodružinske hiše. Parki, zgrajeni v velikih mestih, ponujajo možnost za odhod v naravo, medtem ko v manjših krajih obstaja veliko nezazidanih površin z gozdovi, jezери in polji. V mnogih državah je morje tisto, ki s svojo obale omogoča, da so ljudje bližje naravi.

Naloga:

1. Pridobite informacije in slike narave iz drugih regij v vaši državi ali v drugih državah.

4 VPLIV NARAVE NA ČLOVEKOVO DOBRO POČUTJE

Narava je vedno poskrbela za človekovo zdravje in blaginjo, tako z izboljšanjem kot ohranjanjem zdravja. To je razvidno iz številnih študij. Vendar pa se študija o njenem vplivu na dobro počutje človeka šele začne in potrebno je narediti več raziskav. Čeprav nekateri ljudje svoj najljubši kraj poiščejo v naravnem okolju, veliko tako imenovanih mestnih ljudi svoje najljubše mesto najde v grajenem okolju. Rastline, drevesa, jezera in reke, razlika v nadmorski višini in urejena okolja privlačijo ljudi.

Drugod po svetu je vpliv narave na dobro počutje ljudi priznan. Tako imenovani "Shinrin Yokuja" ali "gozdna kopel" se je iz Japonske razširila po vsem svetu. "Gozdna kopel" pomeni lagoden sprehod po gozdnem terapevtskem parku, kjer se lahko potopite v občutke lastnega telesa. V Kaliforniji, ZDA, gozdni terapevti ljudi odpeljejo v gozd, kjer izvajajo dihalne vaje in se sproščajo.

Nekoč so se ljudje gibal v naravi predvsem zaradi potrebe po preživetju. Danes odnos z naravo povezujemo s prostim časom in kakovostjo življenja. Na Finskem odrasli prebivalci tretjino svojega prostega časa in rekreacijskih aktivnosti preživijo v naravnem okolju. Dovoljeno je vstopanje tudi v gozdove, ki so v zasebni lasti na podlagi tako imenovanih pravic slehernika posameznika.



4.1 PSIHIČNI UČINKI

Narava nudi številne učinke, ki so ugodni za psihično in duševno zdravje ljudi. Človek živi v interakciji z okoljem. Kakšno okolje ugaja vsakemu izmed nas, je odvisno od več dejavnikov, kot so: starost osebe, življenjske razmere, način življenja in osebni okus. Okolje lahko stvari mogoča, lahko pa tudi postavlja omejitve. Na primer, bivalno okolje, ki spodbuja interakcijo z drugimi ljudmi, je varno, nudi delovne storitve, je dostopno in estetsko, ter pomaga pri dobrem duševnem počutje osebe.

Narava predstavlja pomirjujoče in osvežujoče okolje ter posledično zmanjšuje stres, navdihuje ljudi, da se gibajo, ter nudi estetske izkušnje. Prav tako daje občutek prisotnosti in človeku omogoči, da prisluhne svojim lastnim občutkom in čustvom. Pomaga tudi pri koncentraciji. Vaše razpoloženje bo boljše, vaš duh pozitivnejši. Lahko poiščete svoj najljubši kotiček, v okolju, kjer lahko izpraznite svoj um, začnete jasno razmišljati, ste aktivni ali se sprostite. Narava ponuja tudi spodbudno in stimulatívno učno okolje. Kot prostor za vadbo je bolj sproščujoča kot grajeno okolje.

4.2 FIZIČNI UČINEK

Fizična aktivnost se v naravnem okolju poveča. Vaš srčni utrip in krvni tlak se znižata in napetost v mišicah se zmanjša že po nekaj minutah, preživetih v naravi. Narava ponuja dobre možnosti za vzdrževanje telesne kondicije. Z gibanjem na prostem dobimo več sončne svetlobe in kisika, dvigne se tudi odpornost proti boleznim. Kadar se gibate na neravnem in neenakomernem terenu, svoje telo obvladujete. Po primerni telesni vadbi bolje spite in imate boljši apetit. Celo gledanje slik narave ima lahko enake sproščujoče učinke. Življenje v bližini parkov in narave nas navdihuje, da gremo ven in lahko celo vpliva na našo življenjsko dobo. Študija na šolarjih je pokazala, da telesna vadba na prostem povečuje - poleg mišične mase in moči - mobilnost in vzdržljivost bolj, kot telesna vadba v zaprtih prostorih.

4.3 SOCIALNI UČINKI

Gibanje v našem naravnem okolju pospešuje socialno blaginjo in občutek za skupnost. Veliko hobijev, ki potekajo na prostem, prispeva k vzpostavljanju socialnih odnosov in pozitivnemu odnos do ljudi. Po drugi strani pa lahko le uživamo v samoti. V tišini lahko bolje spoznate samega sebe.



4.4 VPLIVI NA ČUTILA

Ljudje vseh starosti sprejemamo vpliv narave na naše počutje skozi čutila in občutke. Učinki se prenašajo z gledanjem, poslušanjem in vonjem. Narava proizvaja veliko različnih vrst dražljajev, kot so dišave, vonji in zvoki. Z očmi zaznavamo svetlobo in barve. Odtenki zelene in modre nas pomirjajo, svetle barve pritegnejo našo pozornost.



Naloge:

Razdelite se v manjše skupine ali v pare in se pogovorite o:

- Kakšne blagodejne učinke ima narava?
- Kakšne prednosti ima narava?
- Kakšne užitke vam narava nudi?

Na koncu vsak par/skupina predstavi svoja razmišljanja in sledi naj skupna razprava o tej temi.

5 SKRB ZA OKOLJE

Globalno gledano imajo različne družbe različne možnosti za varovanje narave in ohranjanje habitatov vrst, za recikliranje in odstranjevanje odpadkov. Različne vrste naravnega okolja so zaščitene, z namenom ohranjanja biotske raznovrstnosti in habitatov. Ogrožene vrste je mogoče ohraniti. Ljudje, ki se gibajo v naravi, ne bi smeli škoditi okolju.

Neokrnjeno okolje in razumna raba naravnih virov zagotavljata, da je okolje zdravo in bo prijetno tudi za prihodnje generacije. Cilj odlaganja odpadkov je zagotoviti trajnostni razvoj in poskrbeti, da odpadki ne ogrožajo zdravja in okolja. Zmanjševanje odpadkov in recikliranje mora postati vsakdanja dejavnost in jo mora razumeti vsakdo, ne glede na spol, starost ali izobrazbo.

Cilj programa EU za okolje 2020 je gospodarstvo recikliranja, kjer se nič ne zavrže. S sistemom za gospodarno ravnanje z viri in z odpadki, se večina odpadkov lahko zbere za nadaljnjo uporabo. Uporabni materiali so papir, kovine, steklo, organski odpadki, plastika, nerazvrščeni odpadki in energetski odpad. Posebni odpadki, kot so zdravila, se obravnavajo v ločenih obratih za odstranjevanje odpadkov.



Kljub obširnem sistemu za odstranjevanje odpadkov se v okolju še vedno kopičijo odpadki. Koliko so nevarni, je odvisno od njihove toksičnosti, biorazgradljivosti, kopičenja v organizmih, patogenosti itd. Odvrženi ostri predmeti lahko poškodujejo živali. Odpadki, ki jih odvržejo z ladij in čolnov, med razkrajanjem porabljajo kisik in vodnih živalim preprečujejo zadosten dotok kisika pod ledom. Količina odpadkov, ki prihaja iz kopnega, prinaša hranilne snovi na napačna mesta in segreva vodo. Tudi odstranjevanje odpadkov je samo po sebi škodljivo; povzroča nastanek toplogrednih plinov, prahu in hrupa.

Reciklirani odpadki so uporabljeni trajnostno. Pravo znanje je osnova za razvrščanje in recikliranje, tako doma kot tudi v poslu. Pri recikliranju je pomemben vsak posameznik. Vsakdo lahko najde načine, kako zmanjšati količino odpadkov. Tudi njihovo razvrščanje je odgovornost vsakega posameznika. Ena oseba lahko kaj hitro pokvari odpadni material, ki so ga ostali razvrstili. Zato je pomembno, da vsi poznajo navodila za sortiranje in jih upoštevajo.

Naloge:

V majhnih skupinah se pogovorite o:

- Kakšno škodo povzročajo plastični predmeti v naravi?
- Kakšno škodo lahko v naravi povzročijo odpadna zdravila?
- Ali v vaši soseski opazate kakšne probleme pri recikliranju odpadkov?

6 OKOLJE IN PROSTVOLJNO DELO

Okolje ponuja dobre razmere za prostovoljno delo. Nudi sredstva za to dejavnost, vendar jo lahko tudi omejuje. Ponuja različne možnosti za aktivnosti, tako v mestnem okolju kot na podeželju, kjer je narava v bližini. Storitve, ki jih organizira mestna skupnost, ki podpira različno prostovoljno delo, so včasih lažje dostopne v mestih, kot na redko poseljenem podeželju.

Možnosti, ki jih narava in okolje ponujata, je potrebno izkoristiti. Biotska raznovrstnost, različne vrste rastlin, živali, celo prst je lahko spodbuda za prostovoljno delo. Narava je različna v različnih letnih časih. Gozdovi, parki, morska obala in obale jezer in rečnih bregov ponujajo veliko možnosti. Pomembno je, da opazujete okolico z odprtimi očmi in svobodomiselno, in izkoristite možnosti brez predsodkov.

Naravo in okolje je mogoče vključiti v prostovoljno delo med ljudmi različnih starosti.

Pri otrocih morate upoštevati njihovo starost in moč. Videti in slišati nove stvari v naravi je poučno. Tudi majhne stvari in kratki izleti lahko dajejo otrokom občutek pustolovščine. Na prostem se lahko otroci gibajo in porabljajo svojo energijo bolj svobodno, kot je sicer. Prostovoljci lahko otroke in mlade vodijo in naučijo varovati in ceniti svoje naravno okolje.

Za invalide je lahko še posebej pomembno, da se lahko gibajo v naravnem okolju ob pomoči prostovoljcev.

Skupino priseljencev lahko odpeljete na izlet v lokalno okolje. Pogosto imajo lahko napačne predstave in predsodke v zvezi z naravnim okoljem države, v

katero so prišli, in to lahko omeji njihovo uporabo narave. Narava se jim morda zdi nevarna, morda zaradi prejšnjih neprijetnih izkušenj. V rehabilitacijskem projektu, opravljenem na Švedskem, je udeleženec ugotovil, da se mu med hojo po gozdu ni treba ničesar bati.

Olga Sheineman predstavlja v svoji študiji (2015) o dejavnostih na prostem, ki jih izvajajo stari ljudje, ki živijo v različnih vrstah oskrbovalnih ustanov, da je narava ključen faktor, in da so vsakodnevni odhodi v naravo zelo pomembni. Stari ljudje uživajo v lepoti in zvokih narave, v toplini sonca. Narava jim daje zadovoljstvo, užitek, spomine na pretekle čase in duševni mir. Stari ljudje potrebujejo pomočnike, ko se gibajo na prostem; zaposleni in družinski člani nimajo vedno časa, da jih spremljajo - zato so potrebni prostovoljci.

Pri načrtovanju dejavnosti lahko uporabimo življenjske izkušnje starejših. Na primer, pomočnik, ki jih spremlja na sprehodu, lahko razpravlja o okoliških naravnih pojavih, rastlinah, pticah, živalih. Vonj cvetja, včasih tudi dotik kamna, sproži spomine in občutke.

Narava se lahko uporabi na različne načine. Dejavnosti je moč izvajati v skupinah ali samo z eno osebo. Slike, knjige, video posnetki in glasba prinašajo naravo v zaprte prostore. Ljudje različnih starosti se lahko pridružijo dejavnostim, kot so vrtnarjenje in gojenje rastlin, ki jih vodijo prostovoljci. Rastline lahko gojimo zunaj na vrtu, vendar tudi doma ali v oskrbovalnih ustanovah. Setev semen in spremljanje rasti rastlin je zanimivo.

Poleg naravnega okolja, odlične možnosti za načrtovanje prostovoljnega dela ponuja ograjen vrt. Delo na vrtu ima dokazano osvežujoč učinek že stoletja. Primeri so samostanski in cerkveni vrtovi, japonski vrtovi in labirinti.

Vrtnarjenje je lahko resnična terapija. Primerno je za ljudi vseh starosti in različnih fizičnih sposobnosti. Na primer, ljudem s posebnimi potrebami in pripadnikom manjšin nudi možnost, da se pridružijo skupni družbeni dejavnosti. Funkcionalne napake je pri praktičnih dejavnostih mogoče nadomestiti z različnimi orodji. Starejšim ljudem lahko vrtnarjenje prinese vesele spomine na pretekle dni. Opazovanje sprememb v naravi v različnih letnih časih pomaga pri orientaciji v času. Opravljanje preprostih del omogoča tudi enostavno fizično in kinematično vadbo. Poleg tega, aktivnosti prinašajo srečo in pozitivne izkušnje tako prostovoljcem kot prejemnikom pomoči.

Čeprav smo zgoraj ogovorili o najrazličnejših dobrih vplivih okolja in narave, moramo tudi opozoriti na številna tveganja pri gibanju na prostem, kot so prevelika izpostavljenost soncu, alergijske reakcije ter strupene ali drugače nevarne rastline ali živali. Pri prostovoljnem delu moramo biti pozorni na te dejavnike.

Varovanje okolja daje prostovoljcem veliko možnosti za ukrepanje. Skupine se lahko zbirajo in ločujejo odpadke. Prostovoljci lahko sodelujejo tudi pri usmerjanju šolarjev in mladih ljudi v okoljskih vprašanjih in zbiranju odpadkov za reciklažo. Reciklirane materiale je prav tako možno uporabiti v novi obliki, tako da izdelamo nekaj koristnega. Iz zavrženih materialov je možno ustvariti zelo domiselne izdelke, npr. ustvariti tako umetnosti kot tudi uporabne stvari iz papirja, tekstila ali kartonskih škatel. Ta vrsta aktivnosti ustreza ljudem vseh starosti in jo lahko vodijo prostovoljci.

7 PRAKTIČNA VAJA 1: FOTOGRAFIJA V NARAVI

Fotografija kot učna metoda...

Ko prostovoljci sodelujejo s ciljnimi skupinami na temo narave, imajo možnost, da razpravo obogatijo z uporabo fotografij, video in zvočnih posnetkov. Izraz "ena slika pove več kot tisoč besed" je še posebej primeren, ko govorimo o naravi.

Fotografije in slike so lahko iz lastnih albumov članov ciljne skupine, ali pa so lahko primerki, zbrani posebej za to dejavnost, skenirane fotografije, digitalne fotografije in video posnetki. Tudi na spletu je na voljo veliko gradiva, prav tako v revijah in drugih virih; seveda pa pri uporabi le-teh ne smemo pozabiti na avtorske pravice.



Možne teme slike in zvoka za razpravo so, npr .:

- Slika najljubše pokrajine
- Lepota narave, ki jo je ustvarila narava sama
- Lepota narave, ki jo je ustvaril človek
- Naravna in človekova dejavnostjo v dobri harmoniji
- Škodljive dejavnosti človeka s stališča narave
- Lastni zvoki narave
- Onesnaženost s hrupom, ki ga povzroča človek
- Onesnaževanje
- Recikliranje

Če prostovoljec dela z invalidnimi in starejšimi osebami je verjetno, da so fotografije, ki so jim pomembne, iz njihovih lastnih albumov. V tem primeru jih je potrebno skenirati in digitalizirati, tako da so dovolj velike, da jih lahko predstavimo še drugim udeležencem. Problem lahko nastane, če v albumih ni

ustreznih slik narave, vendar so v mnogih primerih osebne fotografije nastale na mestih, ki so polna navdihujočih spominov naravo in pokrajine.

Slike vedno vsebujejo spomine in lahko povzročijo tako prijetne kot tudi neprijetne občutke, zato mora biti prostovoljec previden, saj ni terapevt. Včasih je potrebno, da je prostovoljni delavec sam fotografira stvari, ki bodo po njegovem mnenju zanimive za invalidne in starejše osebe.

Kadar so ciljna skupina priseljenci in begunci, lahko pride do plodne razprave, če primerjamo naravne pogoje v njihovi domovini s pogoji v novi državi. Hkrati pa se lahko učimo drug od drugega. Obujanje spominov s fotografijami je lahko problematično na enak način kot pri starejših.

Digitalne **spretnosti otrok in mladine** so danes tako dobre, da lahko sami posnamejo fotografije o danih temah s svojimi mobilnimi telefoni. Prostovoljci lahko predvsem delujejo kot mentorji pri vprašanjih, kot so onesnaževanje, kopičenje odpadkov in recikliranje.

Nasveti tutorjem / prostovoljcem

Kadar usposabljate in pomagajte osebam, ki pripadajo različnim ciljnim skupinam in izvajajo teme, povezane z naravo, naloge načrtujte in izvajajte v parih / majhnih skupinah (3-4 ljudi).

Najprej vse udeležence v ciljnih skupinah prosite za dovoljenje za uporabo njihovih fotografij.

Če je to potrebno, jim pomagajte poiskati prave vrste slik, ki jih je mogoče uporabiti za predstavitve in nastope, in jih skenirajte.

Fotografij z nerodno vsebino ne kažite v javnosti.

V ciljni skupini dajte jasna navodila, kar naj bi se fotografiralo in zakaj. V obrazložitvi morate biti pozorni na jezikovnih omejitve udeležencev, spominske sposobnosti in sposobnosti besednega komuniciranja.

Na vsakem srečanju mora biti veliko fotografij, povezanih s temo. Udeležencem dajte jasna navodila, v kateri obliki naj bi bile predstavljene fotografije (na primer JPEG).

Iz fotografij pripravite predstavitev za predvajanje/PowerPoint in jim dajte dovolj časa za razpravo o posamezni sliki. Udeležencem pripravite nalogo, npr. razmislek, zakaj slika vzbuja določene občutke in spomine.

Poskrbite, da bo oprema za predstavitev v dobrem stanju, da je vidnost dobra, prav tako razsvetljava in slišnost.

Seznajte se z materialom in pripravite svoja vprašanja in pripombe k vsaki sliki (na primer: kaj, kje, kdaj, zakaj, kako, itd). Situacija, ki je prikazana na sliki, je le del človeškega življenja in tisto, kar naredi sliko tako pomembno.

Ne pozabite podati povratne informacije o vseh podobah in zgodbah.

Naučite se fotografirati, snemati, shranjevati in procesirati fotografije in jih skenirajte za predstavitev.



8 PRAKTIČNA VAJA 2: SPREHODI V NARAVO KOT UČNI PRIPOMOČEK

Sprehodi v naravo kot učni pripomoček...

V tem projektu je hoja po naravi oziroma metoda sprehajanja po lokalnih poteh uporabljena kot dejavnost na prostem, namenjena različnim skupinam ljudi, ki jo izvajajo prostovoljci z namenom, da bi obravnavali teme v zvezi z naravo, varstvom okolja in ekologijo. To je moč storiti tudi v zaprtih prostorih, z ljudmi, ki se težko gibajo na prostem.

Če naravna pot ali lokalna pot že obstaja, je to po navadi učna pot, opremljena s smerokazi ali s strokovnimi informacijami o značilnostih narave ali območja. Takšne namenske narave ali lokalne poti se po navadi nahajajo v krajih, ki imajo posebno naravno vrednost ali pa so zgodovinskega / kulturnega pomena za kraj.



Vodena 1-2 urna hoja po naravni poti, predstavljena v tem primeru, je primerna za majhne skupine starejših ljudi in družine z otroki. Majhno skupino je lažje razporediti okoli smerokazov, saj lahko vsi istočasno vidijo in poslušajo predstavitev. Priporočljivo je, da se vodnik vnaprej seznani s potjo in informacijskimi tablamami. Vodnik lahko morda pripravi tudi nekatere dodatne informacije.

Drug način uporabe naravnih poti za učenje in rekreacijo je, da gremo na voden sprehod s strokovnjakom/prostovoljcem ter se ustavljamo na vnaprej dogovorjenih krajih, katere si lahko temeljito ogledamo in izvemo nekaj dodatnih informacij. Glede na mesto in njegovo dostopnost je skupina lahko sestavljena iz starejših občanov, gibalno oviranih ljudi, otrok in različnih posebnih skupin.



Tretji način je, da v okolju, kjer se lahko enostavno gibajo tudi ljudje s posebnimi potrebami, naredite svojo lastno učno pot. Nato prosto izberete temo: najprej se lahko osredotočite na floro, drugič na favno, naslednjič na ohranjanje narave, itd. Isto pot lahko uporabite večkrat, zamenjajte le informativne table (fotografije, besedila). Ta vrsta narave poti lahko služi tudi kot kviz, če imajo slike vprašanja in udeleženci s sabo prinesejo pisala in zvezke. Zahtevnost vprašanj se lahko spreminja glede na skupino.



Četrta metoda, ki jo uporabljamo le v izrednih okoliščinah je, da tretjo različico izvedemo v zaprtem prostoru s pomočjo fotografij, posnetkov in videoposnetkov. Potem so svež zrak, šumenje vetra in dreves, petje ptic in dišeči cvetovi le stvar domišljije. Vendar je mogoče tudi na ta način priklicati spomine na naravo.

Nasveti za tutorja/ prostovoljca

Sprehod po naravni učni poti je način, da se seznanimo z naravo, varstvom okolja, vašim domačim krajem in z drugimi povezanimi temami, vendar lahko v naravnem okolju izvajate skoraj vse vrste tem.

V svojo dejavnost lahko vključite stalne aličasne rešitve, glede na situacijo.

Teme na učni poti so lahko zasebne ali splošne: skupino ljudi lahko vodite po svojem vrtu ali pa jih s pomočjo fotografij in slik popeljete na drugi konec sveta.

Učno pot je mogoče prilagoditi za različne vrste skupin, glede na starost članov skupine, stopnjo pomoči, ki jo potrebujejo, interes za različna področja, itd.

Učna pot lahko udeležence vodi, zbuja radovednost ali poraja vprašanja.

Pomembno je, da je učna pot v naravi dostopna in prehodna, da so naloge in besedila dobro vidna, ter da jih člani skupine razumejo.

Pri uporabljanju slik in besedil upoštevajte avtorske pravice.

Dobro načrtovano je že na pol opravljeno:

- Seznanite se s potjo in okolico
- Skrbno uredite vodenje poti; tisti, ki se bodo izgubili, ne bodo preveč navdušeni
- Izberite naloge / slike / besedila glede na skupino. Preveč enostavne ali pretežke naloge ubijejo zanimanje ljudi
- Upoštevajte vremenske razmere

- Imejte pomožno osebje v rezervi
- Ugotovite, če boste potrebovali dovoljenje za vstop v park ali drugo mesto
- Pripravite se na nesreče (112)
- Nudite in prosite za povratne informacije
- Najbolj pomembno je uživanje v naravi, čeprav se včasih porajajo težka vprašanja / misli / spomini.

9 ŠTUDIJA PRIMERA 1: TEME IZ NARAVE KOT TRENING ZA SPOMIN

Narava ponuja veliko različnih možnosti za vadbo spomina. Teme so lahko npr. rastline, predvsem rože, kamni, leseni predmeti, ptice, ptičje petje in drugi živalski "glasovi" ter pokrajine. Uporabimo lahko vse čute, vid, sluh, vonj in občutke. V pomoč so nam lahko slike, video posnetki, sveže rastline, različni materiali, kot so npr. začimbe ter glasba.

Vaje za trening spomina starim ljudem pomagajo ohranjati kognitivne sposobnosti, spomin in druge možganske funkcije. Vaje za možgane so koristne za vsakogar, še posebej pa so pomembno za tiste, ki trpijo zaradi zgodnjih faz okvare spomina. Prostovoljni delavec lahko izvaja spominske vaje s posameznimi osebami ali s skupino.



Izvajajte naloge različnih težavnostnih stopenj, tako da so lahko vsi uspešni.

Razmislite o uporabi nekaterih dodatnih materialov, kot so glasba in pesmi za popestritev aktivnost. Pomembno je, da je vzdušje sproščeno.

Prepoznavanje različnih predmetov ali materialov, je lahko eden od načinov za izvedbo vaje. Uspešna vaja za spomin ponuja priložnost za vadbo spomina. Razpravljanje in obujanje spominov je lahko osvežujoča izkušnja, tako za ciljno skupino kot za prostovoljne delavce.

10 ŠTUDIJA PRIMERA 2: ODPAD V NARAVI

Odpadki ne sodijo v naravo. Cilj je recikliranje neuporabljenih, onesnaženih in ponošenih izdelkov, tako da jih lahko ponovno uporabimo. Zakaj se potem v naravi znajde toliko odpadnega materiala? Namen te študije je, da ugotovimo, v čem je problem. Aktivni starejši prostovoljec lahko vpliva na skupnost, v kateri živi!



Potovalno in pohodništvo društvo Kuusankoski organizira čistilne akcije na lokalni ravni in v okviru projektov EU, v katerih čistijo planinske poti, ulice in gozdove. Rezultat teh čistilnih akcij je vsakič na stotine litrov mešanih odpadkov. Vendar pa podrobnejša analiza ni bilo storjena, saj je bilo bolj pomembno, da so bili delno nevarni odpadki odstranjeni iz narave.



Organiziramo čistilno akcijo

Na dogovorjenem mestu zberemo majhno skupino prostovoljcev in jih opremimo z zaščitnimi rokavicami, koši / vrečami za smeti, orodjem za pobiranje smeti, itd. Udeležence razdelimo v skupine po dva ali tri.

Skupinam damo določen čas, npr. eno uro, v katerem pobirajo smeti, ki so jih ljudje odvrgli. Smeti, ki ne sodijo v naravo, bodo razvrščene že na kraju samem, tako da so kovine, steklo, plastika, lepenka in papir, kakor tudi cigaretni ogorki, in razporejene v ustrezne zbiralnike.

Ko čas poteče, nabor odpadkov vsake skupine stehtamo in fotografiramo. Rezultati vsake skupine so označeni na zemljevidu. Po tem so rezultati analizirani. Cilj je odgovoriti vsaj na naslednje vprašanje:

Kakšne smeti ste našli in koliko je bilo?

Pogovorite se o rezultatih čistilne akcije in pripravite poročilo s slikami, katerega posredujete proizvajalcem smeti/izhodnim lokacijam, pa tudi nosilcem odločitev in organom upravljanja. Če je mogoče, informacije objavite na družbenih omrežjih in v tisku.

Zbrane odpadke je na koncu seveda potrebno dostaviti na odlagališča za odpadke! Na ta način se boste tudi sami lahko naučili več o recikliranju.

11 BIBLIOGRAFIJA IN SPLETNA BIBLIOGRAFIJA

- <http://www.yhteinenkasitys.fi/yhteystiedot>
- Karila-Hietala R, Wahlbeck K, Heiskanen T, Stengård E & Hannukkala M. (toim.) 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura.
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care. www.mtt.fi/greencare
- Luontoon.fi
- Metlan työraportteja 52, 2007, 57.
- Sitra 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys.
- <http://takingcare-svp.blogspot.fi/>
- <http://europrojects.wixsite.com/helpinghands>
- <http://europeanapproach-llpgrundtvig.blogspot.fi/2010/09/european-approach.html>
- <http://activesenior2012.blogspot.fi/>
- <http://kuuret55.nettisivu.org/many-faces-of-finnish-nature-environment/>
- <http://kuuret55.nettisivu.org/harjoittele-ja-opi-luonnossa/>