Korak k naravi, korak k sebi

Stik z naravo kot pot do osebnega in okoljskega ravnovesja

Izobraževalni program za odrasle

Ljubljana, 2026

Avtorji programa: Mihaela Anclin, Renata Bačvič, Patricija Rejec, Marko Slapnik, dr. Tamara Štemberger Kolnik, Nina Živkovič

Urednici: dr. Nevenka Bogataj, dr. Tanja Rupnik Vec

Recenzentki: Jasmina Poličnik, Ema Meden

Jezikovni pregled: Jan Glavina Pengov

Izdal: Andragoški center Slovenije

Zanj: dr. Nataša Potočnik

Leto izdaje: 2026

Elektronska izdaja: https://www.acs.si/digitalna-bralnica/korak-k-naravi-korak-k-sebi/



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 305267971

ISBN 978-961-7294-02-6 (PDF)

Vsebina

1. Ime programa

2. Namen programa

3. Ciljna skupina

4. Cilji programa

5. Temeljne zmožnosti kot obvezni element programov

6. Katalog znanja oz. vsebina programa

    6.1. Struktura in vsebinska zasnova programa

    6.2. Katalog znanja

7. Trajanje izobraževanja

8. Načini preverjanja znanja

    8.1. Znanje in spretnosti, ki se spremljajo, in način spremljanja

    8.2. Izražanje učnih izidov

    8.3. Opredelitev časovnih mejnikov

9. Pogoji za vključitev

10. Pogoji za napredovanje in dokončanje programa

11. Organizacija izobraževanja

    11.1. Andragoške oblike dela

    11.2. Učne metode

    11.3. Povezovanje z okoljem in promoviranje programa

    11.4. Evidence in dokumentacija, ki jo izvajalec vodi o programu

    11.5. Načini in potek evalvacije programa

12. Znanje in usposobljenost strokovnih delavcev

13. Potrdilo o usposabljanju

14. Viri

1. Ime programa: Korak k naravi, korak k sebi – stik z naravo kot pot do osebnega in okoljskega ravnovesja

Program *Korak k naravi, korak k sebi – stik z naravo kot pot do osebnega in okoljskega ravnovesja* je samostojen neformalni izobraževalni program za odrasle, ki vsebinsko povezuje dva javnoveljavna programa za izboljšanje splošne izobraženosti (ZIO-1, 16. člen): Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja (Štemberger Kolnik in sod. 2024) ter Odkrivajmo moč narave (Bogataj 2024). Na njune cilje se navezuje predvsem z vidika prizadevanj za celovito integracijo in obravnavo dveh sicer ločenih področij.

2. Namen programa

Naravnih okolij, dejavnosti in skupnostnih izkušenj ljudje ne zaznavajo in interpretirajo enako, zato program namesto univerzalnih receptov ponuja predvsem učni prostor in učno vsebino. Udeleženec programa lahko v njem raziskuje podporo svojemu zdravju, dobremu počutju in kakovosti življenja, pa tudi obratno: kako se narava povezuje z njegovim zdravjem, kako podpira skrb za zdravje, kako sam dojema naravo in kako ta učinkuje na zdravje.

Program vsebinsko in metodološko povezuje področji okolja in zdravja. Nadgrajuje ju z izhodišči salutogenega modela zdravja (Antonovsky 1996). Namesto vprašanja, zakaj ljudje zbolijo, postavlja vprašanje, kaj ljudem pomaga ohranjati in krepiti zdravje tudi v zahtevnih življenjskih okoliščinah. Pozornost torej usmerja k zdravju in virom, ki zdravje ohranjajo.

Narava je pomemben vir zdravja, dobrega počutja in kakovosti življenja, degradirana narava pa to težko ali sploh ne more biti. Na naravi temelječe pristope k zdravju obravnavajo Smock in sod. (2024), npr. Nature-Based Health**,** ki povezuje zdravje in dobro počutje z neposrednim stikom z naravo, ter Green Social Prescribing (NHS England), ki spodbuja vključevanje v naravne in skupnostne dejavnosti kot podporo zdravju in dobremu počutju. Velja pa tudi obratno: v trenutkih in obdobjih zdravstvenih izzivov iščemo naravne vire in prostore za sprostitev, okrepitev in vrnitev k zdravju.

Povezavi med naravo in zdravjem med revijami posvečajo precej pozornosti Pedagoška obzorja, v mednarodnem prostoru pa Environmental Education Research in Frontiers in Public Health. Žal pa literatura večinoma obravnava izobraževanje otrok in mladine (npr. Mann in sod. 2022), tudi v Sloveniji (Torkar in Kos 2021; Volmut in sod. 2026). Za izobraževanje odraslih, kjer so poleg učenja v naravnem okolju pomembni tudi drugi vidiki, npr. skupnostno učenje, vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj (VITR), medgeneracijsko in transformativno učenje, je virov manj (Košmerl 2025; Bogataj in Robinson 2024). Za zdaj, vsaj po naši vednosti, ne izhajajo iz specifičnih ciljnih skupin, v pričujočem programu pa smo se prilagoditvam posebej posvetili. Preseneča, da npr.

medgeneracijski centri v Sloveniji ne poročajo o potrebah svojih udeležencev ter ne dajejo pobud, vsaj ne za tovrstne izobraževalne programe. Priložnostna analiza njihove ponudbe je pokazala, da se ukvarjajo z gibanjem, prehrano, socialno povezanostjo in kakovostjo življenja, narave pa še ne vključujejo sistematično kot vsebine ali povezovalnega medija. Interno smo analizirali tudi podatke o zanimanju za okolje v študijskih krožkih, ker si krožki vsebino izbirajo sami. To zanimanje stabilno raste, žal pa v evidenco še niso vključeni podatki o elementih zdravja. Program torej ne izhaja iz potreb ciljnih skupin, ker podatkov o njih še ni, ampak iz ugotovitev literature, tudi neobjavljene, ter iz znanja in izkušenj s tega področja. Prav zato so pomembne reference njegovih avtorjev, ki so dolgoletne in tudi znanstvene.

Program udeležence spodbuja tudi k spoznavanju narave in okolja ter razumevanju njunega vpliva na zdravje. Sprašuje se, kako npr. gozd, travnik, vodni in obvodni prostor, park ali vrt *na mestu samem* z različnimi dejavnostmi (npr. gozdna kopel, opazovanje/spoznavanje narave/ptic/rastlin, bosonoga hoja, nabiralništvo, »land art«,[1] čuječnost, aroma potep, prostovoljstvo na skupnostnem vrtu ipd.) vplivajo na počutje, zdravje in medosebne odnose. Ukvarja se tudi z vprašanjem, ali zdrav človek dojema naravo drugače kot človek, ki se sooča z zdravstvenimi težavami.

Udeleženci tako ne pridobivajo le novih informacij o naravi, okolju in zdravju, temveč z raziskovanjem različnih naravnih okolij in dejavnosti ter z oblikovanjem, preizkušanjem in refleksijo o lastnem razmišljanju, doživljanju in ravnanju na prostem postopoma bolje razumejo sebe ter svoje interakcije z naravo, torej z različnimi ekosistemi in elementi narave, npr. vodo, pa tudi svoj vpliv nanjo. Tako prepoznavajo vplive na počutje ter načine za vzpostavitev in ohranitev telesnega in duševnega ravnovesja ter ravnovesja med svojimi potrebami in potrebami narave.

S programom se premikamo od antropocentričnega stališča (človek je v središču in uporablja naravo zaradi njenih koristi zanj) k bolj ekocentričnemu stališču (človek je del narave, vrednost pa imajo tudi ekosistemi, vrste in naravni procesi ne glede na korist za človeka). Program spodbuja pogostejše in bolj zavestno vključevanje narave v vsakdanje življenje, ki kopni zaradi sodobnega načina življenja v zaprtih prostorih, z manj gibanja in neposrednega stika z naravo. Z raziskovanjem različnih tipov naravnih okolij in izvajanjem dejavnosti v naravi udeleženci ta okolja doživljajo kot predpogoj za bivanje in kakovost življenja, pa tudi kot prostor raziskovanja, gibanja, sprostitve, učenja, druženja in oblikovanja zdravih življenjskih navad.

V Sloveniji že obstajajo primerljivi programi, ki naravo razumejo kot prostor za krepitev duševnega zdravja, dobrega počutja in skupnostnega učenja. Primer za to sta v uvodu omenjena javnoveljavna programa. Predstavljeni program ju nadgrajuje s poskusom integracije njunih elementov, po čemer se razlikuje od primerljivih programov na tem področju.

[1] Ustvarjalno izražanje v naravi z uporabo naravnih materialov.

Socialna zbornica je v avtorstvu Vojke Žgavec Clemenz s sredstvi Erasmus+ (KA210-ADU) na primer razvila program *Nature&Disabilities – igrifikacija, gozdna terapija in zelene spretnosti za odrasle osebe z motnjami v telesnem in duševnem razvoju*, Ljudska univerza Ormož pa v okviru projekta Erasmus+ KA2 (mala partnerstva) program *NATUREscapes – Nature-based soundscapes for adult learning* za odrasle med 18. in 65. letom, zlasti osebe, ki se soočajo z digitalno utrujenostjo, stresom in težavami s koncentracijo; program so oprli na teorijo obnove pozornosti (Attention Restoration Theory). Tudi znana avtorica na tem področju dddr. Ana Vovk Korže je s sredstvi Erasmus+ razvila program *Kmetovanje na naraven način si lahko privošči vsak* v okviru svojega Mednarodnega centra za samooskrbo Dole – izkustveno in medgeneracijsko učenje, ki ne opredeljuje specifične ciljne skupine.

Program se od drugih razlikuje po več elementih:

- celostnosti (človeka razume kot del narave, skrb za zdravje spodbuja kot sonaravno sobivanje z ekosistemi; naravo ter fiziologijo in duševnost človeka interpretira kot povezane sisteme);
- usmerjenosti v hkratno in neobremenjujoče čuječe spoznavanje ekosistemov, sebe, soljudi in odnosov;
- upoštevanju in vključevanju vrednot ter njihovem naslavljanju z aktivnostmi programa (npr. zdravje kot vrednota, vitalen ekosistem kot vrednota ter predpogoj življenja in kakovostnega bivanja ne le na ravni posameznika, ampak tudi na ravni skupnosti);
- izhodišču, ki je realnost in ne ideali (npr. učilnica v naravi, ki je udeležencu dostopna v manj kot 10 minutah hoje; konkretne zaznave in izzivi udeležencev; vključevanje domačinov – strokovnjakov in praktikov);
- metodološkem pristopu: program daje prednost doživljajskim, izkustvenim in skupinskim participativnim pedagoškim pristopom ter izvedbi na prostem, v naravi, tudi v manj ugodnih vremenskih ali terenskih razmerah;
- usmerjenosti v vse odrasle in hkrati prilagajanju konkretni skupini z vidika dostopnosti poti in prizorišč, trajanja in intenzivnosti dejavnosti, možnosti počitka, prevoza in preseganja senzoričnih ali komunikacijskih ovir ter z enakovrednimi dejavnostmi za osebe, ki ne morejo sodelovati na terenu. V Katalogu znanja je predstavljenih več možnosti, med katerimi izvajalec sam izbere skupini in okolju najprimernejšo.

  Primer: Rabe narave lahko udeleženec spozna s tipologijo ekosistemskih storitev ali z razvrščanjem vrednot v 1. pridobitne (narava kot vir hrane, lesa, zdravil, energije, rekreacije in drugih koristi za človeka), 2. relacijske (narava kot prostor pripadnosti, identitete, odnosov, skrbi, skupnosti, spominov in osebnega pomena) ter 3. intrinzične, ki pomenijo vrednost narave same po sebi, ne glede na njeno neposredno korist za človeka.

3. Ciljna skupina

Ciljna skupina programa so vsi odrasli, ki želijo razširiti in poglobiti svoje znanje s področja narave, zdravja in kakovosti življenja ter so voljni z raziskovanjem ekosistemov v lokalnem prostoru preizkušati njihove vplive na dobro počutje, ravnovesje ter zdravje v najširšem smislu.

Pričakujemo zelo raznolike udeležence in heterogene skupine (po različnih kazalnikih). To je za izvajalca lahko izziv. Pogostejši uporabniki programa bodo naslednje skupine odraslih:

- osebe, ki želijo aktivno skrbeti za svoje zdravje, dobro počutje in kakovost življenja;
- osebe, ki želijo bolje spoznati naravo in okolje, v katerem živijo;
- osebe, ki želijo razvijati zdrav življenjski slog v povezavi z naravnim okoljem ter oblikovati trajnejše navade za ohranjanje zdravja;
- zaposleni v okviru pobude Zdravje na delovnem mestu (gospodarstvo, javni sektor, NVO itd.);
- osebe iz različnih ranljivih skupin, kot so starejši odrasli, osebe s posebnimi potrebami in drugi, ki želijo ohranjati telesno, duševno in socialno vitalnost;
- osebe, ki želijo pridobiti praktične izkušnje z učenjem na prostem (v naravi in zanjo) ter raziskovati vpliv različnih naravnih okolij in dejavnosti na svoje življenje;
- odrasli, ki želijo po zaključku programa nadaljevati izobraževanje v javnoveljavnih programih *Odkrivajmo moč narave* ali *Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja* ali pa svojo udeležbo v teh programih nadgraditi s povezavo med njima.

4. Cilji programa

Najsplošnejši cilj programa *Korak k naravi, korak k sebi – stik z naravo kot pot do osebnega in okoljskega ravnovesja* je povezati elemente dveh javnoveljavnih programov, ki spodbujata splošno razgledanost ter odgovorno ravnanje posameznika in skupnosti.

Programski cilji so tudi:

– zapolniti vrzel v ponudbi izobraževanj na tem področju (z interdisciplinarnostjo, navezavo na vrednote itd.),

– iskati sinergije med temami, pristopi in potrebami udeležencev, da bi dosegli kar največjo celovitost,

– udeležencem omogočiti, da prek neposrednega doživljanja narave bolje spoznajo tako naravo oz. ekosisteme kot svoje telo v stiku z njo oz. njimi, prepoznajo njegove potrebe

in odzive ter pridobijo praktične spretnosti za varno gibanje, sproščanje in čutno zaznavanje narave v vsakdanjem življenju,

– izvajalcu omogočiti prilagajanje konkretni skupini udeležencev z vidika dostopnosti prizorišč, trajanja in intenzivnosti dejavnosti, možnosti počitka, prevoza in preseganja senzoričnih ali komunikacijskih ovir, pa tudi prilagajanje vsebin z več primeri v Katalogu znanja.

Program ima temeljne in specifične cilje.

Temeljni cilji programa so:

- razvijanje znanja, spretnosti ter odnosa do narave in zdravja udeležencev kot posameznikov in kot članov skupnosti, ki se prilagaja tudi nepredvidenim okoliščinam izvedbe,
- spoznavanje ekosistemov in prostora, v katerem udeleženci programa živijo, ter razumevanje njihove rabe in povezave z zdravjem in kakovostjo življenja tako ljudi kot drugih živih bitij,
- razumevanje krepitve in ohranjanja duševnega, telesnega in socialnega zdravja ter povezanosti z naravo, ki podpira skrb za zdravje, dobro počutje in duševno ravnovesje,
- oblikovanje, preizkušanje in refleksija o lastnem razmišljanju, doživljanju in ravnanju za bolj odgovorno rabo ekosistemov v vsakdanjem življenju.

Specifični cilji programa so:

- izvajalcu programa:
  - omogočiti, da program razvija skupaj z udeleženci postopoma glede na njihove potrebe in konkretne možnosti učenja na prostem,
  - ,
- razvijati čuječnost do sebe, soljudi, drugih živih bitij, prostora in procesov v njem.

5. Temeljne zmožnosti kot obvezni element programov

Program razvija kompetence v skladu z evropskim kompetenčnim okvirom GreenComp (Bianchi in sod. 2022). Kompetence se razvijajo v povezavi z vsebinami zdravja, narave, ekosistemov, prehrane, gibanja ter zelenih in modrih prostorov. Udeleženec ob zaključku programa:

1. razvije spoštljiv in odgovoren odnos do narave ter prepoznava njeno vrednost ne le kot vira koristi za človeka, ampak tudi kot skupnega dobrega in kot vrednote same po sebi; pri dejavnostih v naravi ravna tako, da čim manj posega v ekosisteme, ne vznemirja živih bitij in prispeva k njihovemu ohranjanju;
2. razume medsebojno povezanost človeka, zdravja in ekosistemov ter zna na konkretnih primerih pojasniti, kako se stanje ekosistemov, npr. biotska

raznovrstnost ter kakovost zraka, vode in prsti, ohranja in kako to stanje – tudi glede na načine rabe – vpliva na zdravje, dobro počutje in kakovost življenja;

3. razume načelo »Eno zdravje« (One Health) in prepoznava, da so zdravje ljudi, zdravje drugih živih bitij in stanje okolja medsebojno povezani ter da lahko sprememba enega dela sistema vpliva na druge;
4. razmišlja sistemsko ter pri presoji vsakdanjih odločitev povezuje njihove zdravstvene, okoljske in družbene posledice, na primer pri izbiri hrane, načinu mobilnosti, rekreaciji, rabi vode in drugih virov, ravnanju z odpadki ali obiskovanju narave;
5. kritično presoja informacije in trditve o naravi, zdravju in trajnostnosti, preverja zanesljivost virov, primerja različne informacije in poglede ter na tej podlagi sprejema bolj premišljene odločitve;
6. razvija sposobnost predvidevanja posledic svojih odločitev in ravnanj za lastno zdravje, druge ljudi, lokalno skupnost in naravno okolje ter razmišlja o bolj zdravih in trajnostnih možnostih prihodnjega ravnanja;
7. razvija prožnost, ustvarjalnost in prilagodljivost pri iskanju načinov za gibanje, sproščanje, druženje in učenje v naravi v različnih letnih časih, vremenskih razmerah in življenjskih okoliščinah ter svoje dejavnosti prilagaja lastnim zmožnostim in značilnostim okolja;
8. prepoznava zelene in modre površine kot skupno dobro ter razume njihov pomen za zdravje, blaženje vročine, kakovost zraka in vode, rekreacijo, druženje ter kakovost bivanja lokalne skupnosti;
9. prepoznava možnosti za individualno in skupnostno delovanje ter zna predlagati konkretne ukrepe, s katerimi lahko posameznik ali skupnost prispeva k ohranjanju zdravih ekosistemov, kakovostnih vodnih virov ter dostopnih zelenih in modrih površin;
10. v vsakdanje življenje postopoma vključuje zdravju in okolju prijazne navade, kot so redno gibanje in preživljanje časa v naravi, izbira lokalne in sezonske hrane, odgovorna raba naravnih virov ter preprečevanje nastajanja odpadkov in zavržkov hrane;
11. načrtuje, preizkuša in ovrednoti spremembo lastnega ravnanja, povezano z zdravjem in trajnostnostjo, ter na podlagi izkušnje presodi, katere navade lahko dolgoročno vključi v svoje življenje.

Poleg dviga okoljske in zdravstvene pismenosti krepi udeleženec v programu spretnosti branja (npr. pri delu z raznovrstnimi besedili s področja narave, zdravja in kakovosti življenja), pisanja (npr. pri zapisovanju opažanj in samorefleksij o lastnem razmišljanju, doživljanju in ravnanju v raznovrstnih kontekstih), razumevanja podatkov ter uporabe tehnologije (npr. primerjanje in interpretacija podatkov, uporaba digitalnih orodij, aplikacij in umetne inteligence za učenje), učenja učenja (npr. kritično vrednotenje lastnega znanja ter zapolnjevanje vrzeli z branjem izbranih strokovnih virov in raziskovanjem različnih perspektiv), kritičnega presojanja (npr. informacij in digitalnih virov, odločanja, preizkušanja in uresničevanja lastnih praks za dobro počutje in zdravje). Program posveča pozornost razvoju zelenih kompetenc (green competencies; Bianchi in

sod. 2022) ter kompetenc za življenje (life competencies; Sala in sod. 2020): kritično mišljenje, ustvarjalnost, sodelovanje, komunikacija, reševanje problemov, odgovornost, trajnostnost.

6. Katalog znanja oz. vsebina programa

6.1. Struktura in vsebinska zasnova programa

Program je kratek modul, ki ga je treba izvesti v celoti. Kljub njegovemu majhnemu obsegu ohranjamo klasično strukturo njegove predstavitve oz. jo mestoma smiselno prilagajamo praktični izvedbi, saj jo želimo s poenostavitvami izvajalcu približati.

Sestavlja ga 5 tematik v spodaj priporočenem minimalnem obsegu in razmerju ur:

Programska enota	Število ur
A – obvezni del programa	
UVOD v program: Narava in človek (z vrednotami) kot povezana sistema	4
EKOSISTEMI: Osnovni pojmi o izbranem ekosistemu in navezava na druge ekosisteme.	4
Gibanje v naravi	4
Zdrava prehrana iz zdravih ekosistemov	4
Narava kot podpora duševnemu zdravju	4
Skupaj A	**20**
B – izbirni del programa	
Zeleni in modri skupnostni prostori (infrastruktura) v domačem okolju za večjo kakovost bivanja (polovica splošne vsebine, polovica pa izbrani primer na mestu samem)	8
Skupaj B	**8**
C – odprti del programa	
Teme po izboru izvajalca (vsaj dvakrat po 4 ure)	8
Skupaj C	**8**
SKUPAJ PROGRAM (A+B+C)	**36**

6.2. Katalog znanja

Vsebinski sklop/tema	**Znanja** (razume, pozna, našteje …)	**Spretnosti** (primerja, razvršča, utemelji, ovrednoti, oblikuje, izračuna, kritično presodi, napove, sklepa o, načrtuje, napravi refleksijo o, ozavesti, izvede, razišče)
A – obvezni del programa		
UVOD **Narava in človek oz. skupnosti z vrednotami in normami kot povezana sistema**	• Spozna ekosisteme (npr. gozd, vodo in druge) z vidika strukture in delovanja. • Razume različne načine vrednotenja narave. • Razlikuje pridobitne, relacijske in intrinzične vrednote narave. • Razume povezanost med naravo, zdravjem in kakovostjo življenja. • Pozna temeljna izhodišča okoljske in zdravstvene pismenosti. • Pozna salutogeni model zdravja, model zdravja, ki temelji na naravi[2], zeleno socialno predpisovanje[3] in učenje z naravo na mestu samem. • Pozna različne tipe ekosistemov v lokalni skupnosti ter razume njihove značilnosti, ekološke funkcije, ekosistemske storitve in možnosti za izvajanje na naravi temelječih dejavnosti za krepitev zdravja. • Našteje primere na naravi temelječih dejavnosti, ki podpirajo zdravje, dobro počutje in kakovost življenja.	• Identificira različne ekosisteme v svoji okolici in enega izbere, da ga podrobneje prouči. • Opiše značilnosti izbranega ekosistema. Razišče in oceni, kako izbrani ekosistem deluje in kako je povezan z zdravjem ljudi. • Ozavesti, razišče in ovrednoti svoj odnos do narave na primeru izbranega ekosistema in na splošno. • Primerja različne načine vrednotenja narave ter jih povezuje z lastnimi izkušnjami. • Ozavesti pomen narave za zdravje, dobro počutje in kakovost življenja. • Kartira/identificira naravna in zdravju podporna okolja v lokalni skupnosti ter raziskuje njihovo povezanost z zdravjem, dobrim počutjem in kakovostjo življenja. • Načrtuje lastno raziskovanje ter napravi začetno refleksijo o svojem odnosu do narave, zdravja in kakovosti življenja. • Upošteva okoliščine, ki vplivajo na varno bivanje v naravi, ter pravila obnašanja v naravnem okolju.
EKOSISTEMI **Ekosistem – od raziskovanja do skrbi zase (primer: gozd)**	• Pozna gozdne ekosisteme in njihovo rabo. • Spozna zanimivosti gozda – ekosistemske storitve, ki koristijo našemu zdravju. • Spozna in utrdi osnove dendroterapije.	• Razišče gozdne ekosisteme v bližini in njihovo rabo. • Razmišlja o koristih gozda ter njegovem vplivu na zdravje ljudi. • O svojih dognanjih poroča drugim udeležencem. • S testiranjem preizkuša trditve in poroča o rezultatih (npr. znižanje srčnega utripa in krvnega tlaka po določenem času v gozdu). • Kot uvod v dendroterapijo poskusi zaznavati različne drevesne vrste (vizualno opazovanje od daleč in od blizu, otip lubja, iglic, listja, vonj med prsti zmečkanih iglic ali listov, zvoki v deblu, v krošnji) in opiše svoja občutja.

[2] Nature-Based Health
[3] Green Social Prescribing

Vsebinski sklop/tema	**Znanja** (razume, pozna, našteje …)	**Spretnosti** (primerja, razvršča, utemelji, ovrednoti, oblikuje, izračuna, kritično presodi, napove, sklepa o, načrtuje, napravi refleksijo o, ozavesti, izvede, razišče)
Varianta: Ekosistem – od raziskovanja do skrbi zase (primer: gorski potok)	• Pozna različne vodne vire in vodne površine v svoji bližini. • Pozna pomen osebne in družbene odgovornosti pri varovanju vode in njeni rabi za varovanje zdravja. • Razume pomen na naravi temelječega urejanja vodotokov za varnost in zdravje ljudi, živali in rastlin v primerjavi z neprimernimi gradbenimi posegi ali neurejenimi vodotoki ter možne posledice teh.	• Primerja različne vodne vire v bližini in svoje zaznave ob njih. • V naravi – ob vodi – poišče mesta, kjer se dobro počuti, zaznava naravo z vsemi čutili in zapiše svoja senzorična opažanja. • Preveri, ali obstajajo analize vodnih virov, in jih preuči. • Načrtuje in izvede preprosto raziskavo o kakovosti in uporabi voda v lokalnem okolju. • Razišče, kakšna je dinamika posameznih potokov ali rek (z naravnimi ali obzidanimi strugami) ob deževju, nevihtah, poplavah (mesta erozije, akumulacije, poplavljanja, kje so ogroženi objekti ali druga infrastruktura); posebno pozornost nameni ledinskim imenom. • Kritično presodi vpliv posameznega vodnega vira na zdravje ljudi. • Razmisli, kaj lahko za ohranjanje kakovostnih vodnih virov v izbranem okolju naredi kot posameznik in kaj lahko za to stori skupnost. • V skupini izdela zloženko, plakat, podkast, video ipd. o tem, kako ljudje kot posamezniki ali skupnost prispevamo k ohranjanju kakovosti vodnih virov.
Gibanje v naravi	• Spozna izbrano naravno okolje, kjer bo aktivnost potekala. • Razume njegove značilnosti, ekološke funkcije, ekosistemske storitve ter pomen za telesno zdravje, duševno dobro počutje in kakovost življenja posameznika. • Prepozna vrednost tega okolja kot skupnega dobrega. • Razume pomen rednega gibanja v naravi in osnovna načela postopnega povečevanja obremenitve telesa z vadbo (razliko med lahkim, zmernim in večjim naporom). • Pozna stopnjo svojih telesnih sposobnosti in načela varne vadbe v naravi.	• Preizkusi in razišče izbrane prakse na mestu samem (učenje v naravi v izbranem naravnem okolju), npr.: • gozdna kopel[4], bosonoga hoja[5], meditacija v gibanju, zavestno pohodništvo in nordijska hoja. • Pripravi sebi prilagojen individualni načrt vadbe v naravi. • Ovrednoti vpliv izbrane prakse na lastno telesno, duševno in socialno zdravje. • Reflektira lastno izkušnjo izbrane prakse ter jo vključi v vsakdanje življenje. Da bi pri njej vztrajal, pripravi načrt ter postavi mejnike za samoevalvacijo.

[4] *Shinrin-yoku*
[5] *Earthing/Grounding*

Vsebinski sklop/tema	**Znanja** (razume, pozna, našteje …)	**Spretnosti** (primerja, razvršča, utemelji, ovrednoti, oblikuje, izračuna, kritično presodi, napove, sklepa o, načrtuje, napravi refleksijo o, ozavesti, izvede, razišče)
Zdrava prehrana iz zdravih ekosistemov	• Spozna izbrano naravno okolje v svoji bližini (npr. gozd, vrt, sadovnjak, travnik, okolico rek in potokov ipd.), kjer bo potekalo praktično učenje o pridelavi ali nabiralništvu. • Razume povezavo med zdravim ekosistemom in kakovostjo pridelkov, rastlin, plodov ipd. • Pozna vrednost izbranega prostora kot možnosti za pridelavo, nabiralništvo, samooskrbo, prostovoljstvo ipd. ter vpliv teh praks na dobro počutje in zdravje. • Spoznava aromatične rastline, začimbe in užitno cvetje ter njihovo uporabo (v prehrani, hladnih in toplih napitkih, aromaterapiji ipd.) za krepitev zdravja. • Razume prostor kot naravno in kulturno dediščino, kjer se med generacijami prenašajo ključna znanja, spretnosti in veščine (npr. gospodarjenje s prostorom, pridelava, predelava, uporaba rastlin ipd.). • Razume in upošteva pravila obnašanja v naravi, slovensko zakonodajo glede nabiranja plodov ter pomen spoštljivega odnosa do okolja, v katerem se giblje.	• Preizkusi in razišče izbrane prakse prehranjevanja na mestu samem (učenje v naravi v izbranem naravnem okolju): • Nabira samonikle rastline (gozd, travnik, sadovnjak, obvodni prostor). • Pripravi zdrav sezonski obrok z vrta – sezonska kuhinja (vrt, kmetija, sadovnjak). • Zavestno se prehranjuje in spoznava zelišča, začimbe in užitno cvetje (vrt, kmetija) z opazovanjem, okušanjem in vonjanjem ter uporabo v prehrani. • Ovrednoti vpliv izbrane (lastne) prakse prehranjevanja na telesno, duševno in socialno zdravje.
Tema 1: Hrana kot vir energije, hranil in ugodja Tema 2: Pomen raznolike prehrane Tema 3: Razlika med telesno lakoto, navado, dolgčasom in čustveno potrebo po hrani Tema 4: Manj predelana in močno predelana živila	• Razume vlogo energije, tekočine in različnih hranil. • Razume, da posamezno živilo samo po sebi ni odgovorno za zdravje ali bolezen, temveč je pomemben celoten prehranski vzorec. • Pozna pomen ustreznega vnosa tekočine. • Razlikuje med telesno lakoto, sitostjo in prehranjevanjem zaradi zunanjih ali čustvenih dražljajev.	• Prepozna osnovne telesne znake lakote, sitosti in žeje. • Pred obrokom za trenutek usmeri pozornost na potrebe svojega telesa. • Počasi in zavestno zaužije obrok. • Izbere manj predelano možnost živila. • Uporabi ostanke hrane na varen in ustvarjalen način. • Pripravi hrano in tekočino za krajši izlet ali dejavnost v naravi. • Prilagodi prehrano in vnos tekočine intenzivnosti gibanja, vremenu in trajanju dejavnosti.

Vsebinski sklop/tema	**Znanja** (razume, pozna, našteje …)	**Spretnosti** (primerja, razvršča, utemelji, ovrednoti, oblikuje, izračuna, kritično presodi, napove, sklepa o, načrtuje, napravi refleksijo o, ozavesti, izvede, razišče)
Tema 5: Sezonska in lokalno dostopna hrana Tema 6: Preprečevanje zavržkov hrane Tema 7: Spoštljiv odnos do hrane, telesa in naravnih virov	• Razume povezavo med načinom pridelave, izbiro hrane, zdravjem in okoljem. • Pozna pomen sezonske, lokalno dostopne in cenovno sprejemljive hrane.	• Izbere zase sprejemljivo in izvedljivo spremembo v lastnem vzorcu prehranjevanja, ki jo lahko ohranja dalj časa. • Reflektira lastno izkušnjo ter prepoznava možnosti za vključevanje izbrane prakse v vsakdanje življenje.
Tema 8: Varna uporaba hrane, rastlin in zelišč iz narave	• Pozna osnovna pravila varnega ravnanja s hrano. • Razume, da niso vse rastline, gobe, jagode in drugi plodovi, ki rastejo v naravi, užitni. • Razume, da barva, vonj, okus, videz ali dejstvo, da neko rastlino oziroma plod uživajo živali, niso zanesljivi pokazatelji varnosti. • Pozna osnovno pravilo, da ne zaužije ničesar, česar ne zna nedvoumno prepoznati oziroma česar ni preverila ustrezno usposobljena oseba. • Razume, da izraz »naravno« ne pomeni nujno »varno«, »zdravo«, »brez neželenih učinkov« ali »primerno za vsakogar«. • Razlikuje med živilom, zeliščnim čajem, prehranskim dopolnilom in zdravilom rastlinskega izvora. • Razume, da imajo lahko rastline in zeliščni pripravki biološko aktivne snovi, ki vplivajo na telo. • Pozna razliko med alergijo, intoleranco, zastrupitvijo in običajno prebavno težavo.	• Pojasni, zakaj naravni izvor ne zagotavlja varnosti živila ali izdelka. • Prepozna meje lastnega znanja pri določanju divjih rastlin, gob in plodov. • Sprejme varno odločitev, kadar vrste ne more zanesljivo prepoznati. • Prepozna možnost alergije, intolerance ali interakcije z zdravili. • Pred uporabo zelišč in prehranskih dopolnil se posvetuje z zdravnikom ali farmacevtom.
Narava kot podpora duševnemu zdravju	• Razume pomen gibanja v naravi za duševno zdravje.	• Izvede nekaj osnovnih vaj iz dendroterapije ter napravi refleksijo o doživljanju in občutkih med izvajanjem.

B – izbirni del programa		
NARAVA KOT PROSTOR		
Zeleni in modri skupnostni prostori (infrastruktura) v domačem okolju za večjo kakovost bivanja	• Spozna izbrane zelene površine (npr. park, urbani gozd, skupnostni vrt, drevored, mejice ipd.) in modre površine (reka, potok, jezero, ribnik, izvir ipd.) v svojem lokalnem okolju ter razume njihove splošne značilnosti. • Razume pomen teh prostorov kot naravne infrastrukture, ki blaži poletno vročino, izboljšuje kakovost zraka in vode ter neposredno vpliva na telesno zdravje, duševno dobro počutje in rekreacijo. • Spozna, kako poteka proces prostorskega načrtovanja in zakaj se prostor vzdržuje na določen način. • Razume izbrane prostore kot del skupnega dobrega, kjer se z urejanjem okolice (npr. urejanje sprehajalnih poti, klopi, čistilne akcije) prenašajo znanja o varovanju narave ter krepita medsebojna pomoč in občutek pripadnosti kraju.	• Preizkusi in razišče izbrane prakse skupnostne skrbi za zelene in modre prostore ter soodločanja o skupnem prostoru (npr. skupno urejanje in sonaravno vzdrževanje zelenih površin, skrb za rastline in opraševalce, skupnostne čistilne akcije, medgeneracijska izmenjava znanj in izkušenj, skupno prepoznavanje potreb ter oblikovanje predlogov za izboljšanje prostora). • Ovrednoti njihov pomen za zdravje ekosistemov, telesno in duševno dobro počutje, krepitev medsebojnih odnosov, sodelovanja, občutka pripadnosti ter kakovosti bivanja v lokalni skupnosti. • Primerja različne poglede na urejanje okolice ter sklepa o realnih možnostih za uvedbo skupnih izboljšav.
Tema 1: Sonaravno vrtnarjenje na skupnostnem učnem vrtu	• Vrtnarjenje prepozna kot dragoceno naravno in kulturno dediščino, kjer se med generacijami prenašajo ključna znanja, spretnosti in veščine, semena, recepti ter trajnostne prehranske navade.	• Razišče skupnostni učni vrt kot živ ekosistem ter ozavesti pomen žive prsti, krajinskih danosti, biotske raznovrstnosti in opraševalcev za zdravje okolja ter človeka.
GIBANJE IN DIHANJE		
Ko narava diha skozi nas: človek kot most med nebom in zemljo Tema 1: Dihanje, umirjanje in obnavljanje moči Tema 2: Naravni ritmi in moj vsakdan Tema 3: Nazaj k naravi, nazaj k sebi (V gibanju z naravo: ritem narave, ritem telesa) Tema 4: Dihanje v objemu narave: vdih	• Spozna naravne ritme telesa in inteligenco naravne telesne energije. • Spozna telesne občutke in potrebe, ki jih sporoča telo. • Razume povezanost telesa s teorijo petih elementov, letnih časov in naravnih ciklov. • Spozna tehnike in vaje za ohranjanje notranjega ravnovesja človeka. • Spozna postopka titracije in pendulacije kot načina somatskega vzpostavljanja ravnovesja v telesu.	• Kritično ovrednoti usklajenost svoje telesne energije z naravno. • Poišče problematična področja svojega telesa in jih umesti v teorijo petih elementov. • Prepozna občutke in simptome, ki jih sporoča telo, in ob njih ustrezno ukrepa. • Naredi načrt za vsakodnevno rutino ali ritual in izvaja vaje za uravnavanje notranjega ravnovesja. • Ozavešča in zaznava svoje telesno stanje. • Opazuje naravo in jo zna posnemati. • V naravi izvaja dinamične vaje za raztezanje in mobilnost, funkcionalne vaje za moč, elastično vzmetne aktivnosti, vaje za

življenja, izdih napetosti Tema 5: Narava in duševno zdravje – gozdna pedagogika Tema 6: Naravo doživljam s čutili	• Prepozna sinergijo narave v svojem telesu (primer: limfa kot reka, fascija kot gozd, kosti kot korenine, živci kot veter ipd.). • Ponazori oponašanje narave z gibanjem (opazovanje narave in svojega telesa). • Spozna tehnike in vaje za podporo naravni sinergiji v svojem telesu. • Spozna naravo diha in povezanost posameznih faz diha z elementi narave ter različnimi počutji. • Spozna prakso mikrokozmične orbite notranje alkimije, prakso notranjega smehljaja in zdravilnih zvokov ter usmerjeno pozornost dihanja v organe ipd. Ponazori dihalne tehnike z vizualizacijo naravnih elementov. • Razume pomen čutnega zaznavanja pri vzpostavljanju stika z okoljem. • Prepozna, da različni ljudje naravno okolje doživljajo različno. • Razume, da ni vsako naravno okolje za vsakega posameznika enako prijetno ali dostopno. • Razume povezavo med dihanjem, telesno napetostjo in počutjem ter pozna naravni ritem dihanja. • Razume, da se dihanje spreminja glede na gibanje, napetost in čustva. • Pozna pomen rednih kratkih odmorov. • Razume, da sproščanje ne pomeni popolne odsotnosti misli ali občutkov. • Prepozna, kdaj potrebuje strokovno pomoč in ne le počitka v naravi oz. razlikuje med sproščanjem in zdravljenjem. • Razume osnovni pomen izmenjavanja svetlobe in teme za dnevni ritem človeka. • Razume pomen dnevnega ritma za spanje in počitek ter dobro počutje. • Pozna možnosti za stik z naravo tudi v urbanem okolju.	ravnotežje in propriocepcijo ter sprostitvene vaje. • Ovrednoti in ponazori temeljne značilnosti živalskih gibov (mačka, rakovica, opica, medved) in njihove vplive na telo. • Vključuje kratke in redne stike z naravo v vsakodnevno življenje.

	• Razume, da koristna dejavnost v naravi ni nujno dolga in intenzivna. • Prepozna vpliv vremena in letnega časa na potrebe organizma. • Prepoznava možnosti za prilagajanje dnevnih dejavnosti naravnim ritmom ter lastnim potrebam po aktivnosti in počitku.	
PREHRANA		
Lokalna in sezonska hrana za zdravje ter trajnostni razvoj	• Razume in prepozna ritem letnih časov • Se zaveda, da ima vsak letni čas ima svoj okus • Razume in pozna hrana kot podporo vitalnosti • Razume, kaj pomeni odgovornost na krožniku	• Prepozna sezonska in lokalna živila ter jih razvršča glede na letni čas, izvor in stopnjo predelanosti. • Primerja prehranske izbire z vidika zdravja, sezonskosti, lokalne pridelave in trajnostnega razvoja ter jih kritično presodi. • Utemelji pomen lokalne in sezonske prehrane za zdravje posameznika, lokalno skupnost in odgovorno ravnanje z naravnimi viri. • Ločuje živila glede na njihove prehranske in termične lastnosti po načelih tradicionalne kitajske medicine (TKM). • Oblikuje sezonsko uravnotežen jedilnik oziroma krožnik ob upoštevanju letnega časa, lokalne ponudbe ter osnovnih načel TKM in naturopatije. • Načrtuje preproste, zdrave in sezonsko prilagojene obroke iz lokalno dostopnih živil. • Pripravi preprost sezonski obrok z uporabo lokalnih in čim manj predelanih sestavin. • Opazuje odzive svojega telesa na različna živila in prehranske navade ter sklepa o možnostih prilagajanja prehrane lastnim potrebam. • Ovrednoti vpliv svojih prehranskih navad na zdravje, okolje in družbo ter ozavesti pomen odgovornega odnosa do hrane. • Izvede analizo lastnih prehranskih navad in napravi refleksijo o možnostih uvajanja bolj zdravih, sezonskih in trajnostno naravnanih prehranskih izbir. • Oblikuje bolj uravnotežene prehranske izbire za vsakodnevno življenje. • Oceni živilo glede na sezonskost, lokalni izvor in stopnjo predelanosti. • Razišče možnosti vključevanja lokalnih in sezonskih živil v vsakodnevno prehrano ter oblikuje osebni načrt izboljšav. • Živila izbira glede na letni čas in lokalno okolje ter sestavi sezonsko primeren krožnik. • Preizkuša ideje za pripravo preprostih, zdravih in sezonskih obrokov.

NARAVA IN SKUPINE		
Narava kot prostor dela, druženja in povezovanja - **skupinske prakse sobivanja v naravi**	• Spozna osnovne zakonitosti dinamike skupin (skupinska struktura, skupinski procesi). • Spozna vlogo skupine pri preživetju v nepričakovanih ali zahtevnih razmerah v naravi.	• Opazuje, spremlja in analizira strukturo in dinamiko skupine v naravi. • V skupini prevzema različne vloge in prejme povratno informacijo o tem, kako ga v različnih vlogah doživljajo drugi člani skupine. • Ozavešča lastne vzorce razmišljanja, doživljanja in ravnanja v skupini. • Uči se presegati morebitno manj funkcionalno ravnanje v skupini.

7. Trajanje izobraževanja

Izobraževanje traja 36 ur.

8. Načini preverjanja znanja

8.1. Znanje in spretnosti, ki se spremljajo, in način spremljanja

Temeljni cilj programa je dvig splošne izobraženosti udeležencev na področju okolja in zdravja oz. razvoj kompetenc, ki posamezniku omogočajo okoljsko ozaveščeno ravnanje ter sprejemanje odgovornih odločitev, povezanih z zdravjem, ob upoštevanju okoljskih parametrov. Program temelji na dveh predpostavkah:

- vanj se vključujejo odrasli z interesom za vsebine zdravja in osebnostnega razvoja,
- udeleženec se zaveda soodgovornosti za učenje in učni rezultat.

Iz tega izhaja, da klasičnega ocenjevanja znanja v tem programu ni. Predlagamo in priporočamo samospremljanje napredka oz. sistematične spodbude za samospremljanje in samovrednotenje znanja in veščin udeležencev.

Formativno lahko izvajalec izobraževanja spremlja tako razvoj znanja in razumevanja učečih se kot razvoj spretnosti, pri čemer sledi zaporedju korakov:

1. *ugotavljanje predznanja*: ozaveščanje pojmovanj ter identifikacija morebitnih napačnih prepričanj o obravnavani temi oz. ugotavljanje tega, kaj udeleženci zmorejo, kakšne so njihove spretnosti ter morebitne vrzeli,
2. *opredelitev ciljev učenja in soustvarjanje kriterijev uspešnosti*: izvajalec in udeleženec na temelju ugotovljenih vrzeli v znanju v dialogu opredelita konkretne cilje ter kriterije uspešnosti,
3. *načrtovanje poti do cilja*: izvajalec in udeleženec se dogovorita o tem, kako bo cilj dosežen; dogovorita se o možnih dejavnostih udeleženca, v katerih bo raziskoval in razširjal znanje ter razvijal in uril spretnosti,
4. *uresničevanje poti* do cilja: v tej fazi je odgovornost izvajalca oblikovati smiselne dejavnosti,

5. *samospremljanje in samoevalvacija ter sprotna povratna informacija* o dosežkih udeleženca v dejavnostih: v tej fazi udeleženec bodisi sam ovrednoti lastne dosežke (ob vnaprej dogovorjenih kriterijih, kontrolnih seznamih itd.) bodisi pridobi povratno informacijo izvajalca in/ali soudeležencev izobraževanja,
6. *nova opredelitev ciljev* glede na rezultate samoevalvacije ali povratne informacije.

Cikel formativnega spremljanja se lahko razteza čez ves program, lahko pa se v programu odvije več krajših ciklov, ki se nanašajo na posamezen vsebinski sklop ali še krajše enote; način izvedbe formativnega spremljanja je v domeni izvajalca. Prav tako ni nujno, da se izvedejo vse faze; izvajalec je pri tem avtonomen.

8.2. Izražanje učnih izidov

Izvajalec spremlja aktivnost, vzdušje in vsebino programa.

Udeleženec svoj učni izziv oblikuje kot pisno nalogo. V njej opiše izbrani prostorsko opredeljeni problem, ki povezuje naravo in zdravje, postavi cilj reševanja tega problema in predlaga operativne rešitve zanj, vključno z njihovo utemeljitvijo. Pisna naloga obsega največ 3 strani (format A4, pisava Times New Roman, velikost 12, razmik med vrsticami 1,5), na katerih so predstavljene vse navedene vsebine, dodatno pa tudi viri, iz katerih je udeleženec črpal podatke in informacije.

Izvajalec udeležencem poda skupinsko povratno informacijo o pisnih nalogah, v kateri opredeli njihove prednosti in slabosti.

8.3. Opredelitev časovnih mejnikov

Dejavnosti naj bodo zaključene do zaključka modula. Izdelki naj bodo umeščeni v neobvezni osebni razvojni listovnik (spodbujanje uporabe e-listovnika je odločitev vodje izobraževanja v dogovoru z učečimi se). Uporaba listovnika ni obvezna.

9. Pogoji za vključitev

Ni posebnih pogojev za vključitev; v program se lahko vključi vsak, ki ga tematika izobraževalnega programa zanima in ki želi poglobiti in razširiti znanje s področja zdravja ter dejavno vplivati na izboljšanje lastnega zdravja in psihičnega blagostanja.

10. Pogoji za napredovanje in dokončanje programa

Udeleženec pridobi listino o zaključenem usposabljanju, ko opravi vse obveznosti, ki jih predvideva program:

- najmanj 80-odstotna prisotnost,
- aktivno sodelovanje v dejavnostih, vključno z uresničitvijo vseh zadolžitev (izpolnjeni učni listi, vprašalniki, predstavitve itd.),
- oblikovanje pisnega izdelka (npr. osebnega razvojnega akcijskega načrta ali načrta rešitve problema npr. e-listovnik.

11. Organizacija izobraževanja

Izobraževanje izvajajo organizacije za izobraževanje odraslih. Izobraževanje poteka po vnaprej določenem učnem načrtu, na primer enkrat, dvakrat ali trikrat na teden po štiri pedagoške ure, v obsegu ur, kot ga določa program. Načeloma izvajalec sledi modelu: motivacija pozornosti – učni proces – refleksija občutkov ter novih znanj in spretnosti s posebnim poudarkom na navezavi na vrednote oz. celostnosti zaznave in interpretacije.

Predpogoj za uspešno izvedbo in dokončanje programa je varno, zaupno in vključujoče učno okolje. Program posebej poudarja sodelovalno učenje oz. odgovornost vsakega udeleženca za učinke programa (npr. za komunikacijo, učni proces, pozitivno klimo).

Program večinoma poteka na prostem. Izvedba na prostem pomeni tudi visoko stopnjo nepredvidljivosti ter prilagajanja okoliščinam. Izvajalec naj posveti pozornost zagotavljanju varnosti. Ker naj program zaradi učnega učinka vključuje tudi manj ugodne terenske okoliščine izvedbe (padavine, nizke ali visoke temperature, temo itd.), ki za posameznega udeleženca lahko pomenijo izziv (npr. strah), velja posvetiti pozornost zagotavljanju občutka varnosti ter poudarjanju soodgovornosti vsakega člana za lastno varnost in varnost skupine. Izvajalec zagotavlja enakovrednost udeležencev s prilagajanjem izvedbe osebam, ki ne morejo sodelovati na terenu, ter v izjemnih terenskih okoliščinah (npr. ob nastopu ekstremnega vremena) sprejema odklonitev brez negativnih posledic.

11.1. Andragoške oblike dela

Program naj se izvaja dinamično, ob nenehnem prepletanju teoretičnih vložkov z dejavnostmi, ki naj udeležencu omogočijo aktivno, ustvarjalno, kritično in sodelovalno raziskovanje tematike. Predpogoj za njegovo uspešno izvedbo in dokončanje je varno in vključujoče učno okolje. **Sodelovalno učenje** je pomembno za motivacijo, medsebojno spoštovanje in medsebojne odnose. To pomeni delo v strukturiranih skupinah z jasno razdeljenimi vlogami, kjer vsi soodgovarjajo za varnost in uspeh skupine ter kjer s komunikacijo iščemo odgovore, rešitve izzivov in dolgoročno delujoče (pre)usmeritve

procesov. To tudi pomeni, da udeleženci rešujejo probleme skupaj in da se učijo drug od drugega.

Izvajalec izobraževanja naj uporablja sodobne metode dela, ki vključujejo tako individualno kot sodelovalno delo v parih ali v večjih skupinah. Izzovejo naj raznovrstne miselne procese: primerjanje, razvrščanje, induktivno, deduktivno in analogno sklepanje, abstrahiranje, napovedovanje, opazovanje, povzemanje, analizo, sintezo, vrednotenje, načrtovanje, ustvarjanje idr. Poudarek je na **učenju na prostem, v naravi, z njo** (elementi ekosistemov kot učni pripomočki, učne teme) **in zanjo**.

Obravnava vsakega koncepta oz. teme naj vsebuje tudi samorefleksijo o obravnavanem oz. aplikacijo na lastno situacijo, identifikacijo lastnih močnih plati in priložnosti ter načrtovanje njihove uporabe. Če je le mogoče, naj izvajalec izobraževanja v dejavnosti vključi **gibanje po prostoru**: od miselnih izzivov, ki so razporejeni v naravnem prostoru, udeleženci pa krožijo med njimi, lepijo, barvajo, razvrščajo itd., do nekajminutnih vaj, ki zaokrožijo posamezen korak v dejavnosti in nakažejo prehod v naslednjega.

Posebej pomembno je, da udeleženci **samorefleksije tudi zapisujejo**, vse to pa prelijejo v **preprost akcijski načrt ali zbirajo v razvojnem (e-)listovniku** glede na možnosti udeležencev. Poleg izdelkov, ki nastajajo v dejavnostih (poleg refleksij razni miselni vzorci, krajši eseji, analize krajših besedil itd.) in so dokazila o učenju in napredovanju, listovnik vsebuje tudi cilje učenja v posameznem modulu ter zaključno **samoevalvacijo doseženega**.

11.2. Učne metode

Izobraževanje naj bo – kot že zapisano – dinamično in prilagojeno odraslim. Raznolikost ne pomeni le različnih narodnosti ali jezikov, pač pa tudi razlike v socialno-ekonomskem ozadju, družinskih okoliščinah, spolu, veri, sposobnostih in učnih stilih, vrednotah ter življenjskih izkušnjah. Vsaka izvedba programa bo zato zahtevala prilagojene pristope poučevanja.

Poteka naj v skladu s temeljnimi načeli formativnega spremljanja, kar pomeni, da udeleženci sodelujejo v vseh fazah cikla: od ozaveščanja predznanja (npr. zdravstvenih prepričanj) o aktualni tematiki oz. stopnje razvitosti veščine (npr. kritičnega mišljenja) prek natančnejše artikulacije učnih ciljev (vsebinskih in spretnostnih), soustvarjanja kriterijev uspešnosti realizacije teh ciljev, sonačrtovanja poti do cilja, dejavnosti za realizacijo cilja, pridobitve povratne informacije ter samospremljanja in samovrednotenja lastnih dosežkov v skladu s kriteriji uspešnosti. Po potrebi sledi redefinicija ciljev (natančneje je proces opisan v poglavju Načini preverjanja znanja). Ta proces se lahko odvije v posameznem vsebinskem sklopu ali skozi ves modul (odvisno od preferenc izvajalca, predmeta formativnega spremljanja – znanje ali spretnosti –, dogovora z udeleženci itd.) in izvajalcu omogoča kar največje prilagajanje potrebam posameznika in skupine. Ključna v tem procesu pa je nenehna sprotna povratna informacija o dejavnosti udeleženca oz. njenih rezultatih, ki je lahko vrstniška ali izvajačeva.

Metode naj spodbujajo kritično mišljenje s postavljanjem vprašanj, argumentirano razpravo, preverjanjem informacij, razumevanjem različnih pogledov in samostojnim oblikovanjem mnenja. Program naj omogoča tudi spodbujanje ustvarjalnosti z iskanjem različnih rešitev, inovativnostjo, raziskovanjem, ustvarjalnim izražanjem in povezovanjem znanja z resničnimi življenjskimi situacijami.

Obravnava vsebinskih sklopov naj se praviloma začne z ozaveščanjem aktualnih prepričanj udeležencev ter identifikacijo napačnih ali nepopolnih prepričanj oz. ozaveščanjem spretnosti. V ta namen vodja izobraževanja uporabi raznovrstne metode: od odprtih vprašanj o obravnavanih pojavih prek bolj strukturiranih metod (vprašalnik) do samostojnega raziskovanja odgovorov v virih in poznejšega preverjanja v razpravi z učiteljem in kolegi. Ta faza omogoči podrobnejše načrtovanje ciljev in načrtovanje poti do ciljev, oboje pa je lahko v veliki meri individualizirano (poteka individualno in v manjših skupinah udeležencev z istimi interesi in izzivi).

Za realizacijo poti do ciljev naj vodja izobraževanja v izobraževanju odraslih organizira vrsto raznolikih dejavnosti oz. uporablja raznovrstne učne metode in metode moderiranja. Razlage naj bodo kratke, obsegajo naj manjši del izobraževanja in naj se nenehno prepletajo z dejavnostmi udeležencev:

- opazovanjem in sklepanjem na njegovi podlagi,
- reševanjem problemov,
- pogovori in diskusijami,
- delom s pisnimi viri (iskanje podatkov, presojanje kredibilnosti virov, analiza in vrednotenje argumentacije v virih itd.),
- pisanjem (eseji, samorefleksije),
- igro vlog in/ali simulacijo,
- demonstracijami,
- izkustvenim učenjem,
- terenskim delom.

Glede na zahtevo, da program poteka na prostem, velja računati vsaj na tri podskupine udeležencev:

- fizično zelo zmožne (npr. mlajše zdrave udeležence), za katere so lahko aktivnosti zahtevnejše (morda zato tudi mikavnejše),
- povprečno fizično pripravljene,
- fizično ovirane (npr. udeležence s posebnimi potrebami ali omejujočimi dejavniki, kot sta starost ali slabša gibljivost).

Dalje velja izvedbo prilagoditi tipu ekosistema – gozd omogoča drugačne dejavnosti kot voda, močvirje, park ali vrt.

Razlaga naj obsega manjši del izobraževanja, v vsakem modulu ne več kot tretjino časa. Preostali čas naj bo posvečen popolnoma samostojnemu ali v učnem dialogu

usmerjenemu učenju/raziskovanju po induktivni ali deduktivni poti. Koncepte, usvojene po induktivni poti, konstruira udeleženec, kadar je usmerjen v refleksijo individualnih izkustev (vezanih na obravnavano temo), prek primerjanja izkustev z drugimi, v smeri posplošitve. Deduktivna pot pa predpostavlja kratko predstavitev koncepta (in/ali principa, teorije …), ki ji sledi dejavnost, v kateri udeleženec znanje uporabi v raznovrstnih problemskih situacijah in kontekstih.

Kadar je le mogoče, naj vodja izobraževanja udeležence vodi skozi korake izkustvenega učenja, ki obsega opis izkušnje, refleksijo o izkušnji (poglobljeno sistematično spraševanje o izkušnji), abstraktno konceptualizacijo (tvorbo pravila, teorije) ter akcijo oz. uporabo novega znanja v praksi oz. v realnem življenju.

11.3. Povezovanje z okoljem in promoviranje programa

V program se lahko vključujejo strokovnjaki s posameznega področja, najprej iz lokalnega prostora. Promocija poteka na družbenih omrežjih (Facebook, Instagram itd.) s krajšimi objavami, obenem pa z raznovrstnimi prispevki v lokalnem časopisju, na radiu in lokalni televiziji (različni promocijski kanali).

11.4. Evidence in dokumentacija, ki jo izvajalec vodi o programu

- prijavnica v program,
- izjava o varstvu osebnih podatkov (GDPR),
- lista prisotnosti,
- seznam opravljenih vaj za vsakega udeleženca, ki vodi lasten listovnik.

11.5. Načini in potek evalvacije programa

Poučevanje po zgoraj opisanih načelih formativnega spremljanja že v samem bistvu predpostavlja evalvacijo napredka posameznika in s tem enega od vidikov evalvacije programa. Obenem izvajalcu na metaravni omogoča upoštevanje andragoškega ciklusa (ugotavljanje potreb in postavljanje ciljev, priprava izvedbenega načrta za skupino, načrtovanje, izvedba izobraževanja ter evalvacija uspešnosti). Sprotno spremljanje in preverjanje znanja omogoča fleksibilnost pri opredeljevanju ciljev ter možnost prilagajanja poti do ciljev in izvedbenih oblik.

Evalvacija kakovosti izobraževalnega programa se izvaja med izvajanjem programa in ob njegovem zaključku. Med samo izvedbo izvajalec:

- ugotavlja učinkovitost programa na podlagi napredovanja udeležencev, merjenega s samorefleksivnimi zapisi in samoevalvacijo napredka glede na vnaprej opredeljene kriterije uspešnosti,

- ugotavlja zadovoljstvo udeležencev s predavateljem in izvajalcem izobraževanja, temami, gradivom ter uporabnostjo usvojenega znanja.

Evalvacija po zaključku izvedbe programa vključuje:

- evalvacijski vprašalnik za udeležence, s katerim se preverja doživljanje različnih vidikov izvedbe programa (vsebine programa, učne metode in oblike dela, organizacija, odzivnost in strokovnost predavatelja itd.),
- samooceno udeleženca o napredovanju v znanju in veščinah, pridobljenih v programu,
- evalvacijski vprašalnik za predavatelja ali intervju z njim, v katerem se preveri predavateljev odziv na vsebino programa (prilagoditve, poudarki itd.) ter skupino (odzivnost v razpravah, motivacija za posamezne teme, samoiniciativnost, angažiranost v opravljanju dejavnosti itd.).

12. Znanje in usposobljenost strokovnih delavcev

Strokovni delavci, ki bodo sodelovali pri izvedbi programa, niso zgolj posredovalci znanja, pač pa je njihova vloga širša. Nastopajo tudi v vlogi moderatorja, spodbujevalca vključevanja, mentorja, so zgled spoštljive komunikacije in ustvarjalci varnega učnega okolja.

Pogoji za izvajalca so vsaj trije:

- izobrazba na vsaj enem od strokovnih področij (zdravje, narava/okolje),
- več kot petletne izkušnje v izobraževanju odraslih,
- dokazljive reference na področju vsebine programa.

13. Viri

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International, 11*(1), 11–18.

Bianchi, G., Pisiotis, U. in Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp – The European sustainability competence framework. Luxembourg: Publications Office of the European Union. DOI: https://doi.org/10.2760/13286

Bogataj, N. (2024). *Odkrivajmo moč narave: Razvoj znanja in spretnosti o okolju in trajnostnosti: Izobraževalni program za odrasle*. Andragoški center Slovenije. https://www.acs.si/digitalna-bralnica/odkrivajmo-moc-narave-razvoj-znanja-in-spretnosti-o-okolju-in-trajnostnosti/

Bogataj, N., & Robinson, J. A. (2024). Transformativno učenje odraslih v praksi – primer trajnostnega projekta. *Vzgoja in izobraževanje*, 4–5, 39–44. https://doi.org/10.59132/viz/2024/4-5/39-44

Bragg, R., & Leck, C. (2017). *Good practice in social prescribing for mental health: The role of nature-based interventions*. Natural England Commissioned Reports (Report No. 228). https://publications.naturalengland.org.uk/publication/5134438692814848

Buck, D. (2016). *Gardens and health: Implications for policy and practice*. The King's Fund. https://assets.kingsfund.org.uk/f/256914/x/3f83d457a4/gardens_and_health_2016.pdf

Cornell, J. (1994). *Približajmo naravo otrokom*. Mohorjeva družba.

Cornell, J. (1998). *Veselimo se z naravo*. Mohorjeva družba.

Cornell, J. (2019). Doživljanje narave: Dejavnosti za ozaveščanje o naravi za vse starosti. Mohorjeva družba.

Duka, R., & Ardelean, D. (2010). Phytoncides and phytoalexins – vegetal antibiotics. *Jurnal Medical Aradean (Arad Medical Journal), 13*(3), 19–25.

Flow Learning. (n.d.). *Flow Learning*. https://www.sharingnature.com/

Kaplan, S. in Kaplan, R. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press. https://archive.org/details/experienceofnatu00kapl/page/26/mode/2up

Košmerl, T. (2025). The practice of non-formal adult education for sustainable development in Slovenia. *International Review of Education, 71*, 605–629. https://doi.org/10.1007/s11159-025-10134-9

Mann, J., et al. (2022). Getting out of the classroom and into nature: A systematic review of nature-specific outdoor learning on school children's learning and development. *Frontiers in Public Health, 10*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.877058

NHS England. (n.d.). *Green social prescribing*. https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/green-social-prescribing/

Taborniki. (n.d.) Obisk v naravi. https://www.taborniki.si/projekti/kodeks-obisk-v-naravi/

Petursdottir, G. (2018). Diverse society diverse classrooms: Critical, creative, cooperative and interculturally competent learners and teachers – ready for the 21st century. InterCultural Iceland.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. in Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Luxembourg: Publications Office of the European Union. DOI: https://doi.org/10.2760/302967

Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. (Eds.). (2010). Green care: A conceptual framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture. Centre for Child and Family Research, Loughborough University. https://www.researchgate.net/publication/254841074_Green_Care_a_Conceptual_Framework_A_Report_of_the_Working_Group_on_the_Health_Benefits_of_Green_Care

Smock, et al. (2024). Perceptions of knowledge and experience in nature-based health interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(9), 1182.

Štemberger Kolnik, T., Rupnik Vec, T., et al. (2024). *Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja*. Andragoški center Slovenije. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZM/Dokumenti/Odrasli/Programoteka/Razumevanje_zdravja-pot_do_zdravega_nacina_zivljenja-1.pdf

Torkar, G., & Kos, M. (2021). Do tick-borne diseases affect outdoor teaching in Slovenian preschools? *Ticks and Tick-borne Diseases, 12*(4), 101728. https://doi.org/10.1016/j.ttbdis.2021.101728

Volmut, T., Kovač, N., & Dolenc, N. (2026). Zunanje okolje kot učni prostor za zgodnje učenje naravoslovja in gibanja. *Pedagoška obzorja, 41*(2), 3–20. https://doi.org/10.55707/ds-po.v41i2.183

Williams, F. (2018). Narava zdravi in popravi: Zakaj narava pripomore, da smo srečnejši, ustvarjalnejši in bolj zdravi. UMco.

World Health Organization Regional Office for Europe. (2023). *Assessing the value of urban green and blue spaces for health and well-being*. https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-7508-47275-69347

World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Nature-based solutions and health*. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/07b5dbca-6a28-45db-a6f3-752a1d120e14/content

Zakon o izobraževanju odraslih, Uradni list Republike Slovenije, št. 6/18 in 189/20 – ZFRO (2018, 2020).