



Co-funded by
the European Union

ZMIEŠANÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

PROSID PROJECT

Strategic Partnership Project No
2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258



PROSID Projekt**Koordinator:**

Necmettin Erbakan University, Konya/Turkey

Partneri:

Düzce University, Düzce/Turkey

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Dernegi (DEGDER) , Ankara/Türkiye

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

Human Profess Kozhasznu Nonprofit Korlatolt Felelossegu Tarsasag, Vas/Hungary

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



Táto kniha bola vypracovaná v rámci projektu Európskej únie Erasmus+ Program PROSID (Promoting Social Inclusion of Disadvantaged and Vulnerable Groups), ktorý realizovala turecká národná agentúra a bola vydaná s finančnou podporou Európskej komisie. Európska komisia ani turecká národná agentúra nezodpovedajú za žiadny obsah knihy.

Index

Ako sa stať moderným človekom v 21. storočí	441
Význam našich vzťahov a občianskej participácie v dnešnom živote	459
Ako spravovať svoje financie	476
Ako používať digitálne nástroje v každodennom živote	490
Zdravý životný štýl a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom	508
Udržiateľný život v 21. storočí	525

Ako sa stať moderným človekom v 21. storočí?

Byť moderným človekom v 21. storočí si vyžaduje prispôbiť sa rýchlemu, neustále sa rozvíjajúcemu a meniacemu sa svetu, v ktorom žijeme. zahŕňa to aj kombináciu sebavedomia, neustáleho učenia sa a dodržiavania základných ľudských hodnôt a zároveň absorbovanie technologického pokroku. Tento proces je cestou sebazoznávania a rastu a pri dôslednom úsilí možno úspešne prekonať chaos moderného Sveta (Kaufman, 2023; Malik, 2018).

V tejto štúdii budeme skúmať moderného človeka v 21. storočí v dvoch okruhoch. sú to: osobné a životné kompetencie, sebariadenie, sebaúcta a schopnosť riešiť problémy a rozhodovať sa.

Podmodul 1A: Osobné a životné kompetencie

Osobné a životné kompetencie, známe aj ako životné alebo sociálne zručnosti, sú základné zručnosti, ktoré jednotlivcom umožňujú úspešne sa orientovať v osobnom a profesionálnom živote. Tieto kompetencie nie sú špecifické pre konkrétnu prácu alebo akademickú oblasť, ale zohrávajú kľúčovú úlohu v osobnom raste, vzťahoch a všeobecnej pohode (Redding, 2014). Tu je niekoľko základných osobných a životných kompetencií (Boyatzis, 2008):

1. Komunikačné zručnosti: Schopnosť jasne a efektívne sa vyjadrovať ústne aj písomne. Dobré komunikačné zručnosti sú nevyhnutné na budovanie pevných vzťahov a spoluprácu s ostatnými.

2. Emocionálna inteligencia: Emocionálna inteligencia, ktorá vyjadruje schopnosť rozpoznať, pochopiť a efektívne zvládať svoje emócie a vcítiť sa do emócií iných, je jednou z dôležitých kompetencií, ktoré by mal mať moderný človek v 21. storočí.

3. Kreativita: myslenie mimo rámca, generovanie inovatívnych nápadov a hľadanie jedinečných riešení problémov. V rýchlo sa meniacom modernom svete sú ľudia, ktorí dokážu vytvárať kreatívne nápady, vždy o krok vpred.

4. Riešenie konfliktov: Schopnosť riešiť a riešiť konflikty konštruktívne a pokojne. Je nesmierne dôležité vedieť vytvárať konštruktívne riešenia konfliktov medzi narastajúcou konkurenciou a problémami hustej populácie vo všetkých oblastiach života.

5. Posilnenie postavenia: Povzbudzovanie a podpora ostatných, aby využili svoj potenciál a dosiahli svoje ciele. V záujme vytvorenia pracovného prostredia založeného na spolupráci by sa mala zvýšiť motivácia každého jednotlivca a mal by byť povzbudený, pokiaľ ide o úlohu, ktorú má vykonať.

6. Kultúrne povedomie: Byť otvorený a rešpektovať rôzne kultúrne perspektívy a zvyklosti. V dnešnej čoraz viac multikultúrnej štruktúre spoločnosti musia jednotlivci rešpektovať a byť tolerantní voči jednotlivcom s odlišnými kultúrami, aby mohli žiť v mieri a spolupráci.

7. Spolupráca: Spolupráca: Efektívna spolupráca s ostatnými v tímovom prostredí znamená využitie rôznych silných stránok a zručností. Spolupráca, ktorá je jednou z najvýznamnejších kompetencií medzi zručnosťami 21. storočia, je veľmi dôležitá na to, aby sme dokázali pracovať v harmónii v pracovnom aj osobnom živote a aby sme mohli ťažiť z rozdielov.

8. Vytváranie sietí: Vytváranie a udržiavanie vzťahov so širokou škálou ľudí, a to tak z profesionálneho, ako aj osobného hľadiska. Ľudia ako spoločenské bytosti potrebujú vytvárať dobré vzťahy so svojím okolím a žiť v harmónii.

9. Informovanosť: Pochopenie uvedomenia si prítomného okamihu a plné zapojenie sa do prítomného prežívania. Uvedomovanie si prítomného okamihu a jeho prežívanie v rýchлом tempe je jedným z najdôležitejších kritérií pre duševné zdravie človeka v intenzívnom tempe.

10. Verejný prejav: efektívne a sebavedome komunikovať pred publikom. Sebavedomý jedinec je ten, kto sa cíti dobre pred spoločnosťou a dokáže túto spoločnosť ovplyvniť a strhnúť za sebou.

11. Iniciatíva: Iniciatíva: podnikanie proaktívnych krokov a využívanie príležitostí na dosiahnutie cieľov. Keďže čas rýchlo napreduje, jednotlivci, ktorí dokážu prijímať správne a rýchle rozhodnutia a vyvíjať iniciatívu bez prekročenia svojich právomocí, môžu pristupovať k problémom viac orientovaným na riešenie.

12. Vďačnosť: Vďačnosť: Rozvíjanie zmyslu pre ocenenie pozitívnych stránok života a vzdávanie vďaky druhým. Tí, ktorí dokážu poďakovať ľuďom okolo seba za ich úsilie alebo sa ospravedlniť, keď urobia chybu, sú jedinci, ktorí dokážu nadviazať pozitívne vzťahy s ľuďmi a navodiť im dobrý pocit.

Je dôležité mať na pamäti, že osobné a životné kompetencie nie sú pevne stanovené charakteristiky; učenie, prax a sebauvedomenie sa môžu časom rozvíjať. Neustála práca na týchto kompetenciách môže viesť k osobnému rastu, zlepšeniu vzťahov a úspechu v rôznych oblastiach života.

Samospráva

Sebaovládanie je zručnosť, ktorá zahŕňa jednotlivcov, aby nejakým spôsobom riadili a kontrolovali svoje vlastné právomoci, použitie a efektívne úradníkov. Sebaovládanie zohráva dôležitú úlohu pri osobnom rozvoji a úspechu a pomáha ľuďom dosiahnuť ich (Kanfer & Gaelick-Buys, 1991).

Dôležitosť samosprávy spočíva v tom, že zabezpečuje dosiahnutie cieľov. Ak jednotlivec dokáže riadiť svoj čas a svoje správanie, pravdepodobnosť dosiahnutia svojich cieľov sa primerane zvýši. Takisto samospráva môže jednotlivcovi pomôcť vyhnúť sa chybám, ktoré by ho (ju) mohli vrátiť späť. A napokon, samospráva môže zlepšiť aj celkový výkon tým, že pomôže zostať sústredený a motivovaný.

Niektoré kľúčové aspekty a vlastnosti zvyšovania zručností v oblasti sebariadenia sú (Grady & Gough, 2014; Hoff & DuPaul, 1998):

1. Časový manažment: Je to efektívne riadenie času ľudí, určovanie ich motivácie a ich efektívne využívanie. Time management je dôležitý z hľadiska zvyšovania pracovných miest, zabezpečenia prechodu medzi pracovným a súkromným životom a znižovania stresu.

2. Stanovenie cieľov: Je dôležité stanoviť si jasné a dosiahnuteľné ciele a urobiť krok k dosiahnutiu tohto výsledku. Ciele zvyšujú motiváciu a stávajú sa silou, ktorá vedie k úspechu.

3. Sebadisciplína: Je to schopnosť motivovať sa a sústrediť sa na seba. Sebadisciplína je veľmi dôležitá, aby ste dokázali držať krok s náročnými podmienkami, vyhýbali sa zlým návykom a pracovali efektívne.

4. Riadenie emócií: Je to schopnosť pochopiť, prijať a usmerniť seba samého. Je dôležité ovládať emócie a primerane ich vyjadrovať a nadväzovať zdravé medziľudské vzťahy.

5. Zvládanie stresu: Rozvíjanie zdravých stratégií na zvládanie stresu a prijímanie preventívnych opatrení proti jeho negatívnym účinkom. Zvládanie stresu zlepšuje celkovú kondíciu a zmeny nálady.

6. Samokontrola: Sebahodnotenie je jedným z najdôležitejších krokov vo vývoji jednotlivca. Sebamonitorovanie podporuje osobný rast tým, že identifikuje silné stránky a oblasti, ktoré je potrebné upevniť.

7. Motivácia: Zvýšiť vnútornú motiváciu a vynaložiť potrebné úsilie na jej dosiahnutie. Motivácia je kľúčom k tomu, aby ste dokázali pokračovať v ťažkých časoch.

8. Sebaakceptácia: Je to proces pochopenia a prijatia seba samého. Sebaakceptácia vytvára pozitívny pocit zo seba samého a silné presvedčenie.

9. Interakcia so sebou samým: Schopnosť efektívne komunikovať s inými ľuďmi. Interakcia so sebou samým je dôležitá pre úspech a harmóniu v pracovných a spoločenských vzťahoch.

10. Adaptácia: Schopnosť prispôbiť sa zmenám a byť flexibilný. Prispôsobenie je nevyhnutné pre úspech za daných okolností.

11. Kontrola správania: V tomto prípade ide o ovládanie impulzov a požiadaviek. Pomáha nám chrániť sa pred negatívnymi dôsledkami našich želaní.

Sebaovládanie zohráva dôležitú úlohu v osobnom rozvoji. Pomáha ľuďom byť úspešnejšími a žiť šťastný život. Rozvíjaním príslušných zručností sa ľudia stávajú kapitánmi svojich vlastných životov a môžu sa efektívnejšie posúvať vpred.

Sebaúcta

Sebaúcta sa vzťahuje na všeobecný názor a hodnotenie, ktoré majú jednotlivci o sebe. Je to subjektívne vnímanie vlastnej hodnoty a vlastnej hodnoty. Sebahodnotenie zohráva kľúčovú úlohu pri formovaní presvedčenia, myšlienok, pocitov a správania človeka. Zdravé sebahodnotenie je nevyhnutné pre všeobecnú pohodu a úspech v rôznych oblastiach života (Orth a Robins, 2014).

Sebaúcta je dôležitá preto, lebo má silný vplyv na situácie, ako je motivácia a úspech v živote. Nízke sebavedomie človeka môže zabrániť tomu, aby bol úspešný v sociálnom prostredí

(v škole, v práci atď.). Pretože človek, ktorý sa takto cíti, nemusí veriť, že môže niečo dosiahnuť. Preto sa tieto pocity odrážajú v jeho prácach a činoch. Okrem toho zdravé sebavedomie pomáha pri dosahovaní úspechu (Pyszczynski, vd, 2004). Jedinci s touto motiváciou môžu viesť svoj život tak, že prejavujú pozitívny a asertívny postoj.

Negatívny a nezdravý postoj k sebe samému znamená stratu sebaúcty. Jedinec chápe tento nedostatok u seba (seba) tak, že príznaky, ktoré sa u neho objavujú, sú rôzne. Opatrenia, pri ktorých dochádza k nedostatku sebaúcty, možno pozorovať s nasledujúcimi dôsledkami:

15. Nechuť k sebe samému
16. Myslíte si, že ostatní ľudia sú slabí alebo škaredí.
17. Nestydíte sa byť spoločenski
18. Neschopnosť vyjadriť svoje potreby
19. Neprístupnosť inováciám
20. Nerešpektovanie vlastnej existencie
21. Nemyslíte si, že si vás okolitý svet neváži

Tu sú uvedené niektoré kľúčové aspekty a vlastnosti zvyšovania sebaúcty (Heatheron & Wyland, 2003; Zeigler-Hill, 2013):

1. Pozitívny sebaobraz: Ľudia so zdravým sebavedomím majú vo všeobecnosti pozitívne vnímanie samých seba. Uznávajú svoje silné stránky, talenty a úspechy a zároveň si uvedomujú svoje nedostatky a oblasti, v ktorých by mali rásť.

2. Sebaakceptácia: Sebaprijatie zahŕňa bezpodmienečné prijatie seba samého, vrátane jeho pozitívnych aj negatívnych aspektov. Ide o to, aby ste boli spokojní s tým, kým ste, a nehľadali neustále súhlas druhých.

3. Dôvera: Dôvera vo vlastné schopnosti a úsudok je charakteristickým znakom zdravého sebavedomia. Táto sebadôvera dáva jednotlivcom silu prekonať ťažkosti a odhodlane ísť za svojimi cieľmi.

4. Odolnosť: Ľudia so sebavedomím sú odolnejší voči neúspechom a zlyhaniam. Sú lepšie pripravení odraziť sa od ťažkých situácií a udržať si pozitívny pohľad na vec.

5. Nastavenie hraníc: Zdravé sebedomie umožňuje jednotlivcom stanovovať a udržiavať primerané hranice vo vzťahoch. Títo jednotlivci dokážu v prípade potreby povedať nie a vyhnúť sa zneužívaniu.

6. Asertivita: Asertivita znamená vyjadrovať myšlienky, pocity a potreby otvoreným a rešpektujúcim spôsobom. Podporuje zdravé sebedomie, asertivitu a efektívnu komunikáciu.

7. Menej strachu z odsúdenia: Jedinci so zdravým sebedomím sa menej zaoberajú tým, čo si o nich myslia ostatní. Jedinci, ktorí dokážu prelomiť spoločenský tlak na inovatívnosť, sa zvyčajne zapísali do histórie.

8. Posilnenie postavenia: Sebedomie dáva jednotlivcom silu prevziať kontrolu nad svojím životom, robiť rozhodnutia a prevziať zodpovednosť za svoje činy.

9. Otvorenosť voči spätnej väzbe: Ľudia so zdravým sebedomím sú otvorení konštruktívnej spätnej väzbe a využívajú ju ako príležitosť na rast a rozvoj.

10. Súciť so sebou samým: Sebedomie zahŕňa aj láskavosť a súciť so sebou samým, najmä v čase neúspechu alebo chyby. Jednotlivci by mali mať zručnosti súcitu so sebou, aby ich stresujúce a intenzívne životné tempo ovplyvňovalo čo najmenej.

11. Menej porovnávaní: Zdravé sebedomie znižuje potrebu neustáleho porovnávaní sa s ostatnými a uvedomuje si, že každý má svoje silné a slabé stránky. Aby bol človek autentickou osobnosťou a vytvoril zdravé prostredie spolupráce, musí prijať sám seba a vyhýbať sa porovnávaniam.

12. Pozitívne vzťahy: Jedinci so sebedomím majú tendenciu mať zdravšie a plnohodnotnejšie vzťahy, pretože do interakcií vnášajú pocit dôvery a autenticity.

Je dôležité si uvedomiť, že sebaúcta nie je pevne daná a môže sa časom meniť. Jednotlivca môžu ovplyvniť rôzne faktory, ako sú minulé skúsenosti, sociálne interakcie a osobné úspechy. Sebedomie je však vlastnosť, ktorú možno pestovať a rozvíjať prijímaním pozitívnych opatrení na vytvorenie súcitu so sebou samým a pozitívnejšieho vnímania seba

samého. Rozvíjanie sebaúcty umožňuje človeku väčšiu celkovú životnú spokojnosť a odolnosť voči ťažkostiam.

Podmodul 1B: Riešenie problémov, rozhodovanie

Riešenie problémov

Na vybudovanie úspešnej kariéry je veľmi dôležité rozvíjať schopnosti riešiť problémy už od detstva. So začiatkom sociálnych vzťahov v živote každého jednotlivca sa začínajú aj problémy. Z tohto dôvodu by sa okrem sociálnych zručností, ako je komunikácia a udržiavanie komunikácie, mali rozvíjať aj zručnosti riešenia problémov, ktoré sa môžu vyskytnúť (Gick, 1986).

Človek je spoločenská bytosť, preto sa sociálne vzťahy začínajú vytvárať od prvých rokov života a prinášajú so sebou problémy. Na to, aby sa problémy v dospelosti riešili zdravým spôsobom, je potrebné, aby si jedinec už od detstva rozvíjal schopnosti riešiť problémy.

Zručnosť riešiť problémy je schopnosť premýšľať o probléme, rozhodnúť sa, čo a ako urobiť, využiť zdroje a dospieť tak k riešeniu. Pred riešením problému je potrebné definovať, o aký problém ide. Potom je potrebné zhromaždiť informácie o probléme a jeho riešení, následne vhodné riešenie uviesť do praxe a výsledok vyhodnotiť (Norman, 1988).

Riešenie problémov je základnou životnou zručnosťou, ktorá je potrebná v osobnom aj profesionálnom živote. Tu sú niektoré z dôvodov, prečo je rozvoj zručností riešenia problémov dôležitý pre každého jednotlivca (Mayer, 1999; Novick & Bassok, 2005):

19. Zvyšujú zamestnateľnosť. Schopnosť riešiť problémy patrí medzi najdôležitejšie zručnosti pre firmy v rôznych profesiách. Stručne povedané, spoločnosti vždy hľadajú proaktívnych mysliteľov, ktorí dokážu prekonávať profesionálne výzvy.
20. Pomôžu vám ľahšie napredovať v kariére. Ak dokážete vymýšľať kreatívne riešenia rôznych problémov, s ktorými sa počas svojej kariéry stretnete, budete mať väčšiu šancu na povýšenie.

21. Môžu sa stať dôležitou súčasťou osobnej značky. Vaša súčasná spoločnosť, vaši kolegovia a vaša budúca spoločnosť vás budú vnímať ako kreatívneho, spoľahlivého a užitočného človeka.
22. Zdôrazňujú množstvo ďalších cenných zručností. Keď sa preukážete ako riešiteľ problémov, účinne tým vyjadríte, že venujete pozornosť detailom, ste logický, kreatívny, analytický, zvedavý a ďalšie veci, ktoré spoločnosti u svojich zamestnancov hľadajú.
23. Zvyšujú kreativitu. Proces riešenia problémov si vyžaduje kreativitu, pretože zahŕňa generovanie nových nápadov a prístupov k výzvam.
24. Zvyšujú sebadôveru. Úspešné riešenie problémov zvyšuje sebadôveru a pomáha jednotlivcom cítiť sa silnejšími pri prekonávaní budúcich výziev.
25. Rozvíjajú kritické myslenie. Riešenie problémov si vyžaduje kritické myslenie, ktoré pomáha jednotlivcom analyzovať a vyhodnocovať situácie, vďaka čomu sa môžu lepšie rozhodovať.
26. Zlepšujú tímovú prácu a spoluprácu. Riešenie problémov často zahŕňa spoluprácu, ktorá pomáha rozvíjať schopnosti tímovej práce a posilňuje vzťahy.
27. Znižujú stres. Efektívne riešenie problémov môže znížiť stres, pretože ponúka riešenia problémov a uľahčuje riešenie konfliktov.

Niektoré metódy na rozvoj zručností pri riešení problémov sú (Baker & Baker, 2017; Lesgold, 1988):

1. Kritické myslenie: Kritické myslenie zahŕňa objektívnu analýzu problému, vyhodnotenie dôkazov a zváženie rôznych hľadísk pred prijatím záveru. Vyžaduje si logické uvažovanie a schopnosť samostatného myslenia.

2. Kreativita: Riešenie problémov si často vyžaduje netradičné myslenie a hľadanie inovatívnych riešení. Schopnosť generovať nové nápady a prístupy je cenným aspektom tejto zručnosti.

3. Analytické zručnosti: Riešenie problémov zahŕňa rozklad zložitých problémov na menšie, ľahšie zvládnuteľné časti. Silné analytické zručnosti sú užitočné pri pochopení základných príčin problémov a identifikácii modelov alebo trendov.

4. Rozhodovanie: Rozhodovanie na základe informácií je kľúčovou súčasťou riešenia problémov. Zahŕňa zvažovanie výhod a nevýhod rôznych riešení a výber najlepšieho postupu.

5. Vynaliezavosť: Riešenie problémov si často vyžaduje efektívne využívanie dostupných zdrojov. Byť vynaliezavý znamená nájsť alternatívne prístupy a prispôbiť sa rôznym situáciám.

6. Spolupráca: Mnohé problémy v 21. storočí sú zložité a mnohostranné a vyžadujú si podnety z rôznych uhlov pohľadu. Spoločné riešenie problémov zahŕňa efektívnu spoluprácu s ostatnými, oceňovanie rozmanitosti a využívanie silných stránok tímu.

7. Flexibilita: Nie všetky problémy majú jednoduché riešenia a môžu sa vyskytnúť komplikácie. Odolnosť pomáha jednotlivcom ustúpiť od neúspechov, poučiť sa zo skúseností a vytrvať pri hľadaní riešení.

8. Komunikácia: Komunikácia: Schopnosť jasne formulovať problémy, zdieľať myšlienky a vysvetľovať riešenia je nevyhnutná pre efektívne riešenie problémov.

Dôležitosť zručností riešenia problémov v 21. storočí je spôsobená viacerými faktormi:

1. Komplexné výzvy: Dnešný svet sa vyznačuje komplexnými a vzájomne prepojenými výzvami, ako sú zmena klímy, chudoba a technologický pokrok. Efektívne riešenie problémov je nevyhnutné na riešenie týchto problémov.

2. Rýchly technologický pokrok: Technológie sa neustále vyvíjajú, čo vedie k novým výzvam a príležitostiam. Na prispôsobenie sa týmto zmenám a efektívne využívanie technológií sú potrebné schopnosti riešiť problémy.

3. Globalizácia: S rastúcou prepojenosťou sveta čelia jednotlivci a organizácie výzvam, ktoré presahujú geografické hranice. Zručnosti pri riešení problémov sú nevyhnutné na orientáciu v tomto globálnom prostredí.

4. Inovácie a podnikanie: Riešenie problémov je základom inovácií a podnikania. Ľudia, ktorí dokážu tvorivo identifikovať a riešiť problémy, majú väčšiu šancu uspieť v týchto oblastiach.

5. Neustále vzdelávanie: Riešenie problémov často zahŕňa hľadanie a získavanie nových poznatkov. Vo svete, kde je učenie celoživotným procesom, je táto zručnosť neoceniteľná.

Na rozvíjanie zručností pri riešení problémov sa jednotlivci môžu zapájať do činností, ktoré podporujú kritické myslenie, pracovať na skutočných výzvach, zúčastňovať sa na skupinových projektoch a vyhľadávať spätnú väzbu, aby neustále zlepšovali svoje schopnosti riešiť problémy.

Riešenie problémov je celkovo základnou zručnosťou, ktorá jednotlivcom umožňuje vyrovnáť sa so zložitou moderného sveta a presadzovať pozitívne zmeny.

Rozhodovanie

Rozhodovanie je kognitívny proces, v ktorom si jednotlivci alebo skupiny vyberajú postup z rôznych alternatív na dosiahnutie určitého cieľa alebo vyriešenie problému. Je to základná zručnosť, ktorá zohráva kľúčovú úlohu v osobnom aj profesionálnom živote. Kým dobré rozhodovanie vedie k pozitívnym výsledkom, zlé rozhodovanie môže viesť k nežiaducim výsledkom (Slovic, 1988).

Medzi problémy, ktoré ovplyvňujú nerozhodnosť, patria "nedostatok sebadôvery", "neschopnosť vybrať si z možností", "neschopnosť rozhodnúť sa, čo je dôležité", "lipnutie na detailoch", "čakanie na rozhodnutie druhej osoby", "neschopnosť uraziť sa", "neschopnosť povedať nie", "neschopnosť povedať nie". byť konfrontovaný s témou, o ktorej nemá žiadne vedomosti", "dominantný postoj druhej osoby" a "všetky druhy rozhodnutí obsahujú negatívne dôsledky".

9. Plachosť / Shyness: Najdôležitejším dôvodom, prečo ostýchaví a plachí ľudia zostávajú nerozhodní, je obava, že ich hodnota v očiach ostatných klesne v dôsledku rozhodnutia,

ktoré urobia. Obávajú sa, že ich rozhodnutie sa im nebude páčiť, budú ho kritizovať, nepochopia ho a budú naň reagovať.

10. Strach zo zlyhania: Rozhodovanie je čiastočne voľbou. Nie je to skôr podstupovanie rizika. Myšlienka, že voľba, ktorú urobili, mohla byť chybou, necháva mnohých ľudí nerozhodných. Tí, ktorí sa boja urobiť chybu, si myslia, že ak urobia chybu, môžu prísť o seba alebo o možné reakcie iných ľudí, a tie zveličujú.
11. Strach zo straty lásky toho druhého: Ľudia, ktorí sa snažia nestratiť lásku a záujem druhej osoby, môžu byť nerozhodní, keď premýšľajú o svojich vlastných želaniach a želaniach druhej osoby. Myslia si, že ak sa budú snažiť robiť si svoje vlastné veci, pripravia sa o lásku, o ktorej si myslia, že ju potrebujú. Väčšinou sa správajú, akoby nemali žiadne želania ani potreby; buď nechajú rozhodnutie na druhú stranu, alebo konajú podľa svojich želaní a potrieb.
12. Závislosť: Ľudia so závislou štruktúrou osobnosti, ktorí sa nedokážu rozhodovať sami a očakávajú, že za nich bude rozhodovať niekto iný, chcú, aby za nich v každej veci rozhodoval niekto iný. Ich očakávania môžu zvonku pôsobiť nerozhodne.

Pre realizáciu rozhodovacieho správania existujú tri podmienky:

- g. Pocit jednotlivca z problému, ktorý vyvoláva potrebu prijať rozhodnutie.
- h. Viac ako jedna možnosť riešenia ťažkostí.
- i. Jednotlivec si môže slobodne vybrať jednu z možností.

Tu je niekoľko kľúčových bodov o rozhodovaní (Eisenführ, vd. 2010; Eisenhardt & Zbaracki 1992):

1. Postup: Rozhodovanie sa zvyčajne riadi systematickým procesom, ktorý zahŕňa niekoľko fáz vrátane identifikácie problému, zhromažďovania informácií, vytvárania alternatívnych riešení, hodnotenia možností, prijímania rozhodnutí a realizácie a monitorovania zvoleného postupu.

2. Intuícia verzus racionalita: Pri rozhodovaní možno použiť racionálny prístup, keď jednotlivci zvažujú výhody a nevýhody jednotlivých možností a vyberajú tú najlogickejšiu. Na druhej strane, intuitívne rozhodovanie sa pri rýchlom rozhodovaní spolieha na inštinktívne pocity a minulé skúsenosti.

3. Typy rozhodnutí: Rozhodnutia možno rozdeliť do rôznych typov na základe faktorov, ako je úroveň rizika a časová náročnosť. Medzi bežné typy rozhodnutí patria strategické rozhodnutia (dlhodobé a na vysokej úrovni), taktické rozhodnutia (krátkodobé a na strednej úrovni), operatívne rozhodnutia (každodenné a na nízkej úrovni) a plánované rozhodnutia (rutinné a opakované).

4. Faktory ovplyvňujúce rozhodovanie: Rozhodovací proces môžu ovplyvniť rôzne faktory vrátane osobných hodnôt, emócií, kognitívnych predsudkov, sociálneho tlaku, dostupných zdrojov a zložitosti problému.

5. Modely rozhodovania: Existuje mnoho modelov a techník rozhodovania, ako napríklad model racionálneho rozhodovania, model obmedzenej racionality, uspokojujivé, intuitívne rozhodovanie a Vroom-Yetton-Jagov rozhodovací model. Každý model ponúka iný prístup k rozhodovaniu na základe špecifických súvislostí a cieľov.

6. Skupinové rozhodovanie: Ak sa rozhodnutia týkajú viac ako jednej zainteresovanej strany alebo člena tímu, prichádza na rad skupinové rozhodovanie. Zahŕňa spoluprácu, brainstorming a budovanie konsenzu s cieľom dospieť ku kolektívnemu rozhodnutiu.

7. Riziko a neistota: Rozhodovanie často zahŕňa prvok rizika a neistoty. Posúdenie potenciálnych rizík a zohľadnenie neistoty je kľúčové pre prijímanie informovaných rozhodnutí.

8. Učte sa z rozhodnutí: Každé rozhodnutie je príležitosťou poučiť sa a zlepšiť budúce rozhodovanie.

Zlepšenie rozhodovacích zručností môže pomôcť zlepšiť schopnosti riešiť problémy a robiť efektívnejšie rozhodnutia v rôznych oblastiach života. Je dôležité, aby ste zostali otvorení novým informáciám, zvažovali rôzne perspektívy a neustále zlepšovali svoj prístup k rozhodovaniu.

Podobne ako iné zručnosti, aj rozhodovanie sa dá časom rozvíjať prostredníctvom praxe a učenia sa zo skúseností.

LITERATÚRA

- Baker, R., & Baker, R. (2017). Problem-solving. *Agile UX Storytelling: Crafting Stories for Better Software Development*, 107-116. <https://doi.org/10.1007/978-1-4842-2997-2>
- Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5-12. <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>
- Eisenführ, F., Weber, M., & Langer, T. (2010). *Rational decision making* (pp. 357-368). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-02851-9>
- Eisenhardt, K. M., & Zbaracki, M. J. (1992). Strategic decision making. *Strategic Management Journal*, 13(2), 17-37. <https://doi.org/10.1002/smj.4250130904>
- Gick, M. L. (1986). Problem-solving strategies. *Educational Psychologist*, 21(1-2), 99-120. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2101&2_6
- Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self-management: A comprehensive approach to the management of chronic conditions. *American Journal of Public Health*, 104(8), e25-e31. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302041>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Hoff, K. E., & DuPaul, G. J. (1998). Reducing disruptive behavior in general education classrooms: The use of self-management strategies. *School Psychology Review*, 27(2), 290-303.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305–360). Pergamon Press.
- Kaufman, S. B. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Lesgold, A. (1988). Problem solving. In R. J. Sternberg & E. E. Smith (Eds.), *The psychology of human thought* (pp. 188–213). Cambridge University Press.
- Malik, R. S. (2018). Educational challenges in 21st century and sustainable development. *Journal of Sustainable Development Education and Research*, 2(1), 9-20. <https://doi.org/10.17509/jsder.v2i1.12266>
- Mayer, R. E., Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (1999). *Problem solving*. New York: Freeman

- Norman, G. R. (1988). Problem-solving skills, solving problems and problem-based learning. *Medical Education*, 22(4), 279-286. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1988.tb00754.x>
- Novick, L. R., & Bassok, M. (2005). Problem Solving. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *The Cambridge handbook of thinking and reasoning* (pp. 321–349). Cambridge University Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Redding, S. (2014). The "Something Other": Personal Competencies for Learning and Life. *Center on Innovations in Learning*, Temple University, Philadelphia, PA. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED558070.pdf>
- Slovic, P., Lichtenstein, S., & Fischhoff, B. (1988). *Decision making*. In R. C. Atkinson, R. J. Herrnstein, G. Lindzey, & R. D. Luce (Eds.), *Stevens' handbook of experimental psychology* (2nd ed), Volume 2: Learning and cognition (pp. 673-738). New York: Wiley.
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-esteem*. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0124>

Aktivita č. 1**MODUL 1****Ako sa stať moderným človekom v 21. storočí?****Názov činnosti**

Láskavá spoločnosť

Pedagogický cieľ

Realizácia drámy v práci alebo u nás doma.

Cieľová skupina

Znevýhodnené alebo zraniteľné skupiny

Trvanie (v minútach)

60 minút

Prostredie

Pracovisko, domáce prostredie, miesto školenia

Veľkosť skupiny

4 - 12 osôb

Metóda

Dráma, brainstorming, diskusia, demonštrácia,

Nástroje

Priestor, kde si ľudia môžu pohodlne sadnúť, stoličky, dostatok priestoru na demonštráciu, papier a ceruzku na bodovanie.

Opis činnosti

⁸⁴Existuje mnoho charakteristík, ktoré by mali mať moderní ľudia v 21. storočí. Jednotlivci s týmito údajmi môžu mať potenciál žiť úspešnejší a skrytý život na celom svete dynamicky a rýchlo v 21. storočí. Cieľom tejto aktivity je diskutovať o charakteristikách moderných ľudí, ukázať ľuďom s rôznymi charakteristikami iným ľuďom prostredníctvom drámy a urobiť niekoľko návrhov.

Text pokynov pre účastníkov

1. Nasledujú niektoré z vlastností, ktoré by mal mať moderný človek v 21. storočí. Označte, ktoré z týchto vlastností máte.

- a. Mám silné komunikačné schopnosti.
- b. Mám dobrú emocionálnu inteligenciu.
- c. Mám dobrú kreativitu.
- d. Dokázal som riešiť konflikty.
- e. Dokážem pomôcť ostatným dosiahnuť ciele.
- f. Som otvorený a rešpektujem rôzne kultúrne názory a postupy.
- g. Mám povahu spolupracovníka.
- h. Dokážem nadviazať a udržiavať vzťahy so širokou škálou ľudí, a to tak v pracovnej, ako aj v osobnej oblasti.
- i. Vždy dokážem zostať v prítomnosti.
- j. Dokážem dobre hovoriť na verejnosti.
- k. Mám podnikateľskú osobnosť.
- l. Rozvíjam zmysel pre pozitívne aspekty života a ďakujem ostatným.
- m. Som človek, ktorý dokáže riešiť problémy.
- n. Mám o sebe pozitívny názor.

2. Facilitátor aktivity kladie účastníkom otázky o tom, prečo označili vlastnosti, ktoré označili, a zadá účastníkovi úlohu naplánovať 5-minútové rozprávanie o vlastnosti, ktorú má.

3 - Počas aktivity bude 1 hodina prestávka, počas ktorej si účastníci budú môcť naplánovať svoju drámu.

4 - Prejdeme k druhej časti aktivity. V druhej časti každý účastník hrá svoju vlastnú úlohu. Pri hraní vlastnej úlohy môže získať podporu od ostatných účastníkov.

5. Účastníci, ktorí prostredníctvom drámy zobrazujú svoje vlastné charakteristiky, sú hodnotení ostatnými účastníkmi.

6 - Na konci podujatia poskytnú realizátor a účastníci podujatia všetkým spätnú väzbu. Body, ktoré dali ostatní účastníci, sa sčítajú a osoba, ktorá spomedzi účastníkov najlepšie zahrá svoju úlohu, dostane certifikát o úspechu, ktorý pripraví realizátor podujatia.

Zhrnutie - Sebareflexia pre účastníkov školenia

1. Čo som sa pri tejto aktivite naučil?
2. Čo si beriem so sebou do svojho života?
3. Aký vplyv má na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe toho, čo som sa naučil/a počas tejto aktivity?

Význam našich vzťahov a občianskej participácie v dnešnom živote

Rôznorodosť kvality vzťahov (napr. manželský partner, priatelia, rodinní príslušníci) a sociálnych sietí človeka ako spoločenského tvora v každodennom živote prináša rozhodujúce výsledky z hľadiska zdravia a pohody. Výskum takýchto zistení sa zrýchlil po tom, ako bol v roku 1988 v známom vedeckom výskumnom časopise uverejnený článok s názvom "Sociálne vzťahy a zdravie". A to až do takej miery, že podľa tohto článku boli sociálne väzby vyhodnotené ako dôležitý predchodca úmrtnosti a súviseli s telesným a duševným zdravím (pozri House a kol., 1988). V nadväznosti na takéto zarážajúce výsledky výskumu analýza údajov získaných od státisícov ľudí ukázala, že šance na prežitie sa môžu zvýšiť až o 50 % vďaka vyššej sociálnej integrácii (Holt-Luntstad a kol., 2010). Holt-Luntstad, vedec, ktorý sa zaoberá výskumom sociálnych vzťahov, zdôraznil dôležitosť prepojenia medzi sociálnymi vzťahmi a zdravotnými výsledkami a uviedol, že slabé sociálne väzby "predstavujú hrozbu pre zdravie, ktorá sa rovná vyfajčeniu 15 cigariet denne". (Holt-Luntstad, 2017, s. 128). Na základe takýchto výsledkov výskumu sa v tejto časti bude diskutovať o dynamike medziľudských vzťahov (napr. komunikácia, spolupráca, riešenie konfliktov, občianska participácia a empatia), ktoré môžu odhaliť dôležité zložky sociálnych vzťahov.

2A. Medziľudské zručnosti: Komunikácia, spolupráca a riešenie konfliktov

Sociálne vzťahy umožňujú ľuďom vytvárať si väzby so svojimi rodinami, priateľmi, susedmi a komunitami. Tieto väzby sú dôležité pre emocionálnu podporu, solidaritu a spoluprácu. Sociálne vzťahy integrujú jednotlivcov do spoločnosti a umožňujú im stať sa jej súčasťou. To pomáha ľuďom rozvíjať ich identitu a angažovanosť a zvyšuje ich pocit spolupatričnosti. Láska, podpora a oddanosť v blízkych vzťahoch môžu zvýšiť šťastie ľudí. Občianska angažovanosť umožňuje jednotlivcom zapojiť sa do riešenia spoločenských problémov a usilovať sa o zmenu. Pomáha tiež identifikovať potreby komunity a zlepšovať komunitné služby. Členovia komunity tak môžu nájsť účinnejšie a originálnejšie riešenia tým, že sa zamerajú na svoje vlastné potreby. Sociálne vzťahy a občianska angažovanosť umožňujú ľuďom pozitívne ovplyvňovať svoje komunity. Ľudia môžu prostredníctvom dobrovoľníckej činnosti a komunitnej práce urobiť svoje komunity lepším miestom. Sociálne vzťahy a občianska angažovanosť podporujú harmóniu v spoločnosti. V tomto kontexte môžu znížiť sociálne konflikty a vytvoriť spravodlivú spoločnosť.

Sociálne vzťahy poskytujú ľuďom sociálnu podporu a istotu. Táto podpora umožňuje jednotlivcom cítiť sa bezpečne v čase krízy alebo keď čelia ťažkostiam. Aby sme uviedli príklad na imigrantoch, ktorí sú znevýhodnenou skupinou, po prvé, proces integrácie imigrantov sa začína rozvíjaním pocitu, že sú súčasťou novej spoločnosti. Dobré a pozitívne sociálne vzťahy pomáhajú jednotlivcom pociťovať príslušnosť k novej spoločnosti. Pocit spolupatričnosti je kľúčom k integrácii. Po druhé, sociálne vzťahy prispievajú k tomu, aby sa jednotlivci naučili jazyk novej krajiny a lepšie pochopili miestnu kultúru. Komunikácia s miestnymi ľuďmi zlepšuje jazykové zručnosti a kultúrne interakcie uľahčujú lepšie pochopenie rôznych kultúr. Po tretie, dobré sociálne vzťahy môžu prisťahovalcom uľahčiť hľadanie práce. Kontakty s miestnymi ľuďmi môžu otvoriť pracovné príležitosti a poskytnúť referencie. Okrem toho sociálna izolácia a osamelosť môžu mať negatívny vplyv na duševné zdravie jednotlivcov. Dobré sociálne vzťahy môžu zmierniť tieto negatívne účinky a prispieť k tomu, aby sa ľudia cítili lepšie po psychickej stránke.

Občianska participácia pomáha znevýhodneným skupinám lepšie sa integrovať do spoločnosti, nadviazať užšie vzťahy s miestnou komunitou a aktívne prispievať k spoločenskému životu (Ayyıldız & Karataş, 2022). Občianska angažovanosť napríklad umožňuje prisťahovalcom cítiť sa súčasťou novej spoločnosti. To pomáha jednotlivcom

rozvíjať pocit spolupatričnosti. Komunitné aktivity, dobrovoľnícka práca alebo miestne organizácie, na ktorých sa zúčastňujú, umožňujú jednotlivcom vyrovnáť sa s ich novou identitou. Po druhé, občianska angažovanosť poskytuje prisťahovalcom platformu na vyjadrenie svojho názoru. Jednotlivci môžu diskutovať o sociálnych otázkach, obhajovať svoje práva a prispievať k zlepšovaniu svojej spoločnosti. Po tretie, svojimi skúsenosťami a pohľadmi môžu prispieť k spoločenským zmenám. Okrem toho sa ľudia môžu zároveň podeliť o svoju kultúru a komunikovať s miestnou kultúrou. To môže znížiť predsudky a zvýšiť toleranciu.

V tejto časti sa bude hovoriť o medziľudských zručnostiach, ako je komunikácia, spolupráca a riešenie konfliktov, ktoré môžu ľudia využiť na zvýšenie svojich pozitívnych vzťahov a účasti na spoločenskom živote. Komunikačné zručnosti pomáhajú ľuďom jasne vyjadriť svoje pocity a myšlienky, pochopiť názory iných a vcítiť sa. Zručnosti spolupráce uľahčujú ľuďom z rôznych kultúr stretávať sa a pracovať na dosiahnutí spoločných cieľov. Zručnosti riešenia konfliktov učia riešiť prípadné nezhody pokojne a konštruktívne.

Komunikačné zručnosti

V dnešnom svete sú komunikačné zručnosti nevyhnutné pre každého. Jazykové a kultúrne rozdiely môžu jednotlivcom sťažovať účasť na spoločenskom živote. Komunikácia prebieha prostredníctvom ústnej, písomnej a reči tela. Verbálna komunikácia zahŕňa všetky zručnosti hovorenia, počúvania a porozumenia. Jasné a zrozumiteľné vyjadrovanie slov a porozumenie tomu, čo druhá osoba hovorí, je dôležité pre sociálne vzťahy. Písomné komunikačné nástroje, ako sú e-maily, správy a poznámky, sú dôležité pre obchod a každodenný život. Je dôležité mať prístup k zdrojom na zlepšenie jazykových zručností a písomnej komunikácie. Okrem toho je súčasťou komunikácie aj mimika, gestá a reč tela. Vyjadrovanie emócií rečou tela a porozumenie reči tela druhej osoby podporuje efektívnu komunikáciu. Dôležité otázky týkajúce sa správnej komunikácie môžeme vymenovať takto:

- 1. sebavyjadrenie:** To znamená, že svoje pocity, myšlienky a nápady vyjadrujete jasným, účinným a zrozumiteľným spôsobom. Schopnosť presne sa vyjadrovať posilňuje vaše vzťahy, pomáha riešiť konflikty a poskytuje jasnosť v komunikácii.
- 2. Zručnosti počúvania:** Komunikácia nie je len o rozprávaní, ale aj o počúvaní. Venujte pozornosť aktívnemu počúvaniu, aby ste ukázali, že rozumiete tomu, čo druhá osoba

hovorí, a že vám na tom záleží. Aktívne počúvanie zvyšuje význam komunikácie, znižuje počet nedorozumení a pomáha vám lepšie sa spojiť s druhou osobou. Zdokonalenie tejto zručnosti vám môže pomôcť efektívnejšie komunikovať v osobnom aj pracovnom živote.

3. **Empatia:** Dobré komunikačné zručnosti pomáhajú ľuďom pochopiť pocity a perspektívy toho druhého. Napríklad empatická komunikácia medzi znevýhodnenými skupinami a členmi komunity urýchľuje proces porozumenia a rešpektovania kultúrnych rozdielov (Hynie, 2018).
4. **Reč tela:** Vyjadrujte sa pomocou reči tela a verbálnej komunikácie. Je dôležité nadviazať očný kontakt, pri počúvaní kývať hlavou alebo vytvoriť vzťah a dôveru prostredníctvom reči tela.
5. **Buďte otvorení:** Dobré komunikačné zručnosti umožňujú ľuďom jasne vyjadriť svoje myšlienky a pocity. Otvorená komunikácia umožňuje obom stranám zdieľať očakávania a obavy.
6. **Prijímajte kritiku:** Otvorené počúvanie názorov a spätnej väzby druhých, ich hodnotenie a primeraná reakcia na túto spätnú väzbu zlepšuje komunikáciu.
7. **Pochopenie kultúrnych rozdielov:** Jazyk zahŕňa slovnú zásobu, gramatiku a kultúrny kontext. Pochopenie miestnej kultúry a kultúrnych rozdielov vám môže pomôcť lepšie komunikovať (Kašima, 2008).

Spolupráca

Spolupráca v rámci sociálnej integrácie môže jednotlivcom umožniť rýchlejšie zvládnuť výzvy a prispôbiť sa.

1. **Sociálna solidarita:** Solidarita a spolupráca sú rozhodujúce pri prekonávaní náročných procesov. Riešenie spoločných problémov a pocit solidarity posilňujú psychickú pohodu členov znevýhodnených skupín.

2. **Prístup k pracovným príležitostiam:** Komunikácia a spolupráca s miestnymi obyvateľmi môže zlepšiť prístup k pracovným príležitostiam a uľahčiť hospodársku integráciu.
3. **Sociálna participácia a integrácia:** Jednotlivci potrebujú podporu a poradenstvo v procese integrácie a účasti na spoločenskom živote. Spolupráca s inými ľuďmi zohráva uľahčujúcu úlohu v osobnom a pracovnom živote.
4. **Zdravie a vzdelávanie:** Znevýhodnené skupiny môžu mať obmedzený prístup k zdravotným službám a možnostiam vzdelávania. Medzinárodná spolupráca môže uľahčiť prístup k základným službám.
5. **Mimovládne organizácie a vládna podpora:** Mimovládne organizácie a vládne programy, ktoré pomáhajú znevýhodneným skupinám, poskytujú príležitosti na spoluprácu. Tieto organizácie poskytujú podporu v oblastiach, ako je vzdelávanie, zamestnanosť, zdravie a bývanie, a môžu pomôcť znevýhodneným skupinám lepšie sa začleniť do spoločnosti.

Spolupráca a sociálna integrácia sú preto dôležitými prvkami, ktoré uľahčujú jednotlivcom lepšie sa prispôbiť spoločnosti a viac do nej prispieť. Tieto koncepty podporujú ľudí v nadväzovaní sociálnych kontaktov, komunikácii a spolupráci s miestnou komunitou a zároveň pomáhajú miestnym komunitám akceptovať rozmanitosť a rozdiely.

Riešenie konfliktov

Konflikty sú nevyhnutnou súčasťou ľudských vzťahov a skupinovej dynamiky. Zručnosti pri riešení konfliktov majú veľký význam na osobnej, profesionálnej a sociálnej úrovni. Dobrý prístup k riešeniu konfliktov pomáha ľuďom pochopiť a rešpektovať sa navzájom a budovať dôveru. Zručnosti v oblasti riešenia konfliktov prispievajú k rýchlejšiemu a efektívnejšiemu riešeniu sporov. Výsledkom je lepšia komunikácia a nižšia úroveň napätia. Riešenie konfliktov podporuje spoluprácu a tímovú prácu. To prispieva k efektívnejšiemu fungovaniu podniku. Dobré zručnosti v oblasti riešenia konfliktov pomáhajú prijímať lepšie rozhodnutia. Počúvanie a vyhodnocovanie rôznych pohľadov umožňuje prijímať vyváženejšie a premyslenejšie rozhodnutia.

Konflikty na pracovisku môžu napríklad znížiť produktivitu a negatívne ovplyvniť pracovné prostredie. Dobré zručnosti pri riešení konfliktov minimalizujú tieto negatívne účinky. Na spoločenskej úrovni zručnosti v oblasti riešenia konfliktov zvyšujú porozumenie medzi komunitami, schopnosť nájsť mierové riešenia konfliktov a podporujú sociálnu harmóniu. Zručnosti riešenia konfliktov môžu zvýšiť sebaúctu, posilniť sebadôveru a pomôcť efektívnejšie komunikovať (Cuhadar a Dayton, 2011; Kelman a Fisher, 2003). Niektoré dôležité úvahy týkajúce sa riešenia konfliktov sú nasledovné:

- 1. Anatómia konfliktu:** Konflikt označuje situáciu, v ktorej dochádza k nesúhlasu alebo treniu medzi rôznymi jednotlivcami, skupinami alebo stranami, pokiaľ ide o záujmy, potreby, názory alebo hodnoty. Anatómia konfliktu je dôležitá na pochopenie prvkov konfliktu a spôsobu, akým sa môže vyvíjať (Cuhadar a Dayton, 2011).
 - a. Strany:** Strany môžu byť jednotlivci, skupiny alebo organizácie, ktoré zažívajú konflikt vyplývajúci z ich rozdielov.
 - b. Záujmy:** Jedným z hlavných dôvodov konfliktu je, že strany majú rozdielne záujmy. Tieto záujmy sa môžu týkať zdrojov, moci, postavenia, vlastníctva alebo iných otázok.
 - c. Potreby:** Potreby môžu byť hlbšou príčinou konfliktu. Medzi základné potreby ľudí patria bezpečnosť, úcta, záväzok, sebaúcta atď. Tieto potreby nám môžu pomôcť lepšie pochopiť príčiny konfliktov.
 - d. Emocionálne faktory:** Emocionálne reakcie môžu zvýšiť intenzitu konfliktu a sťažiť jeho riešenie. Emocionálne faktory, ako sú hnev, strach, frustrácia a nepriateľstvo, môžu konflikt skomplikovať.
- 2. Dôvody konfliktu:** Konflikty môžu vzniknúť z rôznych dôvodov (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003).
 - a. Rôzne záujmy a ciele:** Konflikt môže nastať, ak majú strany rozdielne záujmy alebo ciele. Napríklad konflikt medzi dvoma zamestnancami o povýšenie na pracovisku môže vzniknúť z rozdielnych kariérnych cieľov.

- b. Nedostatok zdrojov:** V prípadoch, keď je potrebné rozdeliť obmedzené zdroje (peniaze, čas, materiál atď.), môžu medzi stranami vzniknúť nezhody o tom, ako rozdeliť zdroje. Takéto konflikty sa v konkurenčnom prostredí vyskytujú často.
 - c. Hodnoty a presvedčenie:** Rozdielne hodnoty, presvedčenia a kultúrne rozdiely môžu viesť ku konfliktom medzi ľuďmi (Kashima, 2008). Takéto konflikty môžu súvisieť s osobnými, sociálnymi alebo náboženskými presvedčeniami.
 - d. Problémy s komunikáciou:** Nedostatok komunikácie, nedorozumenia a komunikačné problémy môžu spôsobiť spory medzi stranami.
 - e. Skúsenosti z minulosti:** Minulé negatívne skúsenosti môžu spôsobiť, že si ľudia vytvoria negatívny postoj k sebe navzájom a vyvolajú budúce konflikty.
 - f. Stres a tlak:** Vysoký stupeň stresu môže spôsobiť, že ľudia budú citlivejší a aj malé problémy sa budú stupňovať.
 - g. Individuálne rozdiely:** Niektoré osobné faktory, najmä emocionálne stavy a osobnostné črty, môžu ovplyvniť konflikty. Napríklad netrpezlivosť alebo problémy so zvládaním hnevu môžu konflikty zvyšovať.
- 3. Stratégie riešenia konfliktov:** Stratégie riešenia konfliktov pomáhajú znevýhodneným skupinám efektívne riešiť problémy (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003).
- a. Diplomacia a vyjednávanie:** Riešenie problémov medzi dvoma stranami prostredníctvom rozhovorov a vyjednávania môže podporiť kompromis.
 - b. Empatia a porozumenie:** Vzájomné porozumenie a empatia môžu vytvoriť silné puto medzi stranami (Hynie, 2018). Pochopenie perspektívy jednej osoby druhou môže zmierniť konflikt.
 - c. Sprostredkovanie:** Neutrálna tretia strana môže pomôcť pri riešení konfliktu dosiahnuť spravodlivú dohodu medzi stranami.

d. Kultúrna citlivosť: Vnímanie a rešpektovanie kultúrnych rozdielov môže prispieť k predchádzaniu a riešeniu konfliktov.

V dôsledku toho zohrávajú zručnosti riešenia konfliktov rozhodujúcu úlohu v sociálnych vzťahoch a občianskej angažovanosti. Tieto zručnosti môžu ľuďom pomôcť identifikovať problémy, pochopiť ich príčiny a účinne riešiť konflikty uplatnením vhodných stratégií. Zručnosti riešenia konfliktov podporené kultúrnym porozumením a empatiou môžu tiež vytvoriť silnejšie väzby medzi spoločnosťami a uľahčiť adaptáciu.

2B. Občianska angažovanosť a empatia

Občianska angažovanosť je pojem, ktorý zahŕňa mnoho formálnych a neformálnych aktivít. Príkladom je hlasovanie, dobrovoľníctvo a skupinové aktivity (Abbott, 2010). Stručne povedané, definovať občiansku angažovanosť v rámci jednej kategórie je nemožné. Aktivity občianskej angažovanosti možno skôr kategorizovať rôznymi spôsobmi. O občianskej participácii možno hovoriť v troch hlavných okruhoch:

1. Účasť na voľbách

Jedným zo základov demokracie je, že si spoločnosť volí svojich vládcov. Účasť na aktivitách zameraných na zvýšenie počtu voličov počas volebných kampaní je príkladom občianskej participácie. Podobne darovanie peňazí podporovanému kandidátovi, vynaloženie času a úsilia na pomoc kandidátovi vyhrať alebo účasť na oficiálnej funkcii (napr. predsedajúceho) v deň volieb je formou občianskej angažovanosti.

2. Dobrovoľníctvo

Účasť na aktivitách, ktoré sú prospešné pre ostatných občanov, či už individuálne alebo v skupine, je typom občianskej participácie. Za dobrovoľnícku činnosť možno považovať napríklad darovanie potravín potravinovým bankám a dobrovoľnícke aktivity v oblasti recyklácie a čistenia životného prostredia s cieľom znížiť jeho znečistenie.

3. Aktivizmus

Tento typ občianskej angažovanosti sa zameriava na dosiahnutie politickej alebo sociálnej zmeny prostredníctvom zvyšovania povedomia o konkrétnych otázkach alebo postupoch. Napríklad účasť na pokojných protestoch alebo bojkotoch alebo organizovanie stretnutí s volenými úradníkmi s cieľom vyriešiť určitý problém predstavuje iný proces občianskej angažovanosti. Nemalo by sa zabúdať, že cieľom takýchto aktivistických iniciatív je priniesť použiteľné a komplexné riešenia, a nie vytvárať ďalšie problémy. Takto možno získať výstupy pre spoločné dobro spoločnosti.

Občianska participácia môže priniesť niektoré pozitívne výsledky pre spoločnosť, ako aj pre jednotlivcov (Marquez vd., 2016). Uvádza sa, že čím vyššia je úroveň občianskej participácie v spoločnosti, tým bohatší sociálny kapitál táto spoločnosť má (Putnam, 2000). Zistilo sa, že jednotlivci v takýchto spoločnostiach vykazujú pozitívne výsledky v oblasti fyzického a duševného zdravia (Xue et al., 2020). Napríklad jednotlivci, ktorí sú členmi občianskej skupiny, môžu mať väčšie sociálne siete a v dôsledku toho sú viac informovaní o možnostiach byť fyzicky aktívny vo svojom okolí (Marquez vd., 2016). Vyššie bolo uvedené, že volebné správanie je dôležitým ukazovateľom občianskej participácie. V tejto súvislosti sa v štúdiách zistilo, že tí, ktorí nechodia voliť (čo je ukazovateľ nízkej občianskej participácie), uvádzajú horší zdravotný stav. (Kim vd., 2015).

Podobne sa ukázalo, že ľudia, ktorí sa zúčastňujú na dobrovoľníckych aktivitách, čo je jeden z dôležitých behaviorálnych ukazovateľov občianskej angažovanosti, vykazujú lepšie zdravotné výsledky (Burr vd., 2016). Na základe týchto zistení je možné povedať, že jednotlivci majú vďaka vysokej občianskej participácii prístup k väčšiemu počtu sociálnych sietí, sú vystavení menšej sociálnej izolácii, a teda majú viac zdrojov sociálnej opory. Zistilo sa, že ľudia s bohatou sieťou sociálnej podpory uvádzajú menej príznakov úzkosti a depresie (Burr vd., 2011). Okrem toho sa uvádza, že prospešné sociálne aktivity založené na dobrovoľníctve sú fyzicky a psychicky dobré pre jednotlivcov všetkých vekových skupín (Infurna vd., 2016).

Spomínaná občianska participácia nezdôrazňuje komplexnú sociálnu príslušnosť, ale vyjadruje formálnu alebo neformálnu skupinovú príslušnosť v každodennom živote. Ako príklad oficiálnej príslušnosti možno uviesť členstvo v nadácii, združení alebo v obci. Príkladmi neformálneho členstva môžu byť knižné kluby, šachové kluby atď. Zatiaľ čo člen združenia

alebo nadácie vykonáva aktivity zamerané na vyhľadávanie štipendií pre úspešných mladých ľudí v núdzi, člen šachového klubu môže dobrovoľne poskytnúť školenie jednotlivcovi s talentom a nadšením, ale obmedzenými príležitosťami. Takéto príklady sú odrazom občianskej participácie z každodenného života.

Občiansku angažovanosť možno definovať ako proces. Tento proces funguje tak, že jednotlivci môžu zmeniť občiansky život v prospech spoločnosti tým, že spoja svoje vedomosti, zručnosti, hodnoty a motiváciu. Cieľom aktivít občianskej participácie je riešiť problémy, ktoré sa vyskytujú vo verejnom priestore (napr. občania bez domova, znečistenie, ťažkosti v prístupe k potravinám). Cieľom tejto koncepcie, posudzovanej z kolektivistického hľadiska, je zabezpečiť spoločné dobro ľudí žijúcich v tej istej spoločnosti. Motivácia na dosiahnutie tohto cieľa sa môže objaviť len vtedy, keď sa jednotlivec považuje za spoločnú súčasť spoločnosti. Výsledkom je, že jednotlivci, ktorí sa zúčastňujú na materiálne a duchovne zmysluplných činnostiach, si môžu vytvoriť svoj životný cieľ a trvalo si udržať svoju súčasnú motiváciu.

Empatia

Jedným z faktorov, ktoré môžu zohrávať dôležitú úlohu v kvalite medziľudských vzťahov, je empatia. Vo svojej najzákladnejšej definícii sa empatia vzťahuje na to, ako človek cíti a reaguje na emócie iných. Na základe tejto definície by nebolo nesprávne tvrdiť, že empatia je dôležitá schopnosť. Táto schopnosť pomáha človeku posudzovať udalosti z pohľadu iných a chápať emócie druhých, čo pomáha budovať pevné sociálne vzťahy (napr. v práci, v škole a v osobnom živote). Napríklad vidieť, ako je vystresovaný a smutný kolega, na ktorého v práci tlačí jeho nadriadený, a podniknúť kroky na jeho podporu, je určitým prejavom empatie.

Podobne môže priateľ prejavovať empatiu tým, že povie, že chápe, ako sa cíti iný priateľ kvôli zlým známkam v škole. Stručne povedané, na to, aby človek pristupoval k udalosti s empatiou, nemusí aktuálnu negatívnu situáciu sám zažiť v minulosti alebo v súčasnosti. Dôležité je tu vedieť tieto pocity dobre pozorovať a v správnom čase si klásť otázky typu "Čo by som cítil alebo ako by som sa správal, keby sa to stalo mne?" a správne ich interpretovať.

Okrem toho empatia nie je schopnosť, ktorá sa môže objaviť len v negatívnych podmienkach. Môžeme napríklad interpretovať, že rodičia, ktorí chápu, ako sa ich deti tešia z novej hračky, a zdieľajú s nimi toto nadšenie, môžu tiež prejavovať určitý druh empatie. Stručne

povedané, tento koncept, ktorý sa týka zdieľania osobných životných skúseností iných (pozitívnych alebo negatívnych), by umožnil obohatiť medziľudské vzťahy/sociálne siete. Napríklad, keď sa veľa ľudí zabáva na zábavnom podujatí, pristúpiť k niekomu, koho vidíte sedieť osamote, a opýtať sa ho, ako sa má a prečo trávi čas osamote, je o empatii. Takáto iniciatíva môže ponúknuť príležitosť spoznať nového priateľa a obohatiť svoju osobnú sociálnu sieť. Motivácia pristupovať k udalostiam z pohľadu iných by tiež zvýšila pravdepodobnosť pokusov o zlepšenie aktuálnej situácie iných a zníženie ich osobného stresu. V tejto súvislosti môžeme povedať, že jednotlivci, ktorí sa aktívne zapájajú do iniciatív občianskej participácie uvedených v predchádzajúcej časti, majú vysokú úroveň empatie.

Jednou z často sa vyskytujúcich otázok pri diskusii o empatii je: "Je empatia a sympatia to isté?" Hoci sa tieto dva pojmy niekedy používajú zameniteľne, existuje medzi nimi dôležitý pojmový rozdiel. Nieкто, kto prejavuje empatiu, nielenže chápe emócie druhej osoby, ale dokáže tieto emócie aj prežívať. Napríklad, keď človek vidí, že nieкто iný plače, chápe dôvod tejto udalosti a sám sa rozplače, toto správanie odráža empatiu. Od niekoho, kto prejavuje len súcit, sa však neočakáva, že bude zdieľať rovnakú emocionalitu. To znamená, že osoba, ktorá sympatizuje, sa zaujíma o problém alebo negatívne pocity, ktoré prežíva druhý jedinec, a môže ju ľutovať, ale nemusí túto bolesť úplne zdieľať. V tomto bode môže úroveň sociálnej blízkosti k druhej osobe ovplyvniť mieru empatie alebo sympatie.

Ďalším dôležitým rozdielom v empatii je zdôraznenie, že tento koncept má minimálne dve zložky: emocionálnu a kognitívnu. Emocionálna empatia je schopnosť pochopiť, čo cítia iní. Ak je napríklad člen rodiny nešťastný, dokážete to pochopiť a interpretovať jeho aktuálne pocity. Podobne, ak je priateľ šťastný, môžete to pochopiť a zdieľať radosť. Kognitívna empatia sa týka pochopenia aktuálneho psychického stavu iných ľudí. Napríklad schopnosť pochopiť, že ak je priateľ rozrušený, váš vtip by mu pravdepodobne nepripadal vtipný, je charakteristická pre kognitívny aspekt empatie. Bolo by mylné usudzovať, že tieto dve zložky sú u každého jedinca súčasne nízke alebo vysoké. Jedinec môže mať napríklad nízku úroveň kognitívnej empatie, ale vysokú úroveň emočnej empatie. V dôsledku toho schopnosť empatie nie je zručnosť, ktorú má každý univerzálne a rovnako. Individuálne rozdiely sú vysoké. Ak si kladiete otázku, či ste "empatický" človek, tieto tipy vám môžu poskytnúť určitý prehľad:

- Ak sa s vami ľudia často delia o svoje problémy

- Ľudia sa na vás často obracajú so žiadosťou o radu
- Ak ste dobrý poslucháč
- Chápete, čo cítia iní ľudia
- Často premýšľate o tom, čo si myslia ostatní ľudia
- Ak ste často smutní z tragických udalostí
- Snažíte sa pomôcť ľuďom, ktorí z nejakého dôvodu trpia

Okrem toho empatia nie je ani univerzálna, ani pevne daná vlastnosť. Ako už bolo zdôraznené, je to schopnosť, ktorú je možné rozvíjať. Môžeme uviesť niekoľko komunikačných stratégií na zlepšenie zručností v oblasti empatie:

Byť dobrým poslucháčom je jednou zo základných komunikačných zručností na zlepšenie empatie. Efektívne počúvanie druhej osoby a dávanie jej pocítiť (napr. kladenie otázok o detailoch) je veľmi dôležité. Pri kladení otázky sa uistite, že osoba dokončí vetu; prerušenie rozhovoru by tiež narušilo prežívanie aktuálnych emócií. Ďalším ukazovateľom toho, že druhú osobu počúvate, sú okrem verbálnych signálov aj neverbálne znaky. Najdôležitejším z nich je reč tela. Napríklad udržiavanie očného kontaktu počas počúvania je dôležitým ukazovateľom toho, že danej osobe venujete pozornosť. Stručne povedané, okrem predstierania počúvania je dôležité, aby ste počúvaním pochopili aktuálnu situáciu a emócie z pohľadu druhej osoby. Aj v situáciách, s ktorými nesúhlasíte, sa vyhýbajte priamym hodnoteniam. Najprv sa s otvorenou myslou zamerajte na pocity danej osoby a dôvody týchto pocitov. V tomto kontexte môže zameranie sa na podobnosti s inými ľuďmi namiesto sústredenia sa na vaše rozdiely zvýšiť tendenciu prejavovať otvorenejšie postoje.

Aby ste sa mohli zapojiť do efektívneho procesu počúvania, musíte zablokovať rušivé vplyvy vo svojom okolí. Ak ste napríklad z nejakého dôvodu v stresovej situácii, nemusí byť možné, aby ste sa zapojili do efektívneho procesu počúvania. Ak je to možné, mali by ste najprv komunikovať s druhou osobou tak, že tento stresor odstránite alebo si uvedomíte situáciu a budete regulovať svoje emócie. Podobne aj multitasking by vás odvádzał od efektívneho

počúvania druhej osoby. Napríklad stlmenie telefónu počas rozhovoru by bolo správnym krokom, ak nejde o potenciálne núdzové situácie.

LITERATÚRA

- Abbott, S. (2010). Social capital and health: The role of participation. *Social Theory & Health*, 8(1), 51–65.
- Ayyıldız, A.A. & Karataş, K. (2022). Reviewing the social cohesion process of the migrants and refugees from the perspectives of people who have managerial positions in the non-governmental organizations which were created by migrants themselves. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 913-936.
- Burr, J. A., Han, S. H., & Tavares, J. L. (2016). Volunteering and cardiovascular disease risk: Does helping others get “under the skin?” *Gerontologist*, 56(5), 937–947.
- Burr, J. A., Tavares, J., & Mutchler, J. E. (2011). Volunteering and hypertension risk in later life. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 24–51.
- Cuhadar, E., & Dayton, B. (2011). The social psychology of identity and inter-group conflict: From theory to practice. *International Studies Perspectives*, 12(3), 273-293.
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- House, J. S., Landis, K. R. ve Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hynie, M. (2018). Refugee integration: Research and policy. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 24(3), 265-276.
- Infurna, F. J., Okun, M. A., & Grimm, K. J. (2016). Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11), 2263–2269.
- Kashima, Y. (2008). A social psychology of cultural dynamics: Examining how cultures are formed, maintained, and transformed. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 107-120.

- Kelman, H. C., & Fisher, R. J. (2003). *Conflict analysis and resolution*. In D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Eds.), *Oxford handbook of political psychology* (pp. 315–353). Oxford University Press.
- Kim, S., Kim, C. Y., & You, M. S. (2015). Civic participation and self-rated health: A cross national multi-level analysis using the world value survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health, 48*(1), 18-27.
- Marquez, B., Gonzalez, P., Gallo, L., & Ji, M. (2016). Latino civic group participation, social networks, and physical activity. *American Journal of Health Behavior, 40*(4), 437-445.
- Putnam, R., (2000). *Bowling Alone: America's Declining Social Capital*. Simon & Schuster.
- Xue, X., Reed, W. R., & Menclova, A. (2020). Social capital and health: a meta analysis. *Journal of Health Economics, 72*, 1-16.
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2020.102317>

KVÍZ

1. Ktoré z nasledujúcich možností možno považovať za efektívne komunikačné zručnosti?

- a. Sebavyjadrenie
- b. Používanie reči tela
- c. Aktívne počúvanie
- d. Všetky

2. Ktorú z nasledujúcich možností nemožno použiť ako stratégiu riešenia konfliktov?

- a. Zohľadnenie kultúrnej citlivosti
- b. Prejavovanie empatie a porozumenia
- c. Žiadosť o sprostredkovateľské služby
- d. Reagovať emocionálne

3. Ktorý z nasledujúcich príkladov môže byť príkladom spolupráce?

- a. Sociálna solidarita
- b. Lahší prístup k pracovným príležitostiam
- c. Sociálna integrácia
- d. Všetky

4. Ktorá z nasledujúcich možností môže byť príkladom občianskej participácie?

- a. Hlasovanie
- b. Dobrovoľníctvo
- c. Aktivita
- d. Všetky

5. Je nasledujúce tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé "empatia a sympatia sa vzťahujú na ten istý pojem"?

- a. Pravdivé
- b. Nepravdivé

Správne odpovede: 1d), 2d),3d),4d),5b)

Aktivita č. 2**MODUL 2****Význam našich vzťahov a občianskej participácie v dnešnom živote****Názov činnosti**

Význam počúvania v komunikácii

Pedagogický cieľ

Rozvoj zručností počúvania

Cieľová skupina

Znevýhodnené alebo zraniteľné skupiny

Trvanie (v minútach)

40 minút

Prostredie

Trieda

Veľkosť skupiny

6-10 účastníkov

Metóda

Práca v skupine

Nástroje

-

Opis činnosti

Správne používanie komunikačných zručností je v dnešnom živote veľmi dôležité na udržanie pevných sociálnych vzťahov. Jednou z komunikačných zručností je schopnosť efektívne počúvať druhú osobu. Dobré sa vyjadrovať nemusí stačiť na to, aby ste sa vyhli prípadným nezhodám/konfliktom v každodenných dialógoch. Správne a efektívne treba pochopiť aj posolstvo, ktoré nám druhá osoba odovzdáva. Cieľom tejto aktivity je poskytnúť náhľad na zručnosti počúvania.

Text pokynov pre účastníkov

1. Rozdeľte účastníkov do skupín po dvoch.
2. Určite tému, o ktorej bude každá skupina diskutovať. Pri výbere témy sa vyhnite témam, ktoré môžu vyvolať kontroverziu. Môžete si napríklad vybrať tému súvisiacu s významnou udalosťou v minulosti.
3. V každej skupine určte jednu osobu ako hovorca a druhú ako poslucháča.
4. Nechajte rečníka hovoriť na zadanú tému päť minút. Medzitým požiadajte poslucháča, aby počúval bez prerušovania rečníka.
5. Keď rečník skončí, požiadajte poslucháča, aby v priebehu niekoľkých minút zhrnul, čo bolo povedané. Pri tomto zhrnutí požiadajte poslucháča, aby sa sústredil na to, čo bolo objektívne vysvetlené, nie na subjektívne názory.
6. Požiadajte účastníkov, aby vykonali rovnakú aktivitu s obmenenými úlohami. Inými slovami, zatiaľ čo hovoriaci by mal byť poslucháčom, poslucháč by mal byť v úlohe hovoriaceho.
7. Nakoniec zhromaždite všetky skupiny a položte im tieto otázky:
 - a. Aký ste mali pocit z toho, že rozhovor pokračoval bez toho, aby vás druhá osoba prerušila?
 - b. Boli rečníci schopní dostatočne dobre vyjadriť svoje myšlienky?
 - c. Môžete na základe zhrnutí povedať, že druhá osoba je dobrý poslucháč?
 - d. Ako by ste túto aktivitu prispôbili svojmu každodennému životu, aby ste zlepšili svoje schopnosti rozprávať a počúvať?

Zhrnutie - Sebareflexia pre účastníkov školenia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní modulom? / Aké poznatky som získal v oblasti všímvosti?
2. Čo si beriem so sebou do svojho života?
3. Aký vplyv má na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe toho, čo som sa naučil/a počas tejto aktivity?

Ako spravovať svoje financie

3. Ako spravovať svoje financie

Podmodul 3A: Využívanie informačných a finančných služieb, riadenie financií

Jedným z dôležitých aspektov **využívania finančných služieb** je mať presné a aktuálne informácie o vlastnej situácii a nástrojoch, ktoré ponúka finančný trh. Pomocou **softvéru na správu financií a online nástrojov** môžeme sledovať svoju finančnú situáciu, príjmy a výdavky, čo nám uľahčí identifikovať oblasti, v ktorých môžeme ušetriť a upraviť svoj rozpočet.

V dnešnej digitálnej dobe je k dispozícii niekoľko nástrojov a zdrojov, ktoré nám pomáhajú spravovať naše financie, prijímať informované rozhodnutia a dosahovať naše ciele.

Ďalším dôležitým aspektom využívania finančných služieb je prístup k rôznym finančným produktom a službám. Medzi ne môžu patriť sporiace účty, investičné účty, kreditné karty, pôžičky a poistenia. Porovnaním rôznych finančných produktov môžete nájsť tie, ktoré najlepšie vyhovujú vašim potrebám.

Efektívne riadenie hotovosti a financií nie je pre každého samozrejmosťou, pretože nie vždy ho riadime so správnym vedomím a kompetenciami. Mohli by sme povedať, že kultúra súvisiaca s financiami sa ešte nerozvinula alebo sa nerozvinula na správnu úroveň. Dopady nedostatku vhodných finančných rozhodnutí pociťujeme neustále. Spomeňme si na globálne udalosti posledného desaťročia alebo aj na menšie či väčšie finančné omyly v našom vlastnom živote.

Efektívne riadenie financií zahŕňa celý rad stratégií a techník, ktoré nám pomáhajú mať financie pod kontrolou. Niektoré kľúčové stratégie efektívneho riadenia sú tieto:

1. Úspory

Vo všetkých životných situáciách je veľmi dôležité, aby sme mali primerané úspory. Mnohí finanční analytici odporúčajú mať úspory aspoň na 6 mesiacov, pretože to je zvyčajne dostatočný čas na to, aby sme mohli urobiť pokojné a uvážené rozhodnutie a v prípade potreby sa neponáhľali s unáhleným prehodnotením našej stratégie. Mali by sme si tiež zvoliť takú

formu sporenia, ktorá nám umožní peniaze kedykoľvek vybrať a použiť bez toho, aby sme utrpeli nejakú konkrétnu finančnú stratu.

Nasporená suma znamená istotu, pretože sa máte o čo oprieť v prípade neočakávaných výdavkov. Väčšina bankových úverov sa berie na pokrytie takýchto výdavkov. Ak sa pripravíme vopred, môžeme predísť zadlžovaniu aj na niekoľko rokov. Sporenie je len v našom vlastnom záujme.

1. Krátkodobé úspory	Cieľom krátkodobého sporenia je zabezpečiť sa v dočasných situáciách, ktoré si vyžadujú peniaze. Môže ísť o chorobu, nečakané veľké výdavky alebo dokonca o stratu zamestnania. Príklad krátkodobého sporenia: sporiaci účet, bankový vklad.
2. Dlhodobé úspory	Dlhodobé úspory môžu trvať viac ako 10 rokov. Zvyčajne ide o riešenia, ktoré neumožňujú prístup k peniazom pred ich splatnosťou. Príklad dlhodobého sporenia: štátny dlh, životné poistenie viazané na podielové listy, dobrovoľný dôchodkový fond.

Šetrenie znamená znižovanie našich výdavkov. Ako možno znížiť výdavky? Každá domácnosť má iné podmienky, ale existuje niekoľko všeobecne platných tipov. Šetrenie postupovaním po malých krokoch bude znamenať oveľa ľahšiu úlohu. **Finančnú zmenu** môžeme **pocítiť až po určitom čase**, takže trpezlivosť a vytrvalosť (húževnatosť, tvrdohlavosť) urobia veľký rozdiel.

Nasledujúce tipy vám pomôžu začať šetriť už dnes:

1. Urobte si rozpočet!

2. Porovnajte ceny!

3. Vyhnite sa impulzívnemu nakupovaniu!

4. Stanovte si cieľ pre seba!

5. Venujte pozornosť svojej spotrebe energie!

6. Dávajte pozor na infláciu vašej životnej úrovne!

7. Ušetrte peniaze splatením dlhu!

2. Investície

Čo treba vedieť pred investovaním

- ✓ **Musíme mať dostatok úspor.** Ak chceme počas recesie investovať, musíme sa uistiť, že máme naštrenú dostatočnú sumu peňazí.
- ✓ **Musíme investovať dlhodobo, minimálne na 5-7 rokov**
- ✓ **Neodporúča sa často kontrolovať naše portfólio.** V čase krízy sú ceny veľmi volatilné, takže hodnota nášho portfólia môže veľmi klesnúť aj v priebehu jedného dňa. Je lepšie to ignorovať, pretože pokles cien môže vyvolať pocit neistoty a paniku. Ak sme investovali na dlhšie obdobie, mali by sme sa toho držať.
- ✓ **Trh sa nedá napláňovať.** Nikdy nemôžeme povedať, **kedy je** trh na svojom dne, preto sa neoplatí čakať na ideálny okamih, ktorý by nám priniesol najvyššie zisky. Najlepším spôsobom investovania je rozdeliť sumu na niekoľko častí a investovať ich **v rôznych dňoch v určitých intervaloch**: tento spôsob sa nazýva **priemerovanie dolárových nákladov**.

Pri investovaní je dôležité diverzifikovať (rozložiť riziko), t. j. neinvestovať svoje peniaze len do jedného produktu! **"Nevkladajte všetky vajcia do jedného košíka!"** Riziko môžete výrazne znížiť výberom viacerých investícií z rôznych trhov. Strata ceny produktu vás tak ovplyvní v menšej miere, pretože budete mať viac investícií, ktoré môžu bez ohľadu na to priniesť zisk.

Niekoľko nápadov na diverzifikáciu našich investícií:

- rôzne meny
- nehnuteľnosť
- pozemok
- zlato
- zdieľať
- dlhopisy
- začínajúca spoločnosť
- kryptomeny
- investície do seba

3. Riadenie dlhu

Účinné riadenie dlhu je nevyhnutné na udržanie dobrého finančného zdravia. Znamená to čo najrýchlejšie splácať dlhy s vysokým úrokom, vyhýbať sa zbytočným dlhom a zodpovedne využívať úvery.

4. Monitorovanie a analýza dlhov

Sledovanie a analýza výdavkových návykov vám pomôže identifikovať oblasti, v ktorých môžete ušetriť. Na sledovanie výdavkových návykov môžeme použiť softvér na správu financií, ale je dobré pravidelne kontrolovať aj výpisy z bankových účtov a kreditných kariet. Rozpočet vám ukáže, **na čo míňate príliš veľa peňazí, a tiež to, ktoré náklady by ste mohli znížiť**. Ak si vopred stanovíte, **koľko by ste chceli minúť za mesiac, bude** jednoduchšie dodržať stanovený limit. Skôr ako si vyberiete výrobok, uistite sa, že **neexistujú lacnejšie alternatívy**. Nenaкупujte vždy v tom istom obchode, pozrite sa aj na iné možnosti! Porovnávanie cien je dôležité nielen pri nákupe, ale aj pri šetrení. Dôchodkové fondy a bankové vklady majú **rôzne výnosy a náklady**, takže určite záleží na tom, ktorú finančnú inštitúciu si

vyberiete. Kupujte len tie produkty, ktoré naozaj potrebujete. Vďaka **nákupnému zoznamu sa môžete ľahko vyhnúť tomu, aby ste si kúpili niečo navyše**. Skúste si zorganizovať nákupy na jeden mesiac: výsledok môže byť prekvapujúci.

5. Plánovanie pre mimoriadne situácie: Plánovanie neočakávaných výdavkov a núdzových situácií je dôležitou súčasťou správneho finančného riadenia. To znamená, že si vytvoríme fond pre prípad núdze, uzavrieme poistenie alebo si vypracujeme plán, ako budeme riešiť neočakávané výdavky.

Efektívne riadenie financií zahŕňa kombináciu stratégií a techník, ktoré pomáhajú jednotlivcom udržať svoje financie pod kontrolou. Vypracovaním a dodržiavaním pevného finančného plánu si jednotlivci môžu vybudovať bezpečnú finančnú budúcnosť a mať väčší pokoj.

Finančné inštitúcie

Využívanie finančných služieb zahŕňa využívanie nástrojov a zdrojov poskytovaných finančnými inštitúciami na riadenie a optimalizáciu finančných zdrojov. Tieto služby môžu siahať od jednoduchých bankových účtov až po komplexné investičné produkty, kreditné karty, úvery a poistenia. Tu je niekoľko príkladov finančných služieb, ktoré sú k dispozícii jednotlivcom:

1. **Bankový účet:** Základná finančná služba, ktorá jednotlivcom umožňuje vkladať a vyberať peniaze, platiť účty a spravovať svoje financie online alebo osobne.
2. **Kreditná karta:** Kreditná karta: Umožňuje jednotlivcom nakupovať a splácať ich v priebehu času, pričom si účtuje úroky a iné poplatky podľa podmienok karty.
3. **Kredity:** Poskytujú jednotlivcom prístup k nim na konkrétne účely, napríklad na kúpu auta alebo financovanie vysokoškolského štúdia. Úvery môžu byť zabezpečené alebo nezabezpečené a úrokové sadzby a podmienky splácania sa líšia v závislosti od veriteľa a typu úveru.

4. Investičné účty: Umožňujú jednotlivcom investovať svoje peniaze do akcií, dlhopisov a iných cenných papierov, ktoré poskytujú možnosti finančného rastu a získavania príjmov v priebehu času.
5. Poistenie: Poskytujú finančnú ochranu pred rizikami, ako sú úraz, choroba alebo škoda na majetku.

Vďaka prístupu k širokej škále finančných produktov a služieb si môžeme vybrať tie, ktoré najlepšie spĺňajú naše potreby a pomáhajú nám dosiahnuť naše finančné ciele. Je dôležité preveriť a porovnať rôzne produkty a poskytovateľov služieb, aby sme našli tie, ktoré ponúkajú najlepšie podmienky a sadzby, a *pred stanovením zmluvy si pozorne prečítať malé písmo!*

Pomocou softvéru na správu financií a online nástrojov môžete lepšie porozumieť svojim financiám, optimalizovať svoje výdavky a dosiahnuť svoje finančné ciele. Je dôležité preskúmať a porovnať rôzne nástroje, aby ste našli tie, ktoré ponúkajú funkcie, ktoré najlepšie vyhovujú vašim potrebám, a pred registráciou si pozorne prečítajte drobné písmo. So správnymi nástrojmi a zdrojmi môžete prevziať kontrolu nad svojimi financiami a vybudovať si bezpečnú finančnú budúcnosť.

Napríklad:

Menta: Rovnako ako bezplatná aplikácia na správu fondov, sledovanie financií a plánovanie rozpočtu.

Najlepšia bezplatná tabuľka pre každého: **Hárky Google.**

Najlepšia bezplatná aplikácia pre smartfóny pre začiatočníkov: Najlepšia najlepšia aplikácia pre začiatočníkov: **Goodbudget.**

Najlepšia bezplatná aplikácia pre smartfóny pre investorov: **Osobný kapitál.**

Najlepší bezplatný softvér pre malé podniky: **GnuCash.**

Podmodul 3B: Využívanie numerických schopností pri riešení problémov a predpovedaní

Počtové schopnosti sú kľúčové pre riešenie problémov a predpovedanie v každodennom živote. Nižšie si ukážeme, ako nám tieto schopnosti pomáhajú robiť správne rozhodnutia.

Finančné rozhodnutia: Schopnosť počítať vám môže pomôcť pri prijímaní finančných rozhodnutí, ako je napríklad zostavovanie rozpočtu, plánovanie splátok úveru alebo hypotéky na nehnuteľnosť, správa investícií a úspor. Presné výpočty uľahčujú odhadnúť, koľko musíme odložiť, aby sme dosiahli konkrétny cieľ.

Uvedieme niekoľko jednoduchších príkladov:

- Príprava rozpočtu na plánovanie a presné určenie našich príjmov a výdavkov.
- Požičiavanie pôžičky: Ak si niekto chce vziať pôžičku, je dôležité vypočítať úrokové sadzby a splátky, aby sa určilo, aké budú mesačné splátky a ako dlho sa bude musieť pôžička splácať.
- V prípade investícií, aby ste mohli zhodnotiť investičné možnosti, vypočítajte očakávané výnosy a riziko.
- Výpočet daní a príspevkov.
- Dlhodobé plánovanie, t. j. musíme odhadnúť svoje výdavky a úspory, aby sme sa pripravili na budúce finančné výzvy.

Nakupovanie a zľavy: Pri porovnávaní cien, zliav a akcií vám schopnosti počítania pomôžu zistiť, ktorá ponuka je najvýhodnejšia. Napríklad pri výpočte ceny výrobku vo výpredaji, výšky zľavy v porovnaní s pôvodnou cenou alebo pri určovaní hodnoty kupónov a darčekových poukázok. Ak si v tejto oblasti dobre počíname, môžeme ušetriť veľa peňazí! Tu je niekoľko tipov na porovnávanie:

- Porovnanie produktov alebo služieb: Ak si chceme kúpiť niekoľko rôznych výrobkov alebo služieb, je vhodné porovnať ceny, kvalitu výrobkov a služieb. Na overenie rôznych cien a ponúk môžeme použiť internet, stránky na porovnávanie cien alebo nákupné aplikácie.

- Sledovanie zliav a propagačných akcií: Mnohé obchody a internetové obchody pravidelne ponúkajú zľavy a akcie. Je dôležité pravidelne kontrolovať špeciálne ponuky, aby sme nezmeškali výhodné ponuky.
- Používanie kupónov a kódov: mnohé online aj tradičné obchody ponúkajú kupóny a propagačné kódy, ktoré môžete použiť na získanie ďalších zliav alebo darčkov. Používanie aktuálnych kupónov a kódov nám umožňuje ušetriť peniaze.
- Aplikácie na porovnávanie cien: Vďaka aplikáciám na porovnávanie cien, ktoré sú k dispozícii pre smartfóny, môžete ľahko porovnávať ceny a vyhľadávať najlepšie ponuky v obchode alebo online.
- Načasovanie: cena niektorých produktov alebo služieb sa môže čas od času meniť. Načasovanie môže byť dôležité, aby sme nakupovali vtedy, keď dostaneme najlepšiu cenu.

V každodennom živote v domácnosti tiež využívame svoje zručnosti v oblasti počítania. **Napríklad pri** varení, keď sa riadime receptami: numerické zručnosti uľahčujú kvantitatívne úpravy receptu, aby sme dosiahli očakávané množstvo. Vďaka presným meraniam sa tiež môžeme vyhnúť prílišnému alebo nedostatočnému dochuteniu jedla. Môžeme si vypočítať, koľko máme nakúpiť, ak varíme pre štvorčlennú domácnosť, a tiež ak pripravujeme slávnostný obed a pozývame 20 hostí. Naša zručnosť počítania nám pomáha neuvařit príliš málo alebo príliš veľa. Ak by sme povedzme navarili príliš veľa, potom je vyhodené jedlo pre nás zároveň aj finančnou stratou. A tomu by sme sa chceli vyhnúť, však?

Cestovanie a itinerár: Vďaka výpočtu nákladov, trasy a časového harmonogramu môžeme ľahšie naplánovať cestu, či už vlakom, autom alebo lietadlom. Potrebujeme ho aj pri výmene mien, ak cestujeme do zahraničia. Presný výpočet a sledovanie výmenného kurzu nám pomôže vyhnúť sa nadmerným výdavkom. Výpočet si vyžaduje aj plánovanie nášho času, aby sme si mohli naplánovať čas cestovania a dĺžku trasy. Oplatí sa prezrieť a skontrolovať faktúry a účty získané počas cesty, aby sme sa vyhli chybám a nadmerným výdavkom. Ak cestujeme s rodinou alebo priateľmi, počas cesty si môžeme jednotlivé náklady a platby ľahšie rozdeliť pomocou počítačských zručností.

Riadenie času: Časové zručnosti nám pomáhajú efektívne hospodáriť s časom, rozvrhnúť si úlohy a zistiť, koľko času potrebujeme na splnenie danej úlohy.

Predpovede: Pri prognózach používame numerické zručnosti na modelovanie a analýzu minulých údajov s cieľom predpovedať budúce udalosti. To sa dá uplatniť v mnohých oblastiach, od finančných prognóz a trhových trendov až po predpovede počasia:

- Prognózy počtu obyvateľov, zloženia obyvateľstva a demografických zmien vychádzajú zo štatistickej analýzy vekových skupín a údajov. Numerické zručnosti nám pomáhajú správne interpretovať údaje a vytvárať prognózy.
- V oblasti zdravotníctva pomáhajú numerické zručnosti aj pri analýze epidemiologických údajov a predpovedaní zdravotných trendov.
- V oblasti maloobchodu a marketingu vám zručnosti v oblasti počítania pomáhajú identifikovať trendy predaja a spotreby, riadiť zásoby a uspokojovať potreby trhu.

Monitorovanie nášho zdravotného stavu: číselné údaje, napríklad hodnoty krvného tlaku alebo telesnej hmotnosti, index BMI, hodnota cukru v krvi, sú dôležité na sledovanie zmien nášho zdravotného stavu v priebehu času. Minimálne rovnako dôležitý je však aj výpočet nevyhnutného množstva a výdaj liekov, vitamínov a výživových doplnkov. Ak si nedokážeme vypočítať svoje kalorické potreby a príjem kalórií, potom žiadna diéta ani zmena stravovania nemôže byť úspešná.

Šport a fyzická aktivita: Číselné údaje sa používajú na meranie vývoja, sledovanie zmien a stanovenie cieľov počas cvičenia a tréningu. Je dôležité, aby sme mohli aj laicky sledovať, či je náš pokrok dobrý alebo či je potrebné zmeniť tréning.

Kontrola spoľahlivosti: Pomocou zručností v oblasti počítania môžeme skontrolovať informácie a výpočty, ktoré nám oznámili iní, a môžeme sa uistiť, či sú získané výsledky správne.

- **Pri plnení pracovných úloh** nám táto schopnosť pomôže vyhnúť sa nesprávnym údajom a informáciám a môžeme dosiahnuť presnejšie výsledky v pracovných procesoch. Počtárska gramotnosť pomáha pri interpretácii a kritickom hodnotení údajov a správ v práci.
- **Analýza rizík:** Ak sa vyznáme v číslach, môžeme ich použiť na posúdenie a analýzu rizík, čo je nevyhnutné pre plnenie mnohých úloh.

Celkovo sú numerické zručnosti nevyhnutné pre efektívne riešenie problémov a prognózovanie v každodennom živote. Pomáhajú nám robiť presnejšie rozhodnutia, efektívnejšie riadiť náklady a čas a transparentne a spoľahlivo využívať údaje.

LITERATÚRA

- Szőke L. (2018) A személyes pénzügyek 10 parancsolata, <https://penzugyi-tudakozo.hu/a-szemelyes-penzugyek-10-parancsolata/>
- Bencző, B. (2010) Pénzügyi szolgáltatások igénybevétele, túlzott eladósodottság, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 1. szám, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 1. szám
- Szobonya, R. (2019) DIGITÁLIS PÉNZÜGYI SZOLGÁLTATÁSOK HASZNÁLATA A LAKOSSÁG KÖRÉBEN – ÉS AMI MÖGÖTTE VAN Doktori értekezés https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10978/1/DOKTORI_Szobonya.R%C3%A9ka_2021_06.04_V%C3%89GLEGES.pdf
- WORLD BANK [2007] Access to finance and development: theory and measurement <https://www.semanticscholar.org/paper/Access-to-Finance-and-Development-%3ATheory-and/e00bfc4abcfbdcbbec5834e127c053314d1bfcd>
- NMB (2020) A megtakarítások jelentőségéről <https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/befektetes-megtakaritas/a-megtakaritasok-jelentosegerol>
- Higyed, G. (2022) Spórolnál? Ezekkel az alkalmazásokkal rendbe teheted a költségvetésedet <https://www.pcwplus.hu/tippek/sporolnal-ezekkel-az-alkalmazasokkal-rendbe-teheted-a-koltsegvetesedet-318674.html>
- Billingo (2023) Ha átlátod a kiadásaid, stabilabb lesz a helyed a piacon <https://www.bilingo.hu/blog/olvas/ha-atlatod-a-kiadasaid-stabilabb-lesz-a-helyed-a-piacon>
- Papszt, K (2023) 20 készpénzes boríték kategória – készpénzes költségvetéshez <https://papsztkriszta.com/szemelyes-penzugyek/20-keszpenzes-boritek-kategoria-keszpenzes-koltsegveteshez>

KVÍZ

Odpovedzte na nasledujúce otázky!

1. **Je toto tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé?** Jedným z dôležitých aspektov využívania finančných služieb je mať presné a aktuálne informácie o vlastnej situácii a o nástrojoch, ktoré ponúka finančný trh.
 - a) Pravda
 - b) nepravdivé

2. **Doplňte vetu:** Vo všetkých životných situáciách je veľmi dôležité, aby sme mali dostatočné úspory. Mnohí finanční analytici odporúčajú mať aspoňhodnotu úspor.
 - a) 1 mesiac
 - b) 6 mesiacov
 - c) 12 mesiacov

3. **Doplňte vetu:** Musíme investovať dlhodobo, minimálne na rokov.
 - a) 1 rok
 - b) 5-7 rokov
 - c) 20 rokov

4. **Je toto tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé?** Ak si niekto chce vziať pôžičku, je dôležité vypočítať si úrokové sadzby a splátky, aby sa určilo, aké budú mesačné splátky a ako dlho bude potrebné pôžičku splácať.
 - a) Pravda
 - b) nepravdivé

5. **Je toto tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé?** Porovnanie cien aplikácií: Smartfóny majú funkciu "poznámka", do ktorej môžeme zadať ceny dostupné v obchode alebo na internete a potom si ich sami ľahko porovnať.
 - a) Pravda
 - b) nepravdivé

Správne odpovede: 1a), 2b),3b),4a),5b)

Aktivita č. 3**MODUL 3**

Ako spravovať svoje financie

Názov aktivity

Ekologický prieskum

Pedagogický cieľ

Vykonalie ekologického prieskumu v práci alebo u nás doma.

Cieľová skupina

Znevýhodnené alebo zraniteľné skupiny

Trvanie (v minútach)

60 minút

Prostredie

V práci, doma, na mieste školenia

Veľkosť skupiny

3 - 12 osôb

Metóda

Brainstorming, diskusia -

Nástroje

Papier, svorky

Opis činnosti

Aj tá najmenšia suma sa oplatí investovať. Pri investovaní je dôležité diverzifikovať (rozložiť riziko), t. j. neinvestovať peniaze len do jedného produktu! ***"Nevkladajte všetky vajcia do jedného košíka!"*** Riziko môžete výrazne znížiť výberom viacerých investícií z rôznych trhov. Strata ceny produktu vás tak ovplyvní v menšej miere, pretože budete mať viac investícií, ktoré môžu bez ohľadu na to priniesť zisk.

Text pokynov pre účastníkov

Predpokladajme, že potrebujete investovať 10.000,- eur. Premyslite si, ktorú investíciu by ste si vybrali a prečo.

Niekoľko nápadov na diverzifikáciu investícií:

- rôzne meny
- nehnuteľnosť
- pozemok
- zlato
- zdieľať
- dlhopisy
- začínajúca spoločnosť
- kryptomeny
- investície do seba

Zhrnutie - Sebareflexia pre účastníkov školenia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní modulom? / Aké poznatky som získal v oblasti "Ako spravovať svoje financie"?
2. Čo si beriem so sebou do svojho života?
3. Aký vplyv má na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe toho, čo som sa naučil/a počas tejto aktivity?

Ako používať digitálne nástroje v každodennom živote

Každodenné používanie digitálnych nástrojov je v modernom svete čoraz dôležitejšie vďaka mnohým výhodám a možnostiam, ktoré ponúkajú.

Digitálna akcelerácia má transformačný vplyv na našu modernú spoločnosť a formuje spôsob, akým žijeme, pracujeme, komunikujeme a komunikujeme s okolitým svetom.

Hoci používanie digitálnych nástrojov prináša množstvo výhod, je dôležité zachovať rovnováhu a mať na pamäti potenciálne nevýhody, ako je napríklad závislosť od digitálnych technológií, obavy o súkromie a riziká kybernetickej bezpečnosti. Dosiahnutie rovnováhy medzi digitálnou angažovanosťou a offline aktivitami je kľúčom k maximalizácii výhod týchto nástrojov pri zachovaní celkovej pohody.

V tomto module si ukážeme ďalekosiahle dôsledky digitálnej akcelerácie v našej modernej spoločnosti.

Komunikácia a konektivita

Digitálne zrýchlenie spôsobilo revolúciu v spôsobe komunikácie a komunikácie s ostatnými. Platformy sociálnych médií, aplikácie na okamžité zasielanie správ a nástroje na videokonferencie sa stali neoddeliteľnou súčasťou našich každodenných interakcií. Ľudia z rôznych kútov sveta sa teraz môžu ľahko spojiť a zdieľať myšlienky v reálnom čase, čím sa odbúravajú geografické bariéry. Rýchlosť a jednoduchosť komunikácie uľahčili spoluprácu, posilnili osobné vzťahy a podporili pocit globálnej prepojenosti. V záujme komunikácie a prepojenia navrhujeme používať tieto digitálne nástroje v každodennom živote:

Aplikácie na okamžité zasielanie správ:

Aplikácie na okamžité zasielanie správ, ako sú WhatsApp, Telegram a Viber, sa stali dôležitými pre osobnú a pracovnú komunikáciu. Ponúkajú zasielanie správ v reálnom čase, skupinové chaty, zdieľanie súborov a hlasové a videohovory, vďaka čomu sú vhodné na udržiavanie kontaktu s priateľmi, rodinou a kolegami.

Platformy sociálnych médií:

Platformy sociálnych médií, ako sú Facebook, Instagram, Z a LinkedIn, zmenili spôsob, akým sa online spájame s ostatnými. Poskytujú priestor na zdieľanie aktualizácií, zapájanie sa do diskusií, vytváranie komunit a sledovanie záujmov. Sociálne médiá zohrávajú významnú úlohu aj v podnikaní a marketingu

Nástroje na videokonferencie:

Videokonferenčné nástroje, ako sú Zoom, Google Meet a Microsoft Teams, sa stali nevyhnutnými na uskutočňovanie virtuálnych stretnutí, online kurzov a spoločných pracovných stretnutí. Ponúkajú vysokokvalitný zvuk a obraz, zdieľanie obrazovky a možnosť práce s bielou tabuľou, čo umožňuje interakciu tvárou v tvár, aj keď sú ľudia fyzicky od seba vzdialení.

Služby prenosu hlasu cez internet (VoIP):

Služby VoIP ako Skype, Google Voice a Discord ponúkajú bezplatné alebo lacné hlasové a video hovory cez internet. Poskytujú alternatívu k tradičným telefonickým hovorom a umožňujú používateľom uskutočňovať a prijímať hovory z ktoréhokoľvek miesta na svete bez medzinárodných poplatkov.

E-mail:

E-mail je naďalej nevyhnutný na profesionálnu a osobnú komunikáciu. Je to univerzálny nástroj na posielanie formálnych a neformálnych správ, zdieľanie dokumentov a spoluprácu na projektoch. E-mail sa stále široko používa v pracovnom aj osobnom živote.

Platformy spolupráce:

Platformy na spoluprácu, ako sú Google Drive, Dropbox a Microsoft OneDrive, uľahčujú tímovú prácu tým, že umožňujú zdieľanie súborov, úpravy v reálnom čase a kontrolu verzií. Tieto platformy sú nevyhnutné pre projekty, na ktorých sa podieľa viacero prispievateľov.

Nástroje na riadenie projektov:

Nástroje na riadenie projektov, ako sú Asana, Trello a Jira, pomáhajú tímom organizovať úlohy, sledovať pokrok a riadiť termíny. Tieto nástroje poskytujú centralizovaný pracovný priestor na spoluprácu a zabezpečujú, že všetci sú na rovnakej strane.

Platformy na živé vysielanie:

Platformy na živé vysielanie, ako napríklad YouTube Live a Facebook Live, umožňujú používateľom vysielat' živé videá pre globálne publikum. Tieto platformy sú obľúbené pre hry, esporty, hudobné vystúpenia a vzdelávací obsah.

Hlasové a textové chatboty:

Hlasové a textové chatboty sa čoraz častejšie používajú v oblasti služieb zákazníkom, marketingu a vzdelávania. Tieto chatboty môžu poskytovať automatické odpovede na často kladené otázky, plánovať stretnutia a ponúkať personalizovanú podporu.

Vzdelávanie a učenie

Tradičný vzdelávací systém prešiel výraznou transformáciou v dôsledku digitálnej akcelerácie. Online vzdelávacie platformy a vzdelávacie zdroje zdemokratizovali vzdelávanie a sprístupnili vedomosti širšiemu publiku. Študenti majú teraz prístup k prednáškam, výučbovým programom a študijným materiálom z najlepších inštitúcií na celom svete. Digitálne nástroje, ako je virtuálna realita (VR) a rozšírená realita (AR), nanovo definujú skúsenosti s učením tým, že poskytujú pohlcujúce a interaktívne vzdelávacie prostredie. Tento posun smerom k digitálnemu vzdelávaniu sa ukázal ako neoceniteľný aj počas krízových situácií, ako bola napríklad pandémia COVID-19, keď sa vzdialené vzdelávanie stalo nevyhnutnosťou.

Ludia s poruchami učenia sa môžu učiť jedinečným spôsobom vďaka asistenčným technológiám. Softvér na prevod textu na reč (TTS) pomáha študentom so zrakovým postihnutím čítať texty.

Spomeňme tieto nástroje na vzdelávanie a učenie:

Online kurzy a MOOC:

Masívne otvorené online kurzy (MOOC) ponúkajú bezplatný alebo lacný prístup ku kvalitným kurzom z najlepších univerzít a inštitúcií na celom svete. Platformy ako Coursera, edX a Udemy poskytujú širokú škálu kurzov z rôznych oblastí, ktoré vyhovujú rôznym záujmom a úrovňam zručností.

Interaktívne vzdelávacie platformy:

Interaktívne vzdelávacie platformy, ako sú Khan Academy, Duolingo a Memrise, využívajú herné prvky, adaptívne vzdelávacie algoritmy a interaktívne cvičenia, aby bolo učenie pútavé a

efektívne. Tieto platformy sú obzvlášť vhodné na učenie jazykov, matematiky, prírodných vied a iných predmetov, ktoré profitujú z interaktívneho precvičovania.

Vzdelávacie hry a simulácie:

Vzdelávacie hry a simulácie poskytujú zábavný a pútavý spôsob učenia sa nových pojmov a zručností. Platformy ako Kahoot, Prodigy a Minecraft Education Edition ponúkajú interaktívne hry, ktoré obsahujú vzdelávací obsah, vďaka čomu je učenie príjemnejšie a zapamätateľnejšie.

Virtuálne vzdelávacie prostredie (VLE):

Virtuálne vzdelávacie prostredia (VLE) sú online platformy, ktoré poskytujú centralizovaný priestor pre vzdelávacie zdroje, komunikačné nástroje a kolaboratívne aktivity. VLE sa bežne používajú v školách a na univerzitách na uľahčenie online vzdelávania, spolupráce študentov a komunikácie medzi vyučujúcimi a študentmi.

Vzdelávacie aplikácie a nástroje na zvýšenie produktivity:

Vzdelávacie aplikácie a nástroje na zvýšenie produktivity môžu zlepšiť učenie v triede aj mimo nej. Aplikácie ako Evernote, OneNote a Quizlet pomáhajú študentom organizovať si poznámky, vytvárať kartičky a efektívne študovať. Nástroje na zvýšenie produktivity, ako sú Trello, Asana a Kalendár Google, môžu študentom pomôcť riadiť svoj čas, organizovať úlohy a dodržiavať termíny.

Sociálne médiá v oblasti vzdelávania:

Vzdelávacie platformy sociálnych médií, ako sú Edmodo, Flipgrid a Padlet, poskytujú študentom priestor na spojenie s rovesníkmi, zdieľanie učebných materiálov a spoluprácu na projektoch. Tieto platformy môžu podporiť pocit komunity a uľahčiť vzájomné učenie.

Vzdelávacie robotické a kódovacie platformy:

Vzdelávacie robotické a kódovacie platformy, ako sú LEGO Education, Sphero a Scratch, umožňujú študentom učiť sa koncepty STEM (veda, technológia, inžinierstvo a matematika)

prostredníctvom praktických činností. Tieto platformy podporujú kreativitu, riešenie problémov a zručnosti v oblasti počítačového myslenia.

Aplikácie a softvér na učenie jazykov:

Aplikácie a softvér na učenie sa jazykov ponúkajú rôzne nástroje a metódy na učenie sa nových jazykov. Platformy ako Duolingo, Memrise a Babbel využívajú herné prvky, flashkarty a interaktívne cvičenia, aby bolo učenie jazykov pútavé a efektívne.

Práca a produktivita

Digitálne zrýchlenie spôsobilo revolúciu na pracovisku. Práca na diaľku a vzdialená práca sa stali bežnejšími, čo umožňuje zamestnancom byť produktívni aj mimo tradičných kancelárií. Cloudové nástroje na spoluprácu umožňujú bezproblémovú tímovú prácu, uľahčujú zdieľanie dokumentov a komunikáciu medzi členmi tímu v reálnom čase. Okrem toho automatizácia a umelá inteligencia (AI) zefektívnila rôzne procesy, čím sa zvýšila produktivita a efektívnosť v rôznych odvetviach.

Tu je prehľad niektorých najpoužívanejších nástrojov na prácu a produktivitu:

Aplikácie na zvýšenie produktivity:

Aplikácie na zvýšenie produktivity, ako sú Evernote, OneNote a Notion, pomáhajú organizovať poznámky, spravovať úlohy a sledovať pokrok. Ponúkajú funkcie, ako je písanie poznámok, zoznamy úloh, správa projektov a pripomenutia, vďaka ktorým je jednoduchšie držať krok s termínmi a záväzkami.

Nástroje na riadenie projektov:

Nástroje na riadenie projektov, ako sú Asana, Trello a Jira, pomáhajú organizovať a plánovať projekty tým, že ich rozdeľujú na menšie úlohy, pridelujú zodpovednosti a sledujú pokrok. Tieto nástroje poskytujú centralizovaný pracovný priestor na spoluprácu a zabezpečujú, že všetci sú na rovnakej strane.

Nástroje na sledovanie času:

Nástroje na sledovanie času, ako sú Toggl, RescueTime a Harvest, pomáhajú zamestnancom sledovať, ako trávia svoj čas, identifikovať oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť, a optimalizovať ich pracovné návyky. Tieto nástroje môžu tiež pomôcť presne fakturovať klientom a spravovať rozpočty projektov.

Nástroje na komunikáciu a spoluprácu:

Komunikačné nástroje a nástroje na spoluprácu, ako sú Slack, Microsoft Teams a Google Workspace, umožňujú bezproblémovú komunikáciu a spoluprácu medzi tímami. Poskytujú zasielanie správ v reálnom čase, videokonferencie, zdieľanie súborov a možnosti správy úloh, čím podporujú produktivitu a angažovanosť.

Prezentačný softvér:

Prezentačný softvér ako PowerPoint, Keynote a Prezi umožňuje používateľom vytvárať a predviesť pútavé prezentácie. Tieto nástroje poskytujú šablóny, animačné efekty a interaktívne funkcie, ktoré uľahčujú efektívne odovzdávanie myšlienok a informácií.

Nástroje na úpravu dokumentov:

Nástroje na úpravu dokumentov, ako sú Microsoft Word, Google Docs a LibreOffice Writer, umožňujú používateľom spolupracovať na dokumentoch v reálnom čase. Tieto nástroje ponúkajú funkcie, ako je sledovanie zmien, história verzií a komentovanie, čím zabezpečujú, že každý pracuje na najnovšej verzii dokumentu.

Platformy cloud computingu:

Platformy cloud computingu, ako sú Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure a Google Cloud Platform, poskytujú prístup k výpočtovým zdrojom, úložisku a softvéru na požiadanie. Ponúkajú flexibilitu, škálovateľnosť a nákladovú efektívnosť, čím podnikom uľahčujú nasadenie a správu ich IT infraštruktúry.

Elektronický obchod a maloobchod

Nástup elektronického obchodu zmenil podobu maloobchodu. Spotrebitelia si teraz môžu pohodlne prezerat' a nakupovat' výrobky online, často s možnosťou doručenia v ten istý deň alebo na druhý deň. To viedlo k zmene spotrebiteľského správania, keď sa čoraz viac ľudí rozhodlo pre nakupovanie online namiesto tradičných kamenných obchodov. Maloobchodníci tiež využívajú analýzu údajov a umelú inteligenciu na personalizáciu nákupných skúseností, pričom poskytujú odporúčania na základe individuálnych preferencií.

Technológie priniesli revolúciu v spôsobe našej práce a zvýšili produktivitu tým, že poskytujú širokú škálu nástrojov a platforiem, ktoré zjednodušujú úlohy, zlepšujú spoluprácu a zvyšujú efektivitu. Tu je prehľad niektorých najpoužívanejších nástrojov na prácu a produktivitu.

Aplikácie na zvýšenie produktivity:

Aplikácie na zvýšenie produktivity, ako sú Evernote, OneNote a Notion, pomáhajú organizovať poznámky, spravovať úlohy a sledovať pokrok. Ponúkajú funkcie, ako je písanie poznámok, zoznamy úloh, správa projektov a pripomenutia, vďaka ktorým je jednoduchšie držať krok s termínmi a záväzkami.

Nástroje na sledovanie času:

Nástroje na sledovanie času, ako sú Toggl, RescueTime a Harvest, pomáhajú zamestnancom sledovať, ako trávia svoj čas, identifikovať oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť, a optimalizovať ich pracovné návyky. Tieto nástroje môžu tiež pomôcť presne fakturovať klientom a spravovať rozpočty projektov.

Nástroje na komunikáciu a spoluprácu:

Komunikačné nástroje a nástroje na spoluprácu, ako sú Slack, Microsoft Teams a Google Workspace, umožňujú bezproblémovú komunikáciu a spoluprácu medzi tímami. Poskytujú zasielanie správ v reálnom čase, videokonferencie, zdieľanie súborov a možnosti správy úloh, čím podporujú produktivitu a angažovanosť.

Prezentačný softvér:

Prezentačný softvér ako PowerPoint, Keynote a Prezi umožňuje používateľom vytvárať a predviesť pútavé prezentácie. Tieto nástroje poskytujú šablóny, animačné efekty a interaktívne funkcie, ktoré uľahčujú efektívne odovzdávanie myšlienok a informácií.

Nástroje na úpravu dokumentov:

Nástroje na úpravu dokumentov, ako sú Microsoft Word, Google Docs a LibreOffice Writer, umožňujú používateľom spolupracovať na dokumentoch v reálnom čase. Tieto nástroje ponúkajú funkcie, ako je sledovanie zmien, história verzií a komentovanie, čím zabezpečujú, že každý pracuje na najnovšej verzii dokumentu.

Aplikácie tabuľkového procesora:

Tabuľkové aplikácie ako Microsoft Excel, Google Sheets a LibreOffice Calc sú nevyhnutné na analýzu údajov, organizovanie finančných informácií a vytváranie grafov a diagramov. Poskytujú vzorce, funkcie a nástroje na vizualizáciu údajov, ktoré uľahčujú efektívnu analýzu a prezentáciu údajov.

Systémy správy obsahu (CMS):

CMS ako WordPress, Drupal a Joomla! umožňujú používateľom vytvárať a spravovať webové stránky bez toho, aby museli vedieť kódovať. Tieto nástroje poskytujú šablóny, zásuvné moduly a nástroje na správu obsahu, čo uľahčuje vytváranie a údržbu webových stránok.

Platformy cloud computingu:

Platformy cloud computingu, ako sú Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure a Google Cloud Platform, poskytujú prístup k výpočtovým zdrojom, úložisku a softvéru na požiadanie. Ponúkajú flexibilitu, škálovateľnosť a nákladovú efektívnosť, čím podnikom uľahčujú nasadenie a správu ich IT infraštruktúry.

Zdravotná starostlivosť a digitálne nástroje

Zdravotná starostlivosť je neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života. Technológie a vedecké poznatky majú pozitívny vplyv na zdravotníctvo. Zlepšuje ľudský život tým, že zlepšuje hygienu, diagnostiku a liečbu. **ako príklad možno uviesť tieto digitálne nástroje používané v zdravotníctve**

Telemedicína:

Pacienti sa teraz môžu poradiť so zdravotníckymi pracovníkmi na diaľku, čím sa znižuje potreba osobných návštev a zlepšuje sa prístup k lekárskej expertíze, najmä vo vidieckych alebo nedostatočne obsluhovaných oblastiach. Nositeľné zariadenia a zdravotné aplikácie tiež umožnili jednotlivcom monitorovať svoje zdravie a kondíciu, čo vedie k proaktívnejšiemu prístupu k dobrým životným podmienkam. Telemedicínu možno využiť aj na monitorovanie chronických ochorení, poskytovanie následnej starostlivosti a prepojenie pacientov so špecialistami.

Aplikácie pre mobilné zdravotníctvo (mHealth):

Aplikácie mHealth sú určené na poskytovanie informácií a služieb zdravotnej starostlivosti pacientom prostredníctvom smartfónov a iných mobilných zariadení. Tieto aplikácie sa môžu používať na rôzne účely vrátane:

- Samostatná správa chronických ochorení: aplikácie mHealth môžu pacientom pomôcť pri správe liekov, sledovaní symptómov a spojení s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti.
- Pripomienky preventívnej starostlivosti: aplikácie mHealth môžu pacientom pripomínať, aby si naplánovali stretnutia, dali sa zaočkovať a vykonali samovyšetrenie.
- Zdravotné vzdelávanie a podpora: aplikácie mHealth môžu pacientom poskytnúť vzdelávacie zdroje, podporné skupiny a zdroje duševného zdravia.

Zábava a médiá

Digitálna revolúcia zmenila zábavný a mediálny priemysel. Streamingové služby narušili tradičné vysielanie a umožnili spotrebiteľom prístup k rozsiahlej knižnici obsahu na požiadanie. Platformy sociálnych médií sa stali hlavnými zdrojmi správ a zábavy a umožňujú používateľom rýchlo a jednoducho konzumovať a zdieľať informácie. Okrem toho technológie virtuálnej reality a rozšírenej reality menia podobu herných zážitkov a prenášajú používateľov do pohlcujúcich virtuálnych svetov.

Technológie zmenili zábavný a mediálny priemysel tým, že poskytujú širokú škálu nástrojov a platforiem, ktoré vytvárajú, distribuujú a konzumujú obsah. Tu je prehľad niektorých najpoužívanejších nástrojov pre zábavu a médiá.

Nástroje na tvorbu obsahu:

Nástroje na tvorbu obsahu, ako sú Adobe Creative Cloud, Final Cut Pro a DaVinci Resolve, umožňujú používateľom vytvárať rôzne formy obsahu vrátane videí, obrázkov a hudby. Poskytujú pokročilé možnosti úprav, efekty a šablóny, čo uľahčuje tvorbu obsahu v profesionálnej kvalite.

Softvér na produkciu hudby:

Softvér na produkciu hudby, ako je FL Studio, Ableton Live a Logic Pro X, umožňuje používateľom vytvárať, upravovať a mixovať hudbu. Poskytujú nástroje na skladanie melódií, vytváranie rytmov a pridávanie efektov, čím uľahčujú tvorbu hudby profesionálnej kvality.

Platformy pre podcasting:

Platformy na tvorbu podcastov, ako sú Anchor, Podbean a SoundCloud, umožňujú používateľom vytvárať, hostiť a šíriť podcasty. Poskytujú nástroje na nahrávanie, úpravu a publikovanie podcastov, čím uľahčujú oslovenie širšieho publika.

Platformy na streamovanie videa:

Platformy na streamovanie videí, ako je YouTube, umožňujú používateľom nahrávať, streamovať a zarábať na videách. Poskytujú globálne publikum pre tvorcov obsahu a umožňujú divákovi sledovať videá na požiadanie.

Platformy sociálnych médií:

Platformy sociálnych médií, ako sú Facebook, Instagram a Z, umožňujú používateľom zdieľať obsah, komunikovať so sledovateľmi a propagovať svoju prácu. Poskytujú silný nástroj na oslovenie veľkého publika a budovanie základne fanúšikov.

Systémy správy obsahu (CMS):

CMS ako WordPress, Drupal a Joomla! sa používajú na vytváranie a správu webových stránok pre zábavné a mediálne podniky. Poskytujú používateľsky prívetivé rozhranie na vytváranie obsahu, správu ponúk a prispôbenie vzhľadu webových stránok.

Rozhodovanie o tom, kedy používať digitálne nástroje na každodenné úlohy, môže byť zložité, pretože je potrebné zvážiť mnoho faktorov. Musíme **identifikovať svoje potreby**: pred použitím digitálneho nástroja je dôležité jasne definovať problém alebo úlohu, ktorú sa snažíte vyriešiť. Aký je účel používania nástroja? Čo chceme dosiahnuť? Pochopenie našich potrieb nám pomôže vybrať najvhodnejší digitálny nástroj.

Je dôležité **zvážiť naše ciele**: čo chceme celkovo dosiahnuť? Chceme zvýšiť efektivitu, produktivitu alebo kreativitu? Snažíme sa ušetriť čas, znížiť náklady alebo zlepšiť komunikáciu? Naše ciele nám pomôžu vyhodnotiť potenciálne výhody a nevýhody rôznych digitálnych nástrojov.

Mali by sme byť úprimní aj k vlastným technickým schopnostiam a úrovni komfortu pri práci s technológiami. Niektoré digitálne nástroje si vyžadujú pokročilé zručnosti alebo znalosti, zatiaľ čo iné sú užívateľsky prívetivejšie a prístupnejšie pre začiatočníkov. Výber nástroja, ktorý zodpovedá našim technickým znalostiam, zvýši pravdepodobnosť, že si ho osvojíme a budeme ho efektívne používať. Dôležité je tiež **zhodnotiť funkcie a možnosti nástroja**. **Mali by sme** preskúmať konkrétne funkcie a možnosti každého digitálneho nástroja, o ktorom

uvažujeme. Aké funkcie ponúka? Je integrovaný s inými nástrojmi alebo systémami, ktoré používame? Zvážte, do akej miery nástroj spĺňa naše špecifické potreby a preferencie.

Niektoré nástroje sa dajú ľahko naučiť a používať, zatiaľ čo zvládnutie iných si môže vyžadovať viac času a úsilia. Ak máme málo času alebo dávame prednosť používateľsky prívetivým nástrojom, musíme si vybrať tie s plytšou krivkou učenia. Ak zvažujeme platené digitálne nástroje, mali by sme porovnať ich cenové plány a funkcie. Je dôležité zvážiť, akú hodnotu dostaneme za vynaložené náklady a či je daný nástroj v rámci nášho rozpočtu. Je možné skontrolovať online recenzie a posudky iných používateľov, aby sme získali predstavu o ich skúsenostiach s daným nástrojom. To nám môže pomôcť pochopiť účinnosť nástroja, jednoduchosť jeho používania a celkovú hodnotu. Ak je to možné, mali by sme si nástroj vyskúšať na bezplatnú skúšobnú verziu alebo demo verziu, aby sme získali praktické skúsenosti. To nám pomôže posúdiť, či nástroj spĺňa naše potreby a očakávania.

Ak si stále nie sme istí, ktorý digitálny nástroj použiť, môžeme zvážiť konzultáciu s odborníkom, napríklad s technologickým špecialistom alebo poradcom pre produktivitu. Môžu nám poskytnúť individuálne poradenstvo na základe našich konkrétnych potrieb a cieľov.

V dnešnej dobe je nevyhnutné chrániť naše súkromie pri používaní digitálnych nástrojov, čo je nevyhnutné na udržanie kontroly nad našimi osobnými údajmi a zabezpečenie toho, aby neboli zneužitú. Tu je niekoľko kľúčových úvah o ochrane nášho súkromia:

Prečítajte si zásady ochrany osobných údajov: Pred použitím akéhokoľvek digitálneho nástroja si pozorne prečítajte jeho zásady ochrany osobných údajov. V tomto dokumente je uvedené, ako spoločnosť zhromažďuje, používa a zdieľa naše osobné údaje. Pochopte, aké údaje zhromažďujú, ako ich zhromažďujú a ako ich používajú.

Vyberte si nástroje zamerané na ochranu súkromia: Uprednostnite používanie digitálnych nástrojov, ktoré uprednostňujú ochranu súkromia používateľov a poskytujú jasnú transparentnosť svojich postupov pri spracúvaní údajov. Hľadajte nástroje, ktoré ponúkajú možnosti kontroly zdieľania našich údajov, napríklad funkcie odhlásenia a anonymizácie.

Dávajte pozor na sociálne médiá a online platformy: Platformy sociálnych médií a online služby často zhromažďujú rozsiahle množstvo údajov o svojich používateľoch. Používajte

ich s rozvahou a buďte opatrní pri zdieľaní osobných údajov, ktoré by mohli byť použité na našu identifikáciu alebo sledovanie našej online aktivity.

Obmedzenie zberu údajov: Minimalizujte množstvo osobných údajov, ktoré poskytujete digitálnym nástrojom. Na ochranu účtov používajte silné heslá a vždy, keď je to možné, zapnite dvojfaktorovú autentifikáciu. Zvážte používanie virtuálnych súkromných sietí (VPN) na šifrovanie internetovej prevádzky a maskovanie polohy.

Dávajte si pozor na súbory cookie a sledovacie zariadenia: Mnohé webové stránky a online služby používajú súbory cookie a sledovacie zariadenia na zhromažďovanie informácií o našom správaní pri prehlíadaní. Upravte nastavenia prehliadača tak, aby ste povolili funkciu DNT (Do Not Track) a obmedzili sledovacie súbory cookie.

Používajte zabezpečené siete Wi-Fi: Pri používaní verejných pripojení Wi-Fi buďte opatrní pri prístupe k citlivým informáciám alebo pri prihlasovaní do účtov. Na ochranu údajov pred zachytením použite sieť VPN alebo bezpečné rozšírenie prehliadača.

Pravidelne kontrolujte oprávnenia aplikácií: Skontrolujte povolenia, ktoré aplikácie požadujú pri inštalácii. Udeľte len tie povolenia, ktoré sú potrebné na správne fungovanie aplikácie. Dávajte si pozor na aplikácie, ktoré požadujú nadmerné oprávnenia alebo prístup k citlivým informáciám, ktoré nechceme zdieľať.

Odstránenie starých účtov a údajov: Pravidelne kontrolujte a odstraňujte neaktívne účty z digitálnych platforiem, ktoré už nepoužívame. Zabráňme tak spoločnostiam, aby o nás ukladali nepotrebné osobné údaje.

Pri online interakciách buďte diskrétni: Dávajte si pozor na to, čo zdieľame online, najmä na platformách sociálnych médií. Mali by sme sa vyhýbať zverejňovaniu osobných informácií, ktoré by mohli byť použité na našu identifikáciu alebo ohrozenie nášho súkromia.

Musíme sa vzdelávať a zostať informovaní, mať prehľad o najnovších problémoch týkajúcich sa ochrany súkromia a hrozbách kybernetickej bezpečnosti, dozvedieť sa o

najnovších postupoch ochrany súkromia a dostupných nástrojoch na ochranu našich informácií.

Digitálne zrýchlenie sa nesporne stalo hnacou silou pri formovaní moderného sveta. Spôsobilolo revolúciu v spôsobe, akým komunikujeme, učíme sa, pracujeme, nakupujeme a zabávame sa. Hoci je výhod digitálnej akcelerácie veľa, existujú aj výzvy, ako napríklad obavy týkajúce sa ochrany osobných údajov a kybernetickej bezpečnosti. Keďže naďalej prijímame tento technologický pokrok a prispôbujeme sa mu, je nevyhnutné nájsť rovnováhu medzi využívaním digitálnych inovácií na dosiahnutie pokroku a zároveň ochranou hodnôt a zásad, ktoré sú základom našej spoločnosti. V konečnom dôsledku bude pochopenie a využitie potenciálu digitálneho zrýchlenia kľúčové pre váš každodenný život.

LITERATÚRA:

- ACTFL. (2013) Statement on The Role Of Technology In Language Learning. Role Of Educators In Technology-Enhanced Language Learning Available at: <https://www.actfl.org/news/position-statements/statement-the-roletechnology-language-learning>
- Cadieux, M.; Campos-Zamora, M.; Zagury-Orly, I.; Dzara, K. Journal Club Using Virtual Breakout Rooms: Interactive Continuing Education with No Learner Preparation During COVID-19. *J. Contin. Educ. Health Prof.* 2020, 40, 217–219. [Google Scholar] [CrossRef]
- Guckian, J.; Eveson, L.; May, H. The great escape? The rise of the escape room in medical education. *Futur. Health J.* 2020, 7, 112–115.
- Hrastinski, S. (2021), "Digital tools to support teacher professional development in lesson studies: a systematic literature review", *International Journal for Lesson and Learning Studies*, Vol. 10 No. 2, pp. 138-149. <https://doi.org/10.1108/IJLLS-09-2020-0062>
<https://www.founderjar.com/best-text-to-speech-software/>
<https://applieddigitalskills.withgoogle.com/c/college-and-continuing-education/en/digital-tools-for-everyday-tasks/overview.html>
<https://www.socialmediatoday.com/content/10-tools-making-your-digital-life-easier>

KVÍZ

1. Používanie digitálnych nástrojov v každodennom živote je dôležité:

- a. Pravdivé
- b. Nepravdivé

2. Neexistuje dostatok nástrojov na využívanie digitálnych nástrojov v rôznych odvetviach:

- a. Pravdivé
- b. Nepravdivé

3. Ktoré sú najdôležitejšie digitálne nástroje na každodenné používanie v zdravotníctve:

- a. Zoom
- b. Telemedicina a aplikácie mHealth
- c. Facebook a Instagram

4. Mali by sme stanoviť úlohu na používanie digitálnych úloh:

- a. Pravdivé
- b. Nepravdivé

5. Ochrana našej súkromnej bezpečnosti pomocou digitálnych nástrojov nie je vôbec dôležitá:

- a. Pravdivé
- b. Nepravdivé

Správne odpovede: 1. a, 2. b, 3. b, 4.a, 5. b

Aktivita č. 4**MODUL 4****Ako používať digitálne nástroje v každodennom živote****Názov činnosti**

Používanie digitálnych nástrojov v súvislosti s cieľmi a úlohami

Pedagogický cieľ

Naučiť sa používať digitálny nástroj v každodennom živote

Cieľová skupina

Znevýhodnené alebo zraniteľné skupiny

Trvanie (v minútach)

60 minút

Prostredie

Trieda

Veľkosť skupiny

12-18 osôb

Metóda

Diskusia, ukážka

Nástroje

Internet, počítač, mobilné telefóny, papier, ceruzky

Opis činnosti

Každodenné používanie digitálnych nástrojov je v modernom svete čoraz dôležitejšie vďaka mnohým výhodám a možnostiam, ktoré ponúkajú. Cieľom tejto aktivity je diskutovať o používaní digitálnych nástrojov v každodennom živote, o výhodách, ale aj rizikách.

Text pokynov pre účastníkov

1. Vytvorte 6 skupín
2. Každá skupina si vyberie oblasť na používanie digitálnych nástrojov

Komunikácia a konektivita

Vzdelávanie a učenie

Práca a produktivita

Elektronický obchod a maloobchod

Zdravotná starostlivosť

Zábava a médiá

3. Každá skupina si vytvorí zoznam úloh a určí priority podľa dôležitosti.
4. Pre každú oblasť by mala skupina nájsť a predviesť aspoň tri digitálne mýta podľa zadaných úloh.
5. Po použití digitálnych nástrojov by mali skupiny diskutovať o svojich skúsenostiach, prínosoch, ťažkostiach a rizikách.

6. Na konci cvičenia koordinátori a účastníci poskytnú všetkým spätnú väzbu.

Zhrnutie - Sebareflexia pre účastníkov školenia

1. Čo som sa pri tejto aktivite naučil?
2. Čo si beriem so sebou do svojho života?
3. Aký vplyv má na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe toho, čo som sa naučil/a počas tejto aktivity?

Zdravý životný štýl a rovnováha
medzi pracovným a súkromným
životom

5. Zdravý životný štýl a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

5A. Vedomosti a kompetencie v oblasti starostlivosti o duševnú a fyzickú pohodu

Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie (1946) je zdravie "stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, a nie iba neprítomnosť choroby alebo slabosti". Z tohto hľadiska sa fyzické a duševné zdravie vzťahuje na emocionálnu, psychologickú a sociálnu pohodu. Vplyv na duševné zdravie určuje, čo si myslíme, ako sa cítime a ako konáme. Neprítomnosť diagnostikovanej duševnej choroby nemusí nevyhnutne znamenať dobré psychické zdravie. Inými slovami, faktory ovplyvňujúce duševné zdravie môžu niekedy náhle ovplyvniť náladu človeka, namiesto toho, aby vytvorili dlhodobý vplyv. Rozhodujúcou otázkou je tu vnímanie zdravia a kvality života jednotlivcami.

Starostlivosť o seba je jednou z priorít medzi znalosťami a kompetenciami, ktoré ovplyvňujú výsledky v oblasti zdravia. Starostlivosť o seba znamená vytvoriť si čas na podniknutie krokov, ktoré pomôžu zlepšiť zdravotné výsledky (fyzické aj duševné). Prostredníctvom starostlivosti o seba možno napríklad posilniť zvládanie stresu, zvýšiť pozitívnu energiu a znížiť riziko ochorenia (Myers et al., 2012). Činnosti v oblasti starostlivosti o seba, ktoré sa pravidelne dodržiavajú v každodennom živote, môžu nečakane pozitívne ovplyvniť kvalitu života.

Stratégie starostlivosti o seba vzhľadom na vedomosti a kompetencie potrebné pre fyzické a duševné zdravie môžu byť rôzne (Skovholt & Mathison, 2010). Vzhľadom na túto rôznorodosť nemusí byť na začiatku reálne pravidelne sledovať jednotlivé vedomosti a kompetencie. Snaha o to, aby sa tieto stratégie postupne stali súčasťou každodenného života, by však mala byť hlavným cieľom. Prínos týchto stratégií pre každého jednotlivca sa môže líšiť. Z tohto dôvodu si niekedy ľudia metódou pokusov a omylov môžu osvojiť najprínosnejšie znalosti a kompetencie. Hoci tu uvedené odporúčania nie sú jedinými determinantmi udržiavania zdravia, môžu významne prispieť k zdraviu a pohode ľudí. Je dôležité si uvedomiť, že starostlivosť o seba nie je hlavným faktorom zdravia a pohody. Je potrebné poznamenať, že pri závažných a dlhotrvajúcich príznakoch (napr. problémy so spánkom, poruchy koncentrácie atď.) je potrebné vyhľadať odbornú pomoc.

Starostlivosť o seba doma

V závislosti od životných podmienok možno prijať rôzne zdravé životné štýly, ktoré sa môžu u jednotlivých osôb líšiť. Napriek týmto rozdielom sú k dispozícii vedomosti a zručnosti pre zdravý životný štýl, ktoré môžu ľudia praktizovať na minimálnej úrovni. K zdravému životnému štýlu môžu prispieť napríklad aj malé zmeny v prostredí, v ktorom trávia najviac času (napr. doma, v práci). Prvý krok k vedomostiam a kompetenciám, v ktorých si možno osvojiť zdravý životný štýl, sa môže začať v domácom prostredí. Keďže ide o miesto, kde sa trávi najviac času, venovanie pozornosti čistote a hygiene v domácnosti je pre zdravý životný štýl nevyhnutné. V prašnom prostredí, ktoré nebolo dlhší čas pozametané, sa môže nachádzať mnoho škodlivých toxických látok. Nadmerné vystavenie niektorým chemickým látkam v predmetoch a výrobkoch v domácnosti môže mať nepriaznivý vplyv na fyzické zdravie. Používanie výrobkov, ktoré by mohli v domácnosti čo najmenej škodiť organizmu, by bolo prospešné. Používanie a spotrebu zložiek, o ktorých je známe, že sú škodlivé, najmä na základe kódov čistiacich prostriedkov a potravinových výrobkov, možno čo najviac minimalizovať. Napríklad sa ukázalo (napr. Trasande et al., 2022), že chemická látka ftalát, ktorá sa nachádza v mnohých výrobkoch, ktoré používame v každodennom živote (napr. šampón, fľaša na kŕmenie, úložné nádoby, detské hračky), je zdraviu škodlivá (napr. môže spôsobiť neplodnosť, predčasnú smrť).

Podobne aj dlhé čuchanie bielidla, ktoré sa často používa ako čistiaci materiál, môže spôsobiť vážne poškodenie dýchacích ciest a dokonca otravu. Aby sa takejto situácii predišlo alebo sa minimalizovala, bielidlo sa môže používať po zriedení vodou. Okrem čistiacich prostriedkov môžu potenciálne toxické látky obsahovať aj predmety ako kuchynský riad, sprchové závesy a koberce. S vedomím takýchto rizík by sa mala venovať pozornosť čistiacim a hygienickým postupom. Pre zdravie je rozhodujúce, do akej miery sa vystavíte týmto potenciálne škodlivým látkam. V takýchto prípadoch je potrebné pozorne si prečítať a dodržiavať návod na použitie výrobku.

Keďže deti sú voči týmto škodlivým chemikáliám obzvlášť zraniteľné, dospelí by sa mali starať nielen o seba, ale aj prevziať zodpovednosť za deti a udržiavať ich každodenné domáce rutiny. Tieto riziká sa môžu týkať napríklad detí, ktoré sa hrajú na podlahe a vkladajú si hračky alebo prsty do úst. Dôležité je uvedomiť si, že chemické látky, ktoré môžu spôsobiť takéto poškodenie, sú nám veľmi blízke, prevziať zodpovednosť, najmä za malé deti, a zaviesť životný režim, aby sa miera vystavenia dospelých týmto chemikáliám čo najviac znížila. Pravidelné

zametanie domu vysávačmi s vysokým sacím výkonom a vytieranie podláh mokrým mopom, zvýšenie cirkulácie čerstvého vzduchu otvorením okien počas upratovania a pravidelné umývanie rúk vlastných aj detí môže byť jedným z jednoduchých a ľahkých krokov, ako začať zdravý životný štýl v domácnosti. Pri výbere oblečenia uprednostňujte čo najviac bavlnené/vlnené oblečenie pred výrobkami, ako je polyester, najmä pre deti. Hoci nie je veľmi reálne úplne sa ho zbaviť, je užitočné uvedomiť si prítomnosť toxických látok a čo najviac obmedziť mieru ich vystavenia.

Emocionálna starostlivosť o seba

Ďalšou dôležitou znalosťou a schopnosťou pre zdravý život je ovládanie emócií. Naše každodenné činnosti, sociálne vzťahy a celkové zdravie úzko súvisia s našimi pocitmi. Z tohto pohľadu je emocionálna pohoda rozhodujúca pri zvládaní každodenného stresu a prispôsobovaní sa ťažkostiam. Inými slovami, je potrebné, aby jednotlivci získali vedomosti a zručnosti, ktoré im umožnia preukázať mentálnu, emocionálnu a behaviorálnu flexibilitu a prispôbiť sa negatívnym skúsenostiam v každodennom živote. Tieto zručnosti sa nazývajú *odolnosť* (Pooley a Cohen, 2010). Psychická odolnosť je kompetencia, ktorú možno získať voči životným ťažkostiam (Zautra et al., 2010). Zručnosti psychologické odolnosti možno rozvíjať prostredníctvom zdrojov sociálneho kapitálu (napr. rodiny, spoločnosti, kultúry). Napríklad mať ľudí, ktorí môžu poskytnúť sociálnu podporu tvárou v tvár negatívnym skúsenostiam, a schopnosť komunikovať s týmito ľuďmi je dôležitou súčasťou zdravého každodenného života. Vďaka takýmto užitočným sociálnym sieťam si jednotlivci môžu osvojiť adaptívnejší proces regulácie emócií. Preto je dôležité mať sociálne siete, vďaka ktorým môžeme získať čo najväčšiu podporu, a byť v úzkej komunikácii s našimi blízkymi, a nie žiť sociálne izolovaný život (napr. Berkman a Glass, 2000; Holt-Luntstad a kol., 2010).

Stres je jedným z najkritickejších faktorov, ktoré ohrozujú fyzické a duševné zdravie. Stres pri negatívnom podnete ovplyvňuje telo a mozog. Počas stresových situácií sa z nadobličiek uvoľňuje stresový hormón (t. j. kortizol), zvyčajne do určitého štádia. Takéto fyziologické reakcie, ktoré sa objavujú, sú do určitého štádia prospešné, pretože udržiavajú človeka v psychickej pohotovosti a udržiavajú motiváciu. Očakáva sa však, že takýto poplach časom ustúpi a telo sa vráti k normálnemu fungovaniu (Ross a kol., 2020). Príliš časté alebo dlhodobé vystavenie stresu spôsobuje, že stresové hormóny sa v tele dlhodobo hromadia tým, že bránia uvedenému procesu návratu k normálu a spôsobujú skôr škody ako úžitok a v

dôsledku neustálej aktivácie v nervovom systéme vytvárajú pre človeka akúsi fyziologickú (napr. hypertenzia) aj psychickú (napr. úzkosť, depresia) záťaž (Spruill, 2010; Vedhara a kol., 2003).

Keď sa stretnete s možným stresorom, je veľmi dôležité, ako jednotlivci dokážu túto negatívnu situáciu vyhodnotiť a vyrovnať sa s ňou. V tomto bode sa ľudia môžu so stresom vyrovnávať dvoma rôznymi spôsobmi (pozri Lazarus a Folkman, 1987). Prvým spôsobom je metóda zvládania zameraná na problém. Tu je hlavným cieľom odstrániť problém/situáciu, ktorá spôsobuje stres. V tomto procese je zásadným faktorom vnímaná kontrola ľudí nad udalosťami/situáciami, pretože ľudia s nízkym vnímaním kontroly nad odstránením problému môžu upadnúť do zúfalstva. Niekedy vzhľadom na povahu problému nemusí byť možné postupovať podľa metódy zvládania zameranej na problém. Uvažujme napríklad o strese pri skúškach, s ktorým sa študent často stretáva v každodennom živote. V tomto momente odstránenie vnímaného problému (t. j. skúšky) nie je pod kontrolou študenta. V takýchto prípadoch je možné hovoriť o zvládaní zameranom na emócie ako o druhej možnosti.

Je dôležité mať zručnosti regulácie emócií, aby ste sa mohli sústrediť na emócie pociťované v podmienkach, keď nemáte kontrolu nad situáciou/udalosťou, ako je napríklad stres pri skúškach. Ak vezmeme do úvahy príklad skúšky, najprv je potrebné identifikovať zdroj tohto stresu a až potom prejsť k regulácii emócií. Ak bol človek vystavený tomuto stresu, pretože dostatočne nepracoval, najlepšie je prijať ho tým, že prevezme zodpovednosť. Ak teda počas skúšky existujú predmety, o ktorých má osoba aspoň malé vedomosti, môže sa na ne sústrediť a pravdepodobnosť získania vyššej známky sa môže zvýšiť. Naopak, ak osoba zažíva stres napriek tomu, že je dobre pripravená, môže vyhľadať podporu na rozvoj zručností, ktoré môžu pomôcť pri regulácii emócií, a to konzultáciou s odborníkom. Netreba zabúdať, že tieto stresory sú faktory, s ktorými sa v každodennom živote môže stretnúť každý, a v takýchto prípadoch nie je vyhľadanie podpory odborníka/profesionála slabosťou, naopak, je to veľmi ľudský a potrebný krok. Okrem toho stresujúca skúsenosť nemusí byť negatívna; to, čo ste sa z tohto procesu naučili pre osobný rozvoj alebo ak sa vyskytli pozitívne výsledky, môžete sa pokúsiť pozrieť na veci z tej lepšej stránky a zapísať si ich (napr. viesť si denník) alebo sa o ne podeliť s niekým blízkym. Takéto prístupy by vám uľahčili osvojenie si zručnosti pozeráť sa na veci z rôznych uhlov pohľadu.

Mindfulness, ktorý má dôležité miesto v psychologickej literatúre, znamená sústredenie sa na aktuálnu prácu namiesto sústredenia sa na viacero úloh súčasne (Bishop a kol., 2004). Inými slovami, ide o sústredenie sa na vykonávanú prácu v pokoji, bez ponáhľania, poskytnutím času pre seba počas vykonávania aktuálnej práce. Je známe, že uvedomovanie si toho, čo človek robí a cíti, pozitívne ovplyvňuje zdravie tým, že znižuje úroveň stresu (Grossman a kol., 2004). Zistilo sa, že jedinci, ktorí si neuvedomujú svoje konanie, sú aj menej šťastní (Bajaj et al., 2019). Praktiky mindfulness by sa mali brať vážne vzhľadom na silný vzťah medzi zdravotnými výsledkami a šťastím.

Pre tých, ktorí chcú upevniť svoje praktiky všímavosti v každodennom živote, môže byť na začiatku vytváranie návyku únavné. Prvým krokom môže byť cvičenie tri až päť minút niekoľkokrát denne. Okrem toho možno praktiky mindfulness doplniť o dychové cvičenia. Účinnosť kontrolovaných dychových cvičení na uvoľnenie v stresových situáciách je dobre známa. Najznámejším z týchto kontrolovaných cvičení je brušné dýchanie. Pri tomto dýchacom cvičení človek napríklad sedí alebo leží v pohodlnej polohe. Jednu ruku si položí na hrudník a druhú na spodné rebrá. Pomalým a hlbokým nádychom cez nos je cítiť, že vzduch zapĺňa spodnú časť brucha. Medzitým, čo ruka na hrudníku zostáva nehybná, treba sa nadýchnuť tak, aby sa ruka na bruchu zdvihla nahor. Potom pomaly vydychujte ústami. Cvičenie tohto cviku trikrát až päťkrát denne môže výrazne prispieť k zdraviu tým, že reguluje dýchanie. Mindfulness a dychové cvičenia môžu znížiť úzkosť a depresiu, znížiť vysoký krvný tlak a zlepšiť kvalitu spánku (Su a kol., 2021).

Ďalšie zdravé návyky

Ďalším spôsobom, ako zvýšiť psychickú odolnosť a udržať si pevné fyzické zdravie, je osvojiť si zdravé návyky. Zdravé návyky, ktoré je tu potrebné spomenúť, sú stravovacie návyky (napr. pitie aspoň dvoch litrov vody denne, pravidelná konzumácia ovocia a zeleniny, čo najväčšie obmedzenie sýtených nápojov a nápojov s kofeínom) a pravidelný pohyb (napr. každodenná polhodinová chôdza) (o zdravých stravovacích návykoch sa podrobnejšie zmienime v časti 5B).

Kvalitný spánok je rovnako dôležitý ako stravovacie návyky a pravidelný pohyb a je nevyhnutný pre zdravý život. Po dni, ktorý sa začína po kvalitnom spánku, nasleduje dobrá duševná výkonnosť a pozitívne emócie. Existuje niekoľko dôležitých bodov pre kvalitný

spánok. Napríklad príliš dlhý spánok nemusí nevyhnutne znamenať kvalitný spánok. Odborníci uvádzajú, že dospelí ľudia by mali spať aspoň 7 hodín denne (Watson a kol., 2015). Je dôležité, aby sa spánok počas tohto času neprerušoval. Okrem toho je pre biologické fungovanie organizmu rozhodujúci pravidelný čas spánku a vstávania. Vyhýbanie sa nikotínu (napr. cigaretám) a kofeínu patrí medzi faktory, ktoré zvyšujú kvalitu spánku (Jaehne et al., 2009).

Ďalším aspektom, ktorý by mal byť súčasťou zdravého života, sú pravidelné zdravotné kontroly. Pravidelné zdravotné kontroly umožňujú a uľahčujú liečbu mnohých zdravotných problémov v počiatočnom štádiu včasnou diagnostikou. Okrem pravidelného merania krvného tlaku možno niektoré zo zdravotných kontrol, ktoré by sa mali vykonávať aspoň raz ročne, vymenovať takto: internistické vyšetrenie (vyšetrenie vnútorných chorôb), očné vyšetrenie, skrining srdcových chorôb, kožné vyšetrenie, zubné vyšetrenie, pap smear pre ženy (test na rakovinu krčka maternice, skrining) a mamografia na zistenie rakoviny prsníka a meranie PSA pre mužov (skrining rakoviny prostaty; Memorial Medical Editorial Board, 2022; Parkanová, 2020).

5B. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, výživa všeobecne

Pracovné prostredie je jednou z oblastí, v ktorej trávime v každodennom živote najviac času. To, ako úspešne je vytvorená rovnováha medzi pracovným a súkromným životom (WLB), je veľmi dôležité pre zachovanie zdravého života. Vzhľadom na to, že WLB, to môže znamenať, že čas strávený v práci a čas strávený mimo práce je vyvážený. Inými slovami, táto rovnováha predstavuje mieru, do akej môže človek tráviť čas s priateľmi a rodinnými príslušníkmi alebo sa venovať koníčkovi vo voľnom čase, ktorý mu zostáva po práci. Jednou z rozhodujúcich otázok zdravého životného štýlu pracujúcich jednotlivcov je WLB. Na tých, ktorí túto rovnováhu nedokážu dosiahnuť, čakajú vážne fyzické (napr. srdcové choroby) a psychické (napr. vyhorenie, únava, stres) zdravotné problémy (Lunau a kol., 2014). Naopak, dobrá WLB môže priniesť menej stresu, menšie riziko vyhorenia a zvýšiť individuálnu pohodu, čo vedie k pozitívnym výsledkom pre zamestnanca aj zamestnávateľa.

Bohužiaľ, niektoré štatistiky ukázali, že viac ako polovica zamestnancov nedokázala vytvoriť WLB (Baruffati, 2023). Zhoršenie WLB môže byť spôsobené viacerými príčinami (napr. narodením detí, zvýšenou zodpovednosťou doma a/alebo v práci). Je možné vymenovať niektoré príznaky, ktoré naznačujú zhoršenie WLB, nasledovne:

- Človek nedokáže prestať myslieť na prácu, aj keď práve nepracuje.
- Problémy sa vyskytujú v sociálnych väzbách osoby v práci a mimo nej. Môže sa napríklad objaviť tendencia cítiť sa nezaujatý alebo nedôležitý pre všetko mimo práce. V dôsledku toho sa často odmietajú spoločenské pozvania a objavuje sa istá forma sociálnej izolácie.
- Osoba môže mať psychosomatické príznaky (napr. nevysvetliteľnú bolesť).
- Nízka energia a problémy pri snahe sústrediť sa na prácu.
- Počas dňa osoba zbytočne míňa peniaze na to, aby iní urobili veci, ktoré ona sama ľahko zvládne (napr. pranie, umývanie riadu). Až do takej miery, že keď osoba ochorie, môže zanedbávať podnikanie potrebných krokov na vlastnú liečbu (napr. včasné užívanie liekov).
- Vo voľnom čase si osoba nepamätá, kedy bola naposledy na dovolenke, a nemá v úmysle plánovať dovolenku. Napríklad podľa štúdie, ktorú uskutočnila Americká asociácia cestovného ruchu (2018), sa zistilo, že viac ako polovica zamestnancov má na konci ročného pracovného obdobia nevyužitú dobu dovolenky. Okrem toho, aj keď je človek vo voľnom čase zaneprázdnený inou prácou, môže si myslieť, že potrebuje urobiť ďalšiu prácu. Takéto úvahy sťažujú riadenie času a určovanie priorít úloh.

Stanovenie WLB je pre jednotlivcov a inštitúcie veľmi dôležité, pretože motivácia a produktivita klesá, keď sa prekročí určitý čas strávený prácou. Takýto pokles prinesie mnoho problémov. Zo zdravotného hľadiska sa napríklad zistilo, že tí, ktorí pracujú viac ako 55 hodín týždenne, majú vyššiu pravdepodobnosť, že ich postihne mozgová príhoda (Svetová zdravotnícka organizácia, 2021). Okrem toho takéto nadčasy môžu viesť k úzkosti a depresii. Tu je niekoľko odpovedí na otázku, ako budovať WLB:

- Predovšetkým poskytnutie jasnej schémy, ako bude WLB nastavená, nemusí byť reálne, pretože podmienky na dosiahnutie tejto rovnováhy sa môžu u jednotlivých osôb líšiť. Je nemožné, aby tí, ktorí majú problémy so stanovením predmetnej rovnováhy, vyriešili tento problém za jeden deň. Namiesto toho vykonanie zmien v životnom štýle malými krokmi tento proces uľahčí. Napríklad snaha o dosiahnutie rovnováhy počas jedného dňa môže byť náročná, zatiaľ čo vhodnejšie je zamerať sa viac na celý týždeň.
- Najprv je potrebné stanoviť priority. Napríklad ak ide o dieťa, prioritou by sa mala určiť tak, že sa reálne zväži, či ide o zodpovednosť súvisiacu s dieťaťom alebo o naliehavú prácu.

- Ak máte naplánované stretnutia za sebou, snažte sa, aby čas medzi nimi bol čo najväčší. Do týchto medzičasov môžete zaradiť činnosť, ktorú radi robíte, alebo si môžete zorganizovať stretnutie s priateľom, s ktorým radi trávite čas.
- Veci, ktoré si vyžadujú duševnú námahu, môžete robiť čo najviac počas hodín, ktoré považujete za najproduktívnejšie. Domáce práce, ktoré si nevyžadujú príliš veľkú duševnú záťaž, môžete zbierať v samostatnom čase.
- Dbajte na to, aby ste si naplánovali dokončenie práce v určitom čase. Uistite sa, že ste uložili/archivovali a odložili všetky súbory súvisiace s prácou, keď nastane určený čas. Ak napríklad pracujete na pracovisku s intenzívnou telefonickou prevádzkou, môžete na prácu používať samostatný mobilný telefón. Po skončení práce tak môžete telefón vypnúť a odpojiť sa od práce v čase, ktorý ste si stanovili.
- Stanovenie WLB nemusí znamenať len presné určenie pracovného času v určitých časových intervaloch. Pracovníci môžu mať napríklad týždeň pred odchodom na dovolenku nabitý pracovný program, aby mohli počas dovolenky odložiť pracovné záležitosti. Skrátka, namiesto snahy dodržiavať pevný a monotónny pracovný rozvrh je potrebné postupovať realisticky.
- Na obed môžete ísť so svojimi kolegami. Zmeniť miesto a socializovať sa počas prestávky bude psychicky dobré.
- Snažte sa dokončiť prácu, ktorú je potrebné vykonať, čo najskôr pred termínom. Takto si nájdete čas na oddych v prípade možných porúch. Môžete mať napríklad časový rámec, ktorý vám umožní sústrediť sa na daný okamih a odložiť pracovné záležitosti bokom namiesto toho, aby ste prežívali pracovný stres v neočakávaných situáciách, ako je napríklad ochorenie alebo strata blízkeho človeka.
- Pokiaľ to okolnosti dovoľujú, ľudia by mali robiť to, čo ich baví. Je nesporné, že tí, ktorí robia prácu, ktorá ich nebaví, budú nešťastní, a táto negatívna nálada by narušila aj WLB.
- Všímavosť a dychové cvičenia, ktoré sú tiež uvedené v hlave 5A, vám môžu umožniť lepšie sa sústrediť na svoje okamžité pocity a myšlienky a zdravšie sa rozhodovať o tom, čo potrebujete. Možno napríklad potrebujete odpočívať alebo sa venovať obľúbenej činnosti. Vďaka tomuto uvedomovaniu sa môžete po potrebnej prestávke vrátiť do práce efektívnejšie a produktívnejšie.

To, či sa tieto uvedené odporúčania dajú alebo nedajú uplatniť, môže byť často nezávislé od jednotlivcov. Aby sa tieto odporúčania dôsledne uplatňovali, niektoré zodpovednosti patria

vedúcim pracovníkom na pracovisku. Usmernenia pre manažérov/vedúcich pracovníkov na prípravu prostredia, ktoré by uľahčilo vytvorenie WLB pre ľudí pracujúcich na nižších úrovniach, možno uviesť nasledovne:

- Ak máte stretnutia so zamestnancami na rôzne témy, snažte sa ich čo najviac rozdeliť. Môžete napríklad naplánovať jednohodinové stretnutia namiesto trojhodinových, aby ste ich mohli podľa možnosti predĺžiť na ďalší deň. Netreba zabúdať, že po určitom čase nastávajú problémy s motiváciou aj pozornosťou.
- Ak je potrebné naplánovať dlhé stretnutia tak, aby medzi nimi nebol čas, môžete ich organizovať na rôznych miestach (napr. v kaviarni, reštaurácii). Prípadne môžete zorganizovať online schôdzky, čo umožní zamestnancom zúčastniť sa na schôdzke z ľubovoľného miesta. Môžete dokonca zorganizovať stretnutie, keď idete na prechádzku s rodinou, aby ste im išli príkladom. Zamestnanci tak budú motivovaní k účasti na stretnutí v pohodlnejšom a príjemnejšom prostredí.
- Dbajte na to, aby ste zamestnancom neposielali správy/e-maily v ktorúkoľvek dennú hodinu. Ak aj takéto správy posielate, dajte jasne najavo, že oznámenia prijaté po určitých hodinách nie sú naliehavé a zamestnanci nemusia reagovať okamžite. V opačnom prípade zamestnanec, ktorý sa cíti byť nútený reagovať na neočakávanú správu, pravdepodobne nebude schopný nastaviť WLB.
- Uistite sa, že neorganizujete stretnutia pred alebo po pracovnom čase. Ak sú medzi vami ľudia, ktorí často pracujú mimo pracovného času, okamžite ich kontaktujte a zistite, prečo sa tak deje.
- Snažte sa vytvárať príležitosti pre svojich zamestnancov na stretávanie sa (napríklad zorganizovanie narodeninovej oslavy v práci pre iného zamestnanca). Teda aj keď sú zamestnanci, ktorí majú tendenciu byť sociálne izolovaní, takéto organizácie môžu byť pre nich upokojujúce.

Výživa vo všeobecnosti

Okrem rovnováhy medzi prácou a životom je veľmi dôležitou súčasťou zdravého života aj rovnováha v stravovaní. Nárast spracovaných potravín a zmeny životného štýlu v dôsledku urbanizácie (napr. intenzívny pracovný čas) priniesli zmeny v stravovacích návykoch (Svetová zdravotnícka organizácia, 2020). Zdravé stravovacie návyky sú dôležité pri prevencii mnohých

závažných ochorení, ako sú cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia a rakovina. Hoci sa odporúčania v oblasti zdravej výživy môžu líšiť v závislosti od individuálnych rozdielov (napr. vek, pohlavie, úroveň fyzickej aktivity), niektoré normy možno stanoviť všeobecne. Môžeme uviesť hlavné odporúčania pre každodenné stravovacie návyky ako dôležitú súčasť zdravého životného štýlu (Svetová zdravotnícka organizácia, 2020):

- Denne by sa malo skonzumovať aspoň 400 gramov ovocia a zeleniny. Pri konzumácii ovocia a zeleniny, najmä tých, ktoré sa pestujú v sezóne a rôznych odrôd, by sa malo uprednostňovať čo najviac.
- Denne by ste mali vypiť aspoň dva litre vody. Množstvo tekutín potrebných pre telo môže dodať aj ovocie, ako je melón a vodný melón. Vyvážená strava a konzumácia potrebného množstva tekutín môžu zvýšiť denné množstvo energie a uľahčiť sústredenie sa na prácu, ktorú treba počas dňa vykonať.
- Na zozname bežných potravín by mali byť aj orechy, celozrnné výrobky a strukoviny.
- Denný príjem a výdaj kalórií by mal byť vyvážený. Množstvo prijatých tukov by nemalo prekročiť 30 % celkového množstva kalórií.
- Príjem cukru (napr. medu, džemu, džúsu atď.) by mal byť tiež obmedzený (menej ako 10 % živín skonzumovaných za deň). Množstvo konzumovanej soli by malo byť menšie ako päť gramov denne, čím sa zníži riziko srdcových ochorení.
- Je potrebné venovať pozornosť spôsobu prípravy mastných potravín. Napríklad varenie v pare alebo varenie namiesto vyprážania bude mať priaznivejšiu výživovú hodnotu.
- Konzumácia balených nezdravých potravín a sytených a kofeínových nápojov by sa mala čo najviac obmedziť.

LITERATÚRA

- American Travel Association. (2018). chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ustravel.org/sites/default/files/media_root/document/2018_Research_State%20of%20American%20Vacation%202018.pdf
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2211-2226.
- Baruffati, A. (2023). Work-life balance statistics 2023: The big picture. *Gitnux*. <https://blog.gitnux.com/work-life-balance-statistics/>

- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D., & Hornyak, M. (2009). Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 363-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, T. A., van Der Wel, K. A., & Dragano, N. (2014). A balancing act? Work–life balance, health and well-being in European welfare states. *The European Journal of Public Health*, 24(3), 422-427.
- Memorial Medical Editorial Board. (2022). Sağlıklı bir yıl için bu testleri yaptırmayı ihmal etmeyin. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/saglikli-bir-yil-icin-bu-testleri-yaptirmayi-ihmal-etmeyin>
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66
- Parkan, Ş. (2020). Bu 10 test sağlığınız için önemli. *Acıbadem Hayat*. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/bu-10-test-sagliginiz-icin-onemli/>

- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Ross, K. M., Kane, H. S., Guardino, C. ve Schetter, C. D. (2020). Parental attachment anxiety: Associations with allostatic load in mothers of 1-year-olds. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 717-737.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2014). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
- Spruill, T. M. (2010). Chronic psychosocial stress and hypertension. *Current Hypertension Reports*, 12, 10-16.
- Su, H., Xiao, L., Ren, Y., Xie, H., & Sun, X. H. (2021). Effects of mindful breathing combined with sleep-inducing exercises in patients with insomnia. *World Journal of Clinical Cases*, 9(29), 8740-8748.
- Trasande, L., Liu, B., & Bao, W. (2022). Phthalates and attributable mortality: A population-based longitudinal cohort study and cost analysis. *Environmental Pollution*, 292, 118021.
- Vedhara, K., Miles, J., Bennett, P., Plummer, S., Tallon, D., Brooks, E., ... & Farndon, J. (2003). An investigation into the relationship between salivary cortisol, stress, anxiety and depression. *Biological Psychology*, 62(2), 89-96.
- Watson N. F., Badr M. S., & Belenky G. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844.
- World Health Organization. (1946). Constitution of the World health organization, signed on July 22, 1946 in New York City. *International Organization*, 1(1), 225–239.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp.3–29). The Guilford Press.

KVÍZ**1. Ktorá z nasledujúcich možností je pravdivá?**

- a. Faktory ovplyvňujúce duševné zdravie môžu niekedy náhle ovplyvniť náladu človeka, namiesto toho, aby vytvorili dlhodobý vplyv.
- b. Vplyv na duševné zdravie určuje, čo si myslíme, ako sa cítime a ako konáme.
- c. Neprítomnosť diagnostikovanej duševnej choroby nemusí nevyhnutne znamenať dobré psychické zdravie.
- d. Všetky

2. Ktorá z nasledujúcich možností má vplyv na zdravie?

- a. Starostlivosť o seba doma
- b. Emocionálna starostlivosť o seba
- c. Spánkové návyky
- d. Všetky

3. Ktorá z nasledujúcich možností je nepravdivá?

- a. To, ako dobre je vytvorená rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, nemá vplyv na zdravie.
- b. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom predstavuje mieru, do akej môže človek tráviť čas s priateľmi a rodinnými príslušníkmi alebo sa venovať koníčkovi vo voľnom čase, ktorý mu zostáva po práci.
- c. Tých, ktorí túto rovnováhu nedokážu dosiahnuť, čakajú vážne fyzické a duševné zdravotné problémy
- d. Všetky

4. Ktorá z nasledujúcich možností je príznakom nerovnováhy medzi pracovným a súkromným životom?

- a. Človek nedokáže prestať myslieť na prácu, aj keď práve nepracuje.
- b. Osoba môže vykazovať psychosomatické príznaky (napr. nevysvetliteľné bolesti).
- c. Nízka energia a problémy pri snahe sústrediť sa na prácu.
- d. Všetky

5. Ktoré z nasledujúcich tvrdení o zdravom stravovaní je nepravdivé?

- a. Denný príjem a výdaj kalórií by mal byť vyvážený.
- b. Pri konzumácii ovocia a zeleniny, najmä tých, ktoré sa pestujú v sezóne a rôznych odrôd, by sa malo uprednostňovať čo najviac.
- c. Nezáleží na tom, ako sú mastné potraviny tepelne spracované.
- d. Všetky

Správne odpovede: 1. d, 2. d, 3. a, 4.d, 5. c

Aktivita č. 5**MODUL 5****Zdravý životný štýl a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom****Názov aktivity**

Cvičenie pozornosti a dýchania

Pedagogický cieľ

Pochopenie konceptu všímavosti

Cieľová skupina

Znevýhodnené alebo zraniteľné skupiny

Trvanie (v minútach)

30 minút

Prostredie

Trieda

Veľkosť skupiny

5-10 účastníkov

Metóda

Individuálne cvičenie

Nástroje

-

Opis činnosti

Pozitívny vplyv každodenného cvičenia všímavosti a dýchania na zdravotný stav je dobre známy. Cieľom je aplikovať cvičenia všímavosti a dýchania pre účastníkov. Pomocou takýchto cvičení všímavosti sa má dosiahnuť, aby sa ľudia mohli sústrediť na prítomný okamih tým, že si budú uvedomovať päť zmyslov.

Text pokynov pre účastníkov

11. Rozhliadnite sa okolo seba a sústred'te sa na päť vecí, ktoré vidíte. Tieto veci, ktoré si vyberiete, môžu byť detaily, na ktoré sa bežne pozorne nepozeráte.

12. Zamerajte sa na štyri veci, ktoré môžete cítiť okolo seba. Môže to byť napríklad štruktúra vášho oblečenia alebo vánok v prostredí.
13. Zamerajte sa na tri veci, ktoré môžete počuť okolo seba. Zvuk, na ktorý sa sústredíte, môže byť štebot vtákov alebo zvuk dopravy z blízkej cesty.
14. Zamerajte sa na dve veci okolo seba, ktoré môžete cítiť. Skúste si uvedomiť vône, ktorým bežne nevenujete pozornosť a ktoré sa vám páčia alebo nepáčia. Môže to byť obyčajná vôňa vzduchu alebo jedla pochádzajúceho z okolia.
15. Zamerajte sa na niečo, čo vás bude baviť. Môžete si dať dúšok akéhokoľvek nápoja alebo skúsiť ochutnať vzduch otvorením úst.
16. Sústreďte sa na dychové cvičenie za predpokladu, že sa sústredíte na daný okamih a uvoľníte sa pomocou svojich piatich zmyslov.
17. Posad'te sa alebo si ľahnite do pohodlnej polohy.
18. Jednu ruku si položte na hornú časť hrudníka a druhú na brucho.
19. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite nosom a v'ahujte vzduch do podbruška. Ruka na bruchu by mala byť zdvihnutá, zatiaľ čo ruka na hrudníku zostáva nehybná.
20. Pomaly vydychujte ústami.

Zhrnutie - Sebareflexia pre účastníkov školenia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní modulom? / Aké poznatky som získal v oblasti všímanosti?
2. Čo si beriem so sebou do svojho života?
3. Aký vplyv má na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe toho, čo som sa naučil/a počas tejto aktivity?

Udržitelný život v 21. století

Udržateľný život v 21. storočí

6A: environmentálne schopnosti v živote jednotlivca, domácnosti

6B: pracovisko, spoločnosť

Environmentálne zručnosti zahŕňajú pochopenie dopadov našich každodenných činností na životné prostredie a osvojenie si environmentálne pozitívneho správania v oblastiach ako výroba a spotreba potravín a energie, recyklácia a znižovanie tvorby odpadu (SAZP, 2020). Tieto zručnosti zahŕňajú aj pochopenie vzťahov medzi environmentálnou, sociálnou a ekonomickou zložkou udržateľného rozvoja. Kompetencie zahŕňajú postoj kritickej uvedomelosti a zvedavosti, záujem o etické otázky a presadzovanie bezpečnosti a environmentálnej udržateľnosti s osobitným dôrazom na vedecký a technologický pokrok v oblasti individuálnych, rodinných, komunitných a globálnych problémov (ŠIOV, 2023).

Interakcia s prostredím postupne rozvíjala schopnosti človeka, ktoré sa prejavili vo využívaní daností prostredia. Vznikol systém hospodárenia na báze využívania zdrojov prírodného prostredia.

Trvalo viac ako 10 000 generácií, kým ľudská populácia dosiahla 1 miliardu. Kým dosiahnutie 2 miliárd trvalo len 130 rokov, na dosiahnutie počtu medzi 6 a 7 miliardami (2011) trvalo len 12 rokov. Populácia planéty dnes dosahuje 8 miliárd, čo je 2,5 krát viac ako v roku 1960, kedy na Zemi žili len 3 miliardy ľudí. Podľa najnovších prognóz OSN sa svetová populácia do roku 2050 zvýši na 9 miliárd. Explozívny rast populácie súvisí s rozvojom technológií a lepšou zdravotnou starostlivosťou.

Ľudská činnosť výrazne ovplyvňuje klímu Zeme a najčastejšie spôsobuje nasledovné škodlivé účinky:

- Skleníkový efekt
- Znečistenie vody a nedostatok vody
- Stenčovanie ozónovej vrstvy
- Degradácia pôdy
- Znečistenie ovzdušia
- Odlesňovanie

- Tvorba odpadov
- Svetelné znečistenie

- Hluk

Ľudská spoločnosť s najväčšou pravdepodobnosťou nedokáže prežiť v podmienkach súčasného nárastu populácie, transformácie biosféry (ničenie prírodného prostredia) a neustáleho zvyšovania využívania prírodných zdrojov, výroby, spotreby a tvorby odpadov, aké sme zaznamenali počas uplynulých 50 rokov. Udržiateľná spoločnosť totiž rešpektuje rozmanitosť živej prírody, neustále a vedome pracuje na udržiavaní ľudskej spotreby v rovnováhe s potrebami iných živých bytostí, s regeneračnou schopnosťou ekosystémov a zachovaním prírodných podmienok.

Ekologická stopa

Ekologická stopa vyjadruje, v akej miere využívame alebo nadužívame zdroje našej planéty. Ukazuje, koľko pôdy, vody, vzduchu a iných zdrojov potrebujeme na prežitie. Patrí sem aj výroba priemyselných produktov, potravín a spracovanie odpadu. Ekologická stopa meria vplyv ľudskej činnosti na životné prostredie v šiestich oblastiach (lesy využívané na pohlcovanie oxidu uhličitého, orná pôda, pasienky, hospodárske lesné plochy, vodné plochy a zastavané plochy).

Ekologická stopa človeka sa skladá z množstva zložiek. Najdôležitejšie z nich sú spotreba energie v domácnostiach, spotreba elektriny, zemného plynu a iných vykurovacích materiálov, dopravné a dovolenkové návyky a stravovacie návyky. Patrí medzi ne aj to, koľko odpadu človek vyprodukuje, koľko obalov používa a aké veci kupuje.

Ekologická stopa sa meria v globálnych hektároch (gha), čo je ekvivalent jedného hektára biologicky úrodnej pôdy na Zemi. Značná časť zemského povrchu je pre ľudí neprístupná. Pokrývajú ho svetové oceány, púšte, skaly alebo ľad. Na celom svete máme k dispozícii 11,9 miliardy globálnych hektárov biologicky produktívnej pôdy. Táto plocha nám poskytuje všetky zdroje a služby, ktoré potrebujeme.

Veľkosť svetovej ekologickej stopy v roku 2019 bola 1,75 globálneho hektára. To znamená, že populácia Zeme v súčasnosti žije tak, ako keby mala k dispozícii 1,75 Zeme. Pri dnešnom tempe spotreby by sme teda na udržanie života potrebovali takmer dve planéty.

Znižovanie ekologickej stopy je dôležitou úlohou. Vyžaduje si to zmenu našich spotrebiteľských návykov. Je to dôležité pre celú spoločnosť aj menšie komunity, ale je to aj zodpovednosť každého človeka.

V súčasnosti sa ľudstvo musí vysporiadať s nasledujúcimi globálnymi environmentálnymi problémami:

- nárast dopytu po energii;
- populačné problémy a ich dôsledky;
- problémy s atmosférou;
- problémy s pôdou;
- obmedzené prírodné zdroje;
- problémy s vodou;
- uvedomenie si environmentálnych problémov, znečisťovania životného prostredia;
- odlesňovanie a jeho dôsledky;
- nakladanie s odpadmi.

V dnešnom svete je pozitívny vzťah k životnému prostrediu veľmi dôležitý, pretože ako v prírode, tak aj vo vlastnom životnom priestore sa často stretávame s nevhodným a nezodpovedným správaním človeka. Tento sociálny problém nie je len regionálny a národný, ale má aj celoeurópsky a dokonca globálny rozmer.

K ochrane životného prostredia môžeme prispieť dodržiavaním nasledujúcich zásad:

1. Znížte zbytočnú spotrebu!

Znížte spotrebu potravín a tovarov, nepodliehajte lákaniu reklamy! Informovanosť je veľmi dôležitá, umožní vám to dokonca ušetriť peniaze.

2. Nepoužívajte jednorazové výrobky!

Je to len maličkosť, ktorá vám však umožní výrazne znížiť množstvo odpadu z domácnosti, keďže v dnešnej dobe existuje veľa alternatív, ako nahradiť jednorazové obalové materiály, nákupné tašky a ďalšie produkty.

3. Nepotrebné veci nevyhadzujte!

Nepoužívané alebo nepotrebné veci ponúknite zadarmo iným, napríklad na stránkach sociálnych sietí môžete ponúkať predmety, oblečenie aj techniku. Opätovné použitie, recyklovanie a transformácia starých predmetov na nové môže byť kreatívnou činnosťou pre celú rodinu. Na webových stránkach nájdete množstvo nových nápadov na využitie starých predmetov.

4. Kupujte si kvalitné, opraviteľné a opakovane použiteľné produkty!

Jedným z dôležitých požiadaviek bezodpadového životného štýlu je nakupovať kvalitnejší, opakovane použiteľný tovar, ktorý sa dá v prípade problémov opraviť.

5. Nakupujte uvedomelo, dbajte na možnosť recyklácie!

Pred nákupom tovaru vždy skontrolujte štítok, aby ste sa presvedčili, či sa jeho obal dá recyklovať. Zabráňte tým tomu, aby odpad skončil na skládke.

6. Snažte sa, aby ste mali zelenú domácnosť!

Nepripravujte viac jedla, ako dokážete zjesť. Odpad vzniknutý vo vašej domácnosti triedte, používajte čistiace prostriedky šetrné k životnému prostrediu. Vyberte si domáce spotrebiče, ktoré spotrebujú menej vody a energie.

7. Pestujte doma ekologicky!

Ak máte záhradu, je to skvelá príležitosť na pestovanie ovocia a zeleniny, najmä ak používate aj kompost! Z rastlinného odpadu za niekoľko mesiacov vznikne humus bohatý na živiny. Je vynikajúci na sadenie kvetov, rastlín alebo zlepšenie štruktúry pôdy.

8. Myslite na ochranu zvierat a rastlín!

Kupujte miestne kvety, alebo si vypestujte vlastné! Môžu byť nielen ozdobou záhrady, ale prilákajú aj včely a motýle. Konzumujte sezónne a lokálne vypestované ovocie a zeleninu.

9. Využívajte zelenú dopravu!

Namiesto auta cestujte na krátke vzdialenosti na bicykli alebo choďte pešo. Ak musíte cestovať na väčšiu vzdialenosť, použite verejnú dopravu.

10. Sledujte svoje okolie a hľadajte zelené príležitosti!

Podobne ako prehodnotenie každodenného života, tak aj dosiahnutie nulového odpadu si vyžaduje vedomé úsilie. Nové návyky sa stanú prirodzenou súčasťou vášho života oveľa rýchlejšie, ak ich budete do svojho každodenného života začleňovať postupne.

Zodpovedná spotreba jednotlivca

Zodpovedná spotreba jednotlivca je dôležitým faktorom v živote spoločnosti a znamená uvedomelú a kritickú spotrebu. Vychádza z dvoch predpokladov:

Zo znižovania spotreby a udržateľnosti spotreby.

Z hľadiska zodpovednej spotreby je dôležité predchádzajúce zodpovedné nakupovanie: uvedomelosť a vopred premyslené nakupovanie.

Predpokladom menšej spotreby je dodržiavanie nasledovných odporúčaní pre nakupovanie:

- Cieľovo orientované nakupovanie, ktorého cieľom je splniť úlohu čo najskôr. V tomto prípade sa nakupujú produkty nevyhnutné pre jednotlivca alebo rodinu.
- Inteligentné nakupovanie (smart shopping): v tomto prípade kupujúci uprednostňuje produkty s priaznivým pomerom ceny a úžitkovej hodnoty.
- Nakupovanie akciových produktov: v tomto prípade môže kupujúci nakúpiť produkty lacnejšie. Odporúča sa, aby kupujúci nenakupoval lacnejšie na úkor kvality a nekupoval nadmerné množstvo produktov.
- Neustále vyhľadávanie možnosti nákupu kvalitných produktov: kupujúci neustále sleduje dostupnosť produktov a ich cenu.
- Získanie individuálnej cenovej ponuky: v tomto prípade môže kupujúci získať zvláštnu cenovú ponuku na daný produkt.

Kritická spotreba znamená, že pri nákupe kriticky zhodnotíme kvalitu produktu a jeho cenovú primeranosť.

Udržateľnosť predpokladá environmentálnu uvedomelosť.

Udržateľný rozvoj sa dosahuje zohľadňovaním zásad ochrany životného prostredia (environmentalizmus). To znamená koordináciu ekonomickej, environmentálnej a sociálnej udržateľnosti.

Úspory elektriny, tepla, vody a palív zlepšujú kvalitu života v našom prostredí.

Je dôležité poznať ekologické podmienky výroby produktov a kupovať zdravé a kvalitné produkty.

„**Zelený**“ **spotrebiteľ**“ sa pred nákupom zaujíma o to, ako bol výrobok vyrobený a nakoľko bola jeho výroba šetrná k životnému prostrediu. Produkty, ktoré sú označené zelenou značkou, predstavujú záruku pre ekologické nakupovanie. Najznámejšia zelená (environmentálna) značka na produktoch je „EU - Jour Europe“ (europa-en). Na pomoc spotrebiteľom slúži zoznam „Katalóg ekologických výrobkov s environmentálnou značkou EÚ“.

Ekologická domácnosť je prvým krokom k aktívnej ochrane životného prostredia. Domácnosť je životným priestorom, v ktorom vykonávame rôzne aktivity každý deň, a preto práve tam je najjednoduchšie začať myslieť na ochranu životného prostredia. Ekológia je v súčasnosti často diskutovanou témou najmä v súvislosti s potrebou udržateľného rozvoja. Globálne otepľovanie, skleníkový efekt, odlesňovanie a všeobecné škody a negatívne dopady spôsobené ľudskou činnosťou vedú k postupnému poškodzovaniu, dokonca k úplnému zničeniu životného prostredia. Aby sme odstránili negatívne dopady ľudstva na životné prostredie, je dôležité, aby sme všetci začali myslieť a konať ekologicky a začleniť tento postoj do našej každodennej praxe. Len tak je možné zabezpečiť udržateľný rozvoj spoločnosti, aby aj budúce generácie mali šancu žiť v bezpečí a v súlade s prírodou.

Premyslené nakupovanie

Pre dosiahnutie bezodpadovej domácnosti existuje viacero možností, ako znížiť množstvo odpadu. Najúčinnšie je, ak ich všetky budeme v každodennom živote kombinovať.

Zníženie (Reduce): Kľúčom k nulovému odpadu je predchádzať jeho vzniku. Pri environmentálne uvedomelom dizajne produktu (eko-dizajne) zodpovední výrobcovia zohľadňujú environmentálne dopady v jednotlivých fázach životnosti produktu tak, aby daný produkt mal v konečnom dôsledku čo najmenšiu environmentálnu stopu. Pri kúpe výrobku sa oplatí posúdiť jeho vplyv na životné prostredie, takzvanú environmentálnu stopu. Kupujte len to, čo naozaj potrebujete a staré, ale ešte použiteľné výrobky nevyhadzujte.

Opätovné použitie (Reuse): Opätovné použitie výrobkov môže byť efektívnym spôsobom, ako predĺžiť ich životnosť, pretože stále viac produktov a obalov sa navrhuje a vyrába tak, aby sa dali opakovane používať. Jednou z foriem opakovaného použitia obalov je ich výkup od spotrebiteľa, napríklad výkup zálohovaných fliaš z farebného skla. Samozrejme za opakované použitie sa považuje aj využívanie sklenených pohárov pri domácom zavaraní.

Recyklácia (Recycling): Recyklácia je spracovanie odpadového materiálu na druhotnú surovinu. Pri týchto procesoch sa odpad triedi podľa materiálu a spracúva sa ako druhotná surovina, z ktorej sa vyrába nový výrobok, a to s rovnakou funkciou, alebo s úplne novou funkciou. Napríklad takýmto spôsobom sa recyklujú selektívne vyzbierané PET fľaše: plast sa zomelie granulát, ktorý sa potom použije na výrobu nových PET fliaš. Pri recyklácii sa predlžuje životnosť plastov, a keďže použitie druhotných surovín vyžaduje menej primárnych surovín, znižuje sa aj množstvo vznikajúceho odpadu. Z kvalitných PET fliaš sa dajú opäť vyrobiť fľaše, fóliové či kvetinové boxy alebo polyesterové vlákno na výrobu odevov a koberec. Obaly alebo výrobky prichádzajúce do styku s potravinami môžu byť vyrobené len z odpadu s príslušnými kvalitatívnymi vlastnosťami. Väčšina PET produktov sa dodnes používa v textilnom priemysle.

Nakupovanie

V ekologicky menej uvedomelých krajinách Európy tvorí približne polovicu odpadu obalový materiál. Kupujeme príliš veľa balených produktov a používame príliš veľa vrstiev obalov. Sú

však aj produkty, ktoré netreba baliť. Napríklad zeleninu a ovocie je lepšie kupovať voľne ložené, nie v kilových baleniach. Vo všeobecnosti platí, že najhoršie sú plastové obaly, pretože plast sa dá najmenej opätovne použiť, v životnom prostredí sa rozkladá najpomalšie, jeho výroba vyžaduje najviac energie a spôsobuje najviac znečistenia. Preto je pri balení dôležité používať čo najmenej vrstiev, obaly čo najviac opakovane používať a podľa možnosti nepoužívať plasty.

Umývanie riadu, pranie a osobná hygiena

Vedením zelenej domácnosti vyjadrujeme najväčšiu úctu k prírode. Cieľom je minimalizovať dopady na životné prostredie počas spotreby aj po nej. Preto je dôležité, aby okrem množstva použitej vody bola väčšina čistiacich prostriedkov používaných pri praní, umývaní riadu a upratovaní zložená z prírodných zložiek, a aby ich obaly boli väčšinou 100% recyklovateľné. Používanie produktov šetrných k životnému prostrediu znamená menej škodlivých chemikálií, menej plastov a menej odpadu.

Pred kúpou domácich spotrebičov využívajúcich vodu (práčky a umývačky riadu) sa vopred informujte o ich spotrebe vody. Úsporná práčka spotrebuje 35 až 60 litrov vody na jedno pranie, u starších práčok to môže byť 70 až 120 litrov. Namiesto aviváže používajte ocot, ktorý v práčke odstráni vodný kameň a navyše rozjasní aj farby oblečenia.

V súvislosti s ochranou životného prostredia sa často objavuje **pojmem BIO drogéria**. BIO drogéria je bio a prírodná kozmetika, ktorá je šetrná k životnému prostrediu a šetrná aj k pokožke a vlasom. BIO kozmetika je vyrobená z prírodných produktov v **BIO kvalite**. Pri výrobe sa používajú suroviny pestované v súlade so zásadami ekologického poľnohospodárstva (bez použitia herbicídov, insekticídov a umelých hnojív).

Ochrana životného prostredia na pracovisku

Na ochranu životného prostredia musíme dbať aj na pracovisku, keďže tam v každodennom živote v dospelosti trávime väčšinu času. V záujmu udržateľnosti musia spolupracovať všetci členovia pracovnej komunity.

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. Vyberajte si recyklované výrobky! Predstavujú len minimálne zvýšenie nákladov, ale z dlhodobého hľadiska môžu výrazne znížiť ekologickú stopu pracoviska.

Pracoviská sú v lete často príliš klimatizované alebo v zimných mesiacoch príliš vykurované. Nie je potrebné kanceláriu ochladiť na 18 stupňov alebo ju vykurovať na 26 stupňov, pretože to nie je zdravé ani ekologické!

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. Používajte energeticky úsporné (led) žiarovky v celej kancelárii. Pri odchode vždy zhasnite svetlá!

Na ukladanie spisov použite kancelársky server alebo cloud namiesto políc. Namiesto papierových faktúr e-faktúry. Namiesto papierových cenových ponúk ponuky vo formáte PDF. Kancelária bez papiera už nie je budúcnosťou. Ak si chcete urobiť poznámky, nepoužívajte čistý kancelársky papier ale zadnú stranu dokumentov, ktoré už nepotrebuje!

Pre ochranu životného prostredia môžeme 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.

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!

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 rozvážač prúdu alebo vytiahnuť káble týchto zariadení zo zásuvky. Modernjšie inteligentné rozvážače a zásuvky dokonca umožňujú ovládanie na diaľku pomocou aplikácie!

Doprava výrazne poškodzuje životné prostredie. Samotné cestovanie spôsobuje 14 % celosvetových emisií.

Emisie oxidu uhličitého môžeme znížiť, ak budeme:

- využívať verejnú dopravu,
- menej využívať leteckú dopravu,
- vždy, keď je to možné, používať bicykel alebo chodiť pešo.

Na čoraz väčšom počte miest sveta sa dnes budujú dopravné siete. Výstavbou nových ciest chceme vytvoriť spojenie s čo najväčším počtom miest a zjednodušiť dopravu. V 21. storočí doprava produkuje veľké množstvo škodlivých látok.

Technologický vývoj v posledných rokoch umožnil nahradiť dopravné prostriedky poháňané fosílnymi palivami. Svet postupne prechádza na elektrické dopravné prostriedky. Je to dobre viditeľné na rozšírení elektrických kolobežiek a bicyklov. Elektrické a iné vozidlá bez fosílného pohonu majú stále svoje nevýhody, ale v súčasnosti je v tejto oblasti čoraz väčšia konkurencia, a ich súčasné problémy a nedostatky sa skôr či neskôr vyriešia. Pomocou používania týchto prostriedkov môžeme vybudovať lepšiu budúcnosť, lebo sa do atmosféry dostane menej skleníkových plynov.

Doprava a cestovanie šetrné k životnému prostrediu:

- Ak môžete, vyberte si **hromadnú dopravu!**
- Ak môžete, vyberte si namiesto auta **bicykel, skateboard alebo vozidlo s nízkou ekologickou stopou!**

- Ak môžete, vyskúšajte **elektrické kolobežky!** Vplyv e-kolobežiek na životné prostredie je v porovnaní s autami nízky.
- Ak sa cestovaniu autom nemôžete vyhnúť, snažte sa necestovať sami! Cestujte **spolu s príbuznými, priateľmi a kolegami**, aby sa znížila spotreba paliva na osobu.
- Ak môžete, pri kúpe nového auta si vyberte **elektromobil!** Vplyv áut jazdiacich na fosílné palivá na životné prostredie je negatívnejší ako dopad elektromobilov!
- Ak si kupujete auto na fosílné palivo, vyberte si **vozidlo s nízkou spotrebou!**
- **Staycation** – výraz vznikol spojením anglických slov „stay” a „vacation” a prekladá sa ako domáca dovolenka. Podstatou tohto hnutia je objavovanie vlastného prostredia v rámci domáceho cestovného ruchu.
- Objavujte radosti **domáceho cestovného ruchu!**
- Ekologická stopa našich zahraničných ciest sa dá výrazne znížiť. Ak sa do cieľa dá dostať vlakom, **cestujte vlakom!**
- Pri kúpe letenky si vyberte možnosť **zaplatiť poplatok za emisie oxidu uhličitého!** Tento poplatok sa používa na zníženie negatívneho dopadu leteckých emisií skleníkových plynov na životné prostredie!
- **Couch surfing** – je to systém, v rámci ktorého jednotlivci bezplatne sprístupnia svoje domovy cudzím osobám. Týmto spôsobom môžeme znížiť ekologickú stopu, keďže súkromné byty s nízkymi emisiami škodlivých látok takto môžu fungovať ako malé hotely. Ďalšou výhodou sú výrazné úspory a bezprostredný kontakt s miestnou kultúrou!

Naším spoločným záujmom je ochrana prírody a nášho životného prostredia.

Na ochranu našich hodnôt upozorňujeme v rámci dní ochrany životného prostredia, kedy chránime:

- geologické hodnoty
- hydrologické hodnoty
- botanické hodnoty
- zvieratá
- krajinné hodnoty
- kultúrno-historické hodnoty
- chránené územia.

Dni ochrany životného prostredia sa oslavujú takmer na celom svete. V týchto dňoch svet upriamuje pozornosť na ochranu životného prostredia a na to, čo všetko môžeme urobiť pre to, aby prostredie okolo nás bolo krajšie. V týchto dňoch (tieto dni) dni oslavujú aj rôzne spoločenské organizácie rôznymi podujatiami a programami. Je dôležité osláviť tieto dni a zapojiť miestnu komunitu od detí po dospelých, od predškolákov až po seniorov, do rôznych aktivít.

REFERENCES

- Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky. Enviro magazín Odborno-náučný časopis o životnom prostredí. 2/2017 | XXII. Ročník. Získané dňa: 14.2.2023. https://www.enviromagazin.sk/enviro2017/02_enviromagazin_2017.pdf
- Fryková, E. (2012). Environmentálna výchova v edukačnom procese. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave. Vydanie 1., ISBN: 978-80-8052-441-8. 64. s.
- Láng, I. (2002). Környezet- és természetvédelmi lexikon I., II. Akadémiai Kiadó, 2002, Budapest.
- Ndulor, Christopher, Chukwuma and Dr. Mbalisi, Onyeka Festus, Environmental adult education (eae) as a tool for promoting environmental stewardship practices in Nigeria. British Journal of Education Vol.7, No.7, pp.111-120, July2019. Published by European Centre for Research Training and Development UK (www.eajournal.org)
- Ticha, E., Kanianska R. (2003). Waste – Theoretical and methodology handbook for elementary school teachers. Slovak Agency for the Environment in Banská Bystrica.
- Pado, R. 2002a. Voda pre život. Liptovský Mikuláš : OZ TATRY. 100 s.
- Fryková, E. 2010. Environmentálna výchova v edukačnom procese. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2012. 64 s. 978-80-8052-441-8
- Fazekašová, D. et al. 2004. Ekológia. Didaktické materiály. Didaktické hry [online]. 2004. [cit. 13-10-2012]. Prešov : Fakulta prírodných a humanitných vied Prešovskej univerzity. Dostupné na internete: <http://naturescience.fhvp.unipo.sk/ekologia/> Získané dňa: 14.2.2023.
- Kvasničková, D. et al. 2002. Životné prostredie. 1. vydanie. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002. ISBN 80-08-03341-X
- Švolíková, I. (2008). Námet na vyučovaciu hodinu chémie s environmentálnym zameraním: Globálne otepľovanie. In Biológia, ekológia, chémia. 2008, č. 1, s. 24-27.

- Angyal, Zs. et al. (2017). A környezetvédelem alapjai. Typotex Kiadó. ISBN 978-963-279-547-8 246 s.
- Jakab, Zs. (2008). A környezetszennyezés formái, hatása az emberre és környezetére. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002. Ziskané dňa: 14.2.2023
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2326_002_101115.pdf
- Vasilko, T. (2022). Populačná explózia sa pomaly končí, desať miliárd ľudí na Zemi možno nikdy nebude. 14.11.2022. <https://dennikn.sk/3103012/populacna-explozia-sa-pomaly-konci-desat-miliard-ludi-na-zemi-mozno-nykdy-nebude/> Ziskané dňa: 20.1.2023
- Düll, A. (2022). A környezetpszichológiától az ember-környezet tranzakció tudományig - áttekintés az elmúlt (majdnem) 30 évről. Magyar Pszichológiai Szemle. 76. 727-745. 10.1556/0016.2021.00050. <https://akjournals.com/view/journals/0016/76/3-4/article-p727.xml> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Hans Bruyninckx. (2018). EEA Newsletter A tisztább levegő kedvező hatással van az emberi egészségre és az éghajlatváltozásra. 2017/4, 15 December 2017 Publikálva / Megjelentetve 2018. 01. 26. Utolsó módosítás 2021. 05. 11 <https://www.eea.europa.eu/hu/articles/a-tisztabb-levego-kedvezo-hatassal> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Mezőhír Szerkesztőség. A talaj jelentőségéről, szerepéről, a talajt veszélyeztető tényezőkről. 2015 szeptember 28. <https://mezohir.hu/2015/09/28/a-talaj-jelentosegerol-szereperol-a-talajt-veszelyezteteto-tenyezokrol/>
- A környezetvédelem 10 parancsolata - út egy hasznos és olcsóbb élet felé (2022), <https://kaposvariprogramok.hu/node/10871> Ziskané dňa: 20.1.2023
- A tiszta víz fontossága (22.3.2019) <https://www.luxinternational.com/hu/blog/a-tiszta-viz-fontossaga/546> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Föld napja alapítvány (2022). Népeségrobbanás. <https://fna.hu/vilagfigyelo/nepessegrobbanas> Ziskané dňa: 20.1.2023
- Kékedy-Nagy L. A víz a környezetünkben Művelődés. Közművelődési hetilap. LXX. Évfolyam – 2017 <https://muvelodes.net/tudomany/viz-a-kornyezetunkben> Ziskané dňa: 14.2.2023

Magyar Állami Környezetvédelem Hivatalos Honlapja. A környezetvédelem jelentősége, célja és meghatározó eseményei. <https://kornyeztvedelem.hu/kornyeztvedelem-jelentosege-celja-es-meghatarozo-esemenyei> Ziskané dňa: 14.2.2023

BIOKOM Környezetgazdálkodási Kft. (2004). Ökováros-ökorégió program koncepciója. EdenScript Bt. Pécs. <https://docplayer.hu/7928854-Okovaros-okoregio-program-koncepcioja.html> Ziskané dňa: 8.4.2023

Európai Unió. (2022) European Climate Pact. Éghajlatváltozás. https://climate-pact.europa.eu/about/climate-change_hu Ziskané dňa: 14.2.2023

Ökológiai túllövés: Románia már július 12-én elhasználta az ország éves erőforrásait (2019) Forrás: Székelyhon.ro <https://szekelyhon.ro/aktualis/okologiai-tulloves-romania-mar-julius-12-en-elhasznalta-az-orszag-eves-eroforrasait>) Ziskané dňa: 8.4.2023

Mi az ökológiai lábnyom és hogyan mérhető? (2020). <https://xforest.hu/okologiai-labnyom/> Letöltve: 8.4.2023

Európai Parlament. (2020). A veszélyeztetett és a kihalás szélén álló fajok Európában (infografika). Frissítve: 2021.6.9.

<https://www.europarl.europa.eu/news/hu/headlines/society/20200519STO79424/a-veszelyeztetett-es-a-kihalas-szelen-allo-fajok-europaban-infografika> Ziskané dňa: 14.2.2023

Kurrer, Ch. (2022). Európai Parlament. Környezetpolitika: általános elvek és alapvető keretek. <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/hu/sheet/71/kornyeztpolitika-altalanos-elvek-es-alapveto-keretek> Ziskané dňa: 14.2.2023.

TEST**Odpovedajte na nasledujúce otázky!****1. Aké najčastejšie škodlivé účinky spôsobuje ľudská činnosť?**

- a) skleníkový efekt, stenčovanie ozónovej vrstvy, znečistenie ovzdušia, znečistenie vody a nedostatok vody, degradácia pôdy, odlesňovanie, tvorba odpadov, hluk, svetelné znečistenie
- b) dostatok vody, eliminácia odpadov
- c) všetky odpovede sú správne

2. Je pravdivé alebo nepravdivé nasledujúce tvrdenie? Ekologická stopa vyjadruje, v akej miere využívame alebo nadužívame zdroje našej planéty.

- a) Pravdivé
- b) Nepravdivé

3. Ako sa dosahuje udržateľný rozvoj?

- a) Koordináciou environmentálnej a sociálnej udržateľnosti.
- b) Zohľadňovaním zásad ochrany životného prostredia (environmentalizmus). To znamená koordináciu ekonomickej, environmentálnej a sociálnej udržateľnosti.
- c) Zásady ochrany životného prostredia nemusia byť zohľadnené. Dôležitá je iba koordinácia ekonomickej, environmentálnej a sociálnej udržateľnosti.

4. Emisie oxidu uhličitého môžeme znížiť, ak budeme:

- a) využívať len verejnú dopravu
- b) používať bicykel
- c) využívať verejnú dopravu, menej využívať leteckú dopravu, vždy, keď je to možné, používať bicykel alebo chodiť pešo

5. Čo znamená „Couch surfing“?

- a) Je to systém, v rámci ktorého jednotlivci bezplatne sprístupnia svoje domovy cudzím osobám.
- b) Je to systém, v rámci ktorého jednotlivci sprístupnia svoje domovy cudzím osobám za úhradu.
- c) Je to systém, v rámci ktorého jednotlivci bezplatne sprístupnia svoje domovy najbližšej rodine

Správne odpovede: 1a), 2a),3b),4c),5a

Aktivita č. 6**6. MODUL****Udržateľný život v 21. storočí****Názov aktivity**

Environmentálny prieskum

Pedagogický cieľ

Prieskum ochrany životného prostredia v dennom centre, na pracovisku alebo vo vlastnom domove.

Cieľová skupina

Znevýhodnené a zraniteľné skupiny

Trvanie (v minútach)

60 minút

Prostredie

Pracovisko, vlastný dom, miesto vzdelávania

Veľkosť skupiny

3 – 12 osôb

Metóda

Brainstorming, diskusia

Nástroje

Papier, samolepiace štítky

Opis aktivity

Na pracovisku alebo vo vlastnom domove môžeme urobiť veľa vecí, ktoré môžu výrazne zlepšiť náš život a prostredie, v ktorom žijeme. Cieľom aktivity je zhodnotiť naše najbližšie okolie, napr. pracovisko alebo vlastný domov a navrhnúť zmeny, ktoré by sme mohli urobiť, aby náš životný štýl bol udržateľný (napr. zníženie spotreby zdrojov, šetrenie, biodiverzita). Hodnotenie vplyvov na životné prostredie je jednoduchšie, ak aktivity rozdelíme do kategórií a vždy sa budeme zameriavať iba na jednu. Niektoré aktivity nie sú momentálne udržateľné, tie je potrebné identifikovať, aby sme potom mohli konať ekologickejšie. Niektoré činnosti

sú však už udržateľné, a tie treba vyzdvihnúť. Nakoniec zosumarizujeme nápady z prieskumu, vypracujeme akčný plán pre denné centrum, pracovisko alebo domáce prostredie a rozdelíme si medzi sebou zodpovednosti za zmenu každodenných činností.

Text inštrukcií pre účastníkov vzdelávania

1. Vypracujte zoznam niektorých zo svojich každodenných činností a zaradte ich do nasledujúcich kategórií:

- Odpad – obaly, opätovné použitie, recyklácia, kompostovanie, vyhadzovanie odpadov
- Spotreba energie – svietenie, kúrenie, zateplenie
- Doprava - auto, hromadná doprava
- Spotreba vody – dodávky vody, sprcha, WC
- Nakupovanie – trhoviško, rozvoz jedla
- Biodiverzita - prírodné oblasti, chemikálie používané v našom prostredí

2. Vymenujte činnosti, ktoré nie sú udržateľné.

3. Rozhliadnite sa na pracovisku alebo vlastnom domove a označte všetky aktivity na zozname podľa udržateľnosti – červenou farbou (neudržateľné), žltou farbou (stredne udržateľné) alebo zelenou farbou (udržateľné).

4. Spoločne zosumarizujte myšlienky z prieskumu.

5. Vypracujte akčný plán pre pracovisko alebo domáce prostredie z hľadiska udržateľného života a rozdeľte si zodpovednosti za zmenu každodenných činností.

Zhrnutie – sebareflexia pre účastníkov vzdelávania

1. Čo som sa naučil/-a počas štúdia tohto modulu? / Aké poznatky som získal/-a v oblasti udržateľného života v 21. storočí?

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?