



Sofinancira  
Evropska unija

Razpis: KA2-1-2023

Ključna aktivnost 2 (KA2) – Sodelovanje med organizacijami in institucijami: mala partnerstva na področju izobraževanja odraslih

Številka projekta: 2023-1-SI01-KA210-ADU-000156306

Ime projekta: »Krepitev osebne odgovornosti v zaporniškem sistemu za trajnost v družbi«

Kratek naziv projekta: »First in - then out«

Koordinator projekta: Cene Štupar – CILJ (SI)

Partner v projektu: Centar za izobrazbu (HR)

Pridruženi partner: Ministrstvo za pravosodje, URSIKS (SI)

# KNJIŽICA DOBRIH NAVAD TRAJNOSTNIH PRAKS



Cene Štupar



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo pravosuđa, uprave i  
digitalne transformacije



# **»FIRST IN - THEN OUT« PRIČNIMO PRI SEBI**

## **Vsebina**

1. Vpliv posameznika na spremembe
2. V zdravem telesu zdrav duh in zdravo okolje
3. Odpadki in reciklaža
4. Sredstva za čiščenje in higiena
5. Hrana in voda
6. Energija

**Sodelujmo in delujmo za  
planet ter boljši jutri!**

## **UVODNE MISLI RECENZENTK**

Rezultati projekta »First in – then out«, povzeti v tej (digitalni) knjižici, so plod sodelovanja dveh partnerskih držav in pomenijo pomemben korak k trajnostni preobrazbi zaporskih sistemov. Priporočila, navedena v knjižici, prispevajo k ozaveščanju o pomenu uvajanja sodobnega modela trajnostnega razvoja v zaporskih sistemih obeh držav, s posebnim poudarkom na krepitvi osebne odgovornosti zaposlenih. Zaposleni in učitelji v zavodih za prestajanje kazni zaporu imamo pomembno vlogo pri spodbujanju trajnostnega razmišljanja in vedenja; na eni strani s svojim trajnostnim vedenjem vplivamo na sodelavce in nadrejene, na drugi strani pa na zaprte osebe. Trajnostne navade, ki jih zaprte osebe osvojijo v zaporu, bodo ostale prevzete tudi po prestani kazni, s čimer se podpira širši cilj trajnostnega razvoja družbe. Začnite pri sebi, če izvajate vsaj pet navad, navedenih v knjižici, je čas, da uvedete vsaj še eno trajnostno navado, saj tega ne more narediti nihče drug namesto vas!

**Josipa Maras Babić, Uprava za zatvorski sustav i probaciju  
Republike Hrvatske**

Knjižica dobrih navad trajnosti predstavlja rezultat skupnega dela partnerjev v sklopu projekta »First in -then out«. Ker je promoviranje trajnostnih praks v današnjem svetu bistvenega pomena, smo želeli to prakso prenesti tudi v zaporski sistem. Dejstvo namreč je, da zaporski sistemi porabijo veliko virov, kot so voda, energija in hrana. Uvajanje trajnostnih praks lahko pomaga zmanjšati porabo teh virov in zmanjšati negativni vpliv na okolje. Prav tako lahko trajnostne prakse postanejo del izobraževalnih programov za zaprte osebe, ki se na ta način lahko naučijo pomembnih veščin, ki jim lahko pomagajo pri reintegraciji v družbo po prestani kazni. Uvajanje trajnostnih praks spodbuja družbeno odgovornost in ozaveščenost tako med zaprtimi kot zaposlenimi, kar lahko vodi k bolj odgovornemu vedenju in boljšim odnosom znotraj zapora. Nenazadnje lahko trajnostne prakse, kot so recikliranje, pridelava hrane in energetska učinkovitost, izboljšajo življenjske pogoje v zaporih, kar pozitivno vpliva na zdravje in dobro počutje zaprtih in zaposlenih. Želimo si, da bi zaprte osebe pridobljene veščine na področju trajnostnih praks v čim večji meri prenesle v svoje domače okolje in na ta način prispevale k trajnostnemu razvoju v družbi.

**Petra Prijatelj, Uprava Republike Slovenije za izvrševanje kazenskih sankcij**

## UVOD

Knjižica dobrih navad, ki spodbuja trajnostno delovanje, je namenjena zaposlenim v zaporskem sistemu ter vsem zunanjim sodelavcem, ki so angažirani za delo v zaporskem sistemu ali za izvajanje različnih vrst izobraževanj v zavodih za prestajanje kazni zapora in so v neposrednem ter skoraj vsakodnevnem stiku z zaprtimi osebami (učitelji idr.). Knjižica je rezultat mednarodnega sodelovanja v okviru projekta Erasmus+ »Krepitev osebne odgovornosti v zaporskem sistemu za trajnost v družbi«, ki ga sofinancira Evropska unija. V okviru projekta sodelujeta dve organizaciji, in sicer **Javni Cene Štupar - Center za izobraževanje Ljubljana iz Republike Slovenije** in **Center za izobrazbu iz Republike Hrvaške**, ob podpori **dveh uprav zaporskih sistemov, Republike Slovenije in Republike Hrvaške**.

Spodbujanje trajnostnega vedenja je v zaporskem sistemu izrednega pomena, saj ima več koristi za posameznike, zaporski sistem in družbo kot celoto. Trajnostne navade v zaporih niso usmerjene le v varovanje in ohranjanje okolja, temveč tudi v rehabilitacijo in socialno vključenost zaprtih oseb. Zaprte osebe s trajnostnimi praksami razvijajo odgovornost in skrb za skupno dobro, kar izboljšuje njihovo socialno prilagodljivost tudi po odhodu iz zapora.



Trajnostne prakse v zaporih, kot so energetska učinkovitost, varčevanje z vodo, skrb za lastno zdravje, spodbujanje uživanja lokalne in sezone hrane, vplivajo tudi na zniževanje stroškov upravljanja zapora in s tem na zmanjševanje vseh negativnih emisij v zvezi z ohranjanjem in varovanjem okolja.

Pri promociji trajnostnih praks imajo pomembno vlogo prav zaposleni, tako pedagoške stroke (socialni pedagogi, pedagogi) kot tudi drugih strok (zaposleni oddelka za varnost, zdravstveni delavci, strokovni učitelji, pravniki) ter zunanji sodelavci (zunanji predavatelji), ki so na različnih podlagah angažirani za delo v zavodih za prestajanje kazni zapora.

Zaposleni so v neposrednem stiku z zaprtimi osebami, po drugi strani pa lahko spodbude za trajnostno delovanje prenašajo iz prakse na višjo raven (upravo za zaporski sistem) za rešitve na sistemski ravni.

Skozi dolgoletno prakso dveh organizacij, ki na različne načine delujeta v zaporskih sistemih dveh držav, Republike Slovenije in Republike Hrvaške, smo v okviru te knjižice pripravili sklop aktivnosti skozi podrobno obravnavo šestih različnih med seboj povezanih tematik, ki spodbujajo trajnostne prakse. Zaposleni in zunanji sodelavci lahko vse našete aktivnosti vključijo v vsakodnevno prakso v svojem delovnem okolju (na svojem delovnem mestu) ali preko izobraževanja (s poučevanjem) zaprtih oseb in tako nenehno spodbujajo trajnostne prakse tako med svojimi kolegi, zaposlenimi, kot tudi med zaprtimi osebami.

# 6 PODROČIJ



## VPLIV POSAMEZNIKA NA SPREMEMBE



Začnimo pri sebi in bodimo sprememba, ki jo želimo videti v svetu. Kot zaposleni ali učitelji imamo pomembno vlogo pri spodbujanju trajnostnega razmišljanja in vedenja. Tukaj so predlogi, kako se lahko sami aktiviramo in učinkovito vključimo zaprte osebe v trajnostne prakse.

## V ZDRAVEM TELESU ZDRAV DUH IN ZDRAVO OKOLJE



Duševno in fizično zdravje ter ustrezno okolje so ključni dejavniki, ki vplivajo na celostno dobrobit posameznika, saj zmanjšujejo stres, krepijo odpornost in izboljšujejo kakovost življenja. V zaporskem okolju, kjer prostorska in socialna omejenost povečujeta tveganja za psihosomatske težave, je skrb za te vidike še posebej pomembna.

## ODPADKI IN RECIKLAŽA



Odpadki in reciklaža so ključni za ohranjanje okolja. Pravilno ločevanje, zmanjšanje odpadkov ter recikliranje zmanjšujejo onesnaževanje, varujejo naravne vire in na to najbolj lahko vplivamo prav sami. S trajnostnim in skrbnim ravnanjem prispevamo k čistejšemu in bolj zdravemu svetu.

## SREDSTVA ZA ČIŠČENJE IN HIGIENO



Osebna higiena in čisto okolje sta postala normativ za dobro počutje in zdravje posameznika. Komercialna čistila in higienski izdelki pogosto vsebujejo kemikalije, ki so škodljive za ljudi in okolje. Iz preprosto dostopnih sestavin si izdelajmo svoje alternative, ali pa kupujemo izdelke, ki so biorazgradljivi in trajnostni.



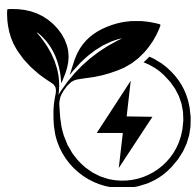
## HRANA IN VODA



Si to, kar ješ in piješ! Pomen zdrave, uravnotežene, lokalno pridelane ter sezone hrane v kombinaciji s pitjem vode in čajev je prepoznan kot eden glavnih korakov k izboljšanju zdravja in počutja. K trajnosti pa lahko prispevamo tudi z zmanjševanjem količin odpadne hrane, varčevanjem vode ter dobrim zgledom. Bodimo del spremembe. Na bolje.



## ENERGIJA



Energija je ključni vir emisij toplogrednih plinov v Evropi, saj predstavlja približno 75 % vseh emisij v EU in je s tem ključni dejavnik podnebnih sprememb, kar nas poziva k iskanju rešitev za učinkovitejšo rabo virov. Zaporski sistemi, zaradi svoje velikosti in specifičnih potreb, sodijo med večje porabnike energije, kar dodatno prispeva k okoljskemu odtisu. S konkretnimi aktivnostmi za zmanjšanje energetske porabe tako prispevamo k bolj odgovornemu ravnanju zaprtih oseb, poleg tega pa tudi prispevamo k nižanju stroškov delovanja zaporskega sistema in prispevamo k boju proti podnebnim spremembam.

# Vpliv posameznika na spremembe

- ✓ **BODIMO ZGLED Z LASTNIM TRAJNOSTNIM VEDENJEM**
- ✓ **USTVARIMO TRAJNOSTNE UČILNICE**
- ✓ **VKLJUČIMO TRAJNOSTNE TEME IN IZZIVE V VSAKO UČNO URO**
- ✓ **SPODBUJAJMO KROŽNO GOSPODARSTVO**
- ✓ **PREDLAGAJMO SKUPINSKE TRAJNOSTNE POBUDE**
- ✓ **SPODBUJAJMO TRAJNOSTNO - KRITIČNO RAZMIŠLJANJE**
- ✓ **S PARTICIPATIVNIM SODELOVANJEM  
IN NAGRAJEVANJEM ZAPRTIH OSEB NAČRTUJMO  
TRAJNOSTNE SPREMEMBE**
- ✓ **SPODBUJAJMO OSEBNO ODGOVORNOST  
IN REFLEKSIJO**
- ✓ **VKLJUČIMO PARTICIPATIVNE METODE IN TEHNIKE  
ZA SPODBUJANJE TRAJNOSTNIH PRAKS  
PRI ZAPRTIH OSEBAH**





## BODIMO ZGLED Z LASTNIM TRAJNOSTNIM VEDENJEM

Pričnimo z lastnimi spremembami v vsakodnevnem življenju na tistem področju, kjer je le mogoče – na primer tako, da ločujemo odpadke, zmanjšujemo porabo plastike ter varčujemo z vodo in energijo. Zaprte osebe spodbujajmo, da nam sledijo pri trajnostnem vedenju.

S tem izboljšujemo svoj življenjski prostor, pozitivno vplivamo na okolje ter smo hkrati navdih za druge, kar vodi v osebno rast in lastno zadovoljstvo.



## USTVARIMO TRAJNOSTNE UČILNICE

Zaprte osebe spodbudimo in skupaj preoblikujemo učilnico oziroma prostor, kjer poučujemo, v "zeleno učilnico" z uporabo recikliranega papirja, varčno porabo energije (na primer z izklapljanjem naprav) ter spodbujanjem ponovne uporabe materialov. Zaprte osebe vključimo v projekte, kot so recikliranje papirja in ustvarjanje umetnin iz odpadnih materialov.

**S preoblikovanjem v »zeleno učilnico« bodo zaprte osebe spoznale trajnostne prakse in vrednote, ki bodo trajale celo življenje in jim pomagale razviti odgovorne navade.** Z vključevanjem v projekte se spodbuja sodelovanje in timsko delo, kar razvija občutek skupne odgovornosti za okolje. S spodbujanjem ustvarjalnosti pri oblikovanju »zelenih učilnic« se razvija inovativno razmišljanje in reševanje problemov.





## VKLJUČIMO TRAJNOSTNE TEME IN IZZIVE V VSAKO UČNO URO

Spodbujajmo zaprte osebe, da razmišljajo o trajnostnih rešitvah za vsakodnevne probleme, kot so zmanjšanje odpadkov ali varčevanje z energijo. Postavljajmo jim tedenske ali mesečne trajnostne izzive (npr. zmanjšanje uporabe plastike, zbiranje odpadkov za recikliranje) in nagradimo njihov trud z majhnimi priznanji (pohvalami, potrdili,...).

Vključevanje trajnostnih tem v učne ure spodbuja zaprte osebe, da razvijajo **kritično mišljenje**, kar je koristno v vseh vidikih življenja. Vključenost v trajnostne izzive, razvija občutek **odgovornosti do okolja in skupnosti**. S spodbujanjem pozitivnih navad bodo le-te postale del vsakdana zaprtih oseb, kar vodi do dolgotrajnih sprememb v njihovem vedenju in prispeva k trajnostni kulturi.





## **SPODBUJAJMO KROŽNO GOSPODARSTVO**

Poučimo zaprte osebe o konceptu krožnega gospodarstva – ponovna uporaba, popravila in recikliranje izdelkov, namesto da bi jih zavrgli. Organizirajmo delavnice, kjer zaprte osebe popravljajo oblačila, predelujejo odpadne materiale v nove izdelke ali se učijo ročnih spretnosti, ki jim bodo koristile tudi po izpustitvi. Spodbujajmo krožno gospodarstvo pri vsakodnevnem delu, na primer pri izdelavi preprog, torb ipd. iz starih oblačil.

Z izvedbo delavnic se zaprtim osebam krepijo veščine in samozadostnost, kar bodo lahko uporabili tudi po izpustitvi in s tem zmanjšali odvisnost od potrošnje. Krožno gospodarstvo spodbuja sodelovanje in izmenjavo med ljudmi, organizacija delavnic in skupnih aktivnosti pa povezuje posameznike in krepi skupnost.





## PREDLAGAJMO SKUPINSKE TRAJNOSTNE POBUDE

Kadar se pojavi potreba v zavodu za prestajanje kazni zapora, predlagajte upravi zaporskega sistema skupinske projekte, kot so kompostiranje, saditev dreves ipd. Organizirajmo delavnice za zaprte osebe na teme, kot so varčevanje z energijo, zmanjšanje odpadkov, recikliranje ali proizvodnja hrane. Spodbujajmo udeležbo v skupinskih projektih, ki krepijo občutek odgovornosti do okolja in sodelovanje.

Ko zaprte osebe delajo na skupnih projektih, gradijo odnose in povezave, kar krepí občutek pripadnosti in skupnosti. Udeležba v skupinskih projektih pomaga posameznikom razviti veščine in znanja o trajnostnih praksah, ki jih lahko posamezniki prenašajo v svoje vsakdanje življenje. **S predlaganjem skupinskih trajnostnih pobud ne izboljšujemo le okoljskih praks, temveč tudi krepimo socialne vezi in spodbujamo osebni razvoj ter odgovornost do okolja.**





## SPODBUJAJMO TRAJNOSTNO - KRITIČNO RAZMIŠLJANJE

Vključujmo trajnost v vsakodnevne aktivnosti, ne glede na temo.

**Spodbujajmo kritično razmišljanje o vplivu vsakdanjih dejanj na okolje.** Zaprte osebe izzovimo, da razmišljajo o tem, kako njihova ravnanja vplivajo na širšo družbo in okolje. Uporabimo praktične primere, da pokažemo, kako lahko vsak posameznik prispeva k trajnostnim spremembam.

Zavedanje o vplivu je ključno za spreminjanje navad in oblikovanje bolj odgovornega odnosa do narave. S spodbujanjem razprave o trajnostnih rešitvah lahko zaprte osebe prispevajo k družbenim spremembam in sodelujejo v skupinah, ki spodbujajo trajnost. To ne izboljša le njihovega življenjskega sloga, temveč tudi vpliva na širšo skupnost in spodbuja kolektivno odgovornost za okolje.





## S PARTICIPATIVNIM SODELOVANJEM IN NAGRAJEVANJEM ZAPRTIH OSEB NAČRTUJMO TRAJNOSTNE SPREMEMBE

Predlagajmo **oblikovanje skupine za trajnost znotraj zavoda za prestajanje kazni zapora**, ki bo usmerjala in spremljala trajnostne prakse. Zaprte osebe vključimo v proces odločanja, povabimo jih, da delijo svoje ideje za izboljšanje trajnostnih praks in s tem povečajmo njihovo angažiranost. Organizirajmo sistem nagrajevanja zaprtih oseb, ki izkazujejo trajnostno vedenje, npr. zmanjšajo količino odpadkov ali aktivno sodelujejo v trajnostnih projektih po standardih in pravilih, ki jih določa zaporski sistem.

**Nagrajevanje spodbuja, da se trajnostne ideje bolje integrirajo v izobraževalni proces, kar pripomore k širšemu razumevanju trajnostnega razmišljanja med zaprtimi osebami.**





## **SPODBUJAJMO OSEBNO ODGOVORNOST IN REFLEKSIJO**

Poučimo zaprte osebe o tem, kako lahko z majhnimi spremembami v svojem vedenju postanejo bolj odgovorni do okolja (zmanjšanje odpadkov, ponovna uporaba materialov, ločevanje odpadkov). Vključimo jih v samorefleksijo in postavljanje trajnostnih osebnih ciljev, kot so zmanjšanje količine odpadkov, izboljšanje lastne porabe energije ali varčevanje z vodo (primer dobre prakse je "VZOR v skupnosti" ("Zajednica UZOR") v hrvaškem zaporskem sistemu). Predlagajte dneve ali tedne »Zero Waste«, ki spodbujajo zmanjševanje porabe virov in ustvarjanje minimalne količine odpadkov, s ciljem ozaveščanja o zmanjševanju porabe in trajnostnih praksah.

**Postavljanje trajnostnih osebnih ciljev omogoča zaprtim osebam, da se osredotočijo na konkretne spremembe v svojem vedenju. Ko zaprte osebe aktivno sodelujejo v samorefleksiji in postavljanju ciljev, pridobijo občutek lastne vrednosti in odgovornosti.**

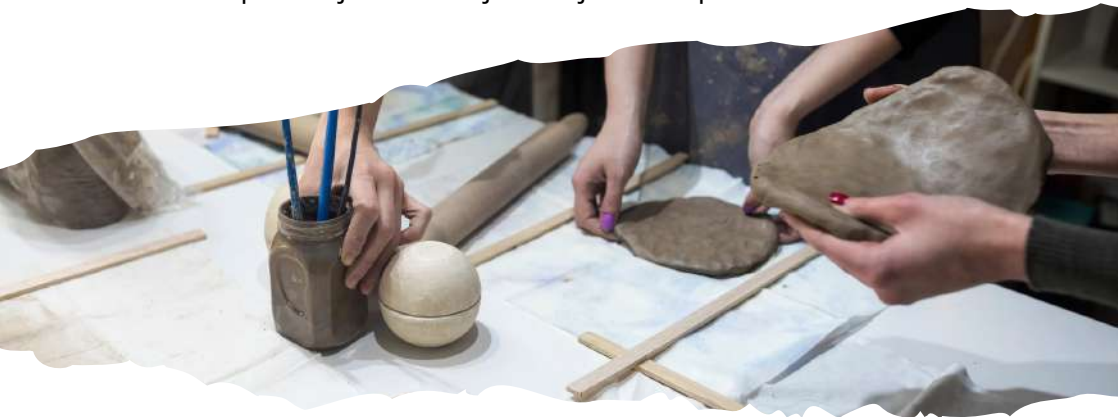


## VKLJUČUJMO PARTICIPATIVNE METODE IN TEHNIKE ZA SPODBUJANJE TRAJNOSTNIH PRAKS PRI ZAPRTIH OSEBAH

1

**Skupinske delavnice:** organizirajmo delavnice, kjer zaprte osebe sodelujejo v manjših skupinah na specifičnih trajnostnih temah (npr. zmanjšanje odpadkov, varčevanje z vodo).

**Koristi:** s tem učitelj/zaposleni spodbuja sodelovanje, krepi komunikacijske veščine in omogoča izmenjavo idej, kar povečuje zavedanje o trajnostnih praksah.



2

**Ustvarjalni projekti:** zaprte osebe vključujemo v projekte, ki vključujejo praktične trajnostne rešitve, kot so izdelava kompostnikov ali organizacija ločevanja odpadkov.

**Koristi:** praktične izkušnje omogočajo zaprtim osebam, da neposredno vidijo učinke svojih dejanj in pridobijo veščine, ki jih lahko uporabijo v življenju.

3

**Debate in razprave:** organizirajmo debate o različnih trajnostnih vprašanjih, kjer lahko zaprte osebe izražajo svoja mnenja in argumente.

**Koristi:** s tem učitelj/zaposleni spodbuja kritično mišljenje in sposobnost izražanja idej, kar pripomore k razvoju komunikacijskih veščin.

4

**Individualni in skupinski reflektivni dnevniki:** zaprte osebe spodbujajmo, da vodijo dnevnike, kjer beležijo svoje misli, učne izkušnje in postavljajo cilje glede trajnostnega vedenja.

**Koristi:** s tem se spodbuja samorefleksija, osebna rast in zavedanje o lastnem vplivu na okolje.

**Z uporabo teh participativnih metod pri poučevanju trajnostnih vsebin ne le, da izboljšujemo zavedanje o okolju, temveč tudi prispevamo k celostnemu razvoju zaprtih oseb, kar povečuje njihove možnosti za uspešno reintegracijo v družbo.**



# V zdravem telesu zdrav duh in zdravo okolje

- ✓ **SPODBUJAJMO GIBANJE V ZAPORU**
- ✓ **MOČ HRANE - KAKO ZDRAVE IZBIRE VPLIVAJO NA TELO, UM IN VSAKDAN**
- ✓ **UMETNOST DIHANJA - TEHNIKA 4-4-4 KOT POT DO NOTRANJEGA MIRU**
- ✓ **NAJDI SVOJ MIR - UMETNOST MEDITACIJE**
- ✓ **VIZUALIZACIJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE IN NOTRANJI MIR**
- ✓ **ZELENI DAN – SAJENJE DREVES ZA TRAJNOSTNO PRIHODNOST**
- ✓ **USTVARJALNOST BREZ MEJA - ODKRIJTE SVOJ NOTRANJI GLAS**
- ✓ **POSTAVLJANJE CILJEV- USTVARJANJE OSEBNE POTI DO USPEHA**
- ✓ **PREPREČEVANJE ODVISNOSTI MED ZAPORNIKI – KORAK K ZDRAVEMU ŽIVLJENJU**
- ✓ **ODKRIVAJMO LEPOTO DNEVA S PISANJEM DNEVNIKA HVALEŽNOSTI**
- ✓ **BRANJE ZA NOV ZAČETEK – KNJIGA MESECA ZA OSEBNO RAST**



## **SPODBUJAJMO GIBANJE V ZAPORU**

Z organizacijo različnih športnih aktivnosti, skupinskih in individualnih lahko v zavodu za prestajanje kazni zapora spodbujamo zdravo telesno aktivnost. Tudi v omejenem okolju je mogoče ohraniti fizično kondicijo in duševno zdravje, kar zmanjšuje stres in tesnobo. Igralne dejavnosti, kot so igre z žogo, povečujejo zanimanje za gibanje in pozitivno konkurenco. Tako gibanje v zaporu ne prispeva le k boljšemu fizičnemu zdravju, ampak tudi k razvoju pozitivne skupnosti.

### **Uvedimo jutranjo skupinsko vadbo**

Vsako jutro lahko usposobljeno osebje vodi raztezne vaje, osnovno kardio vadbo ali joga vaje, ki so dostopne vsem zaprtim osebam.

### **Organizirajmo športne ekipe in turnirje**

Timski športi (košarka, nogomet, odbojka, namizni tenis, badminton ali drugi športi) ne prispevajo le k boljši telesni pripravljenosti, temveč tudi k razvoju socialnih veščin, kot so komunikacija, sodelovanje in reševanje konfliktov. Na mesečni ravni organizirajmo turnirje, kjer so vključene tudi nagrade (na primer dodatne ugodnosti), ki motivirajo zaprte osebe za udeležbo in povečujejo interes za redno sodelovanje.



## MOČ HRANE - KAKO ZDRAVE IZBIRE VPLIVAJO NA TELO, UM IN VSAKDAN

Zavedanje o pomenu zdrave prehrane je ključno za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja. Organizirajmo delavnice, kjer bodo zaprte osebe spoznale načela zdrave prehrane, vključno z uživanjem svežega sadja, zelenjave in polnovrednih živil. S tem lahko zmanjšamo tveganje za kronične bolezni, kot so diabetes in bolezni srca, ter izboljšamo počutje in razpoloženje, kar je še posebej pomembno v zaporskem sistemu.

Za bolj zdrave prehranske izbire uvedimo **“zdravi kotiček” v kantini**, kjer so na voljo sveže sadje, oreščki, semena in prigrizki brez dodanega sladkorja. V kombinaciji z delavnicami o prehrani lahko zaprte osebe tudi povabimo, da v okviru mesečnih izzivov beležijo svoje izboljšane prehranske odločitve.



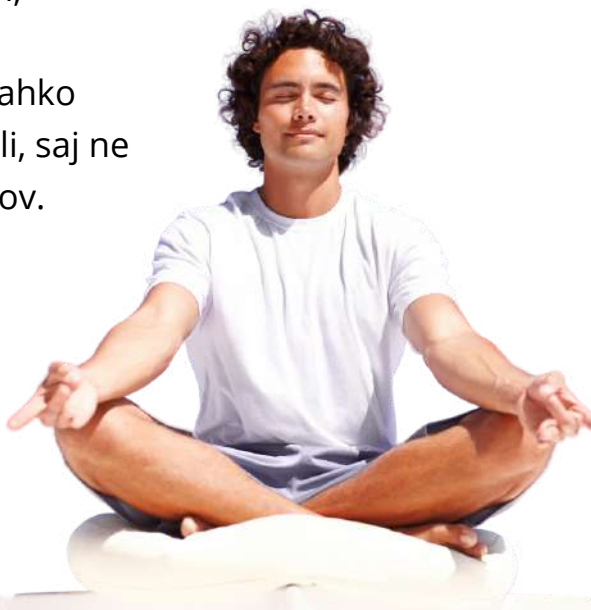


## UMETNOST DIHANJA - TEHNIKA 4-4-4 KOT POT DO NOTRANJEGA MIRU

Spodbujajmo zaprte osebe, da se naučijo preprostih tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje, meditacija in joga, ki prispevajo k duševni stabilnosti in splošnemu počutju. Spodbujajmo redno prakso teh tehnik, saj lahko znatno zmanjšajo stres in tesnobo. Organizacija skupinskih srečanj za meditacijo in sproščanje omogoča zaprtim osebam, da se povežejo in si nudijo podporo v varnem okolju, kar krepi duševno zdravje in spodbuja pozitivno miselnost.

### Pot do notranjega miru

Dihalna vaja **4-4-4** je preprosta tehnika, ki pomaga umiriti um, zmanjšati stres in izboljšati koncentracijo. Zaprta oseba lahko vajo izvaja kadarkoli in kjerkoli, saj ne zahteva posebnih pripomočkov.



## Navodila za dihanje 4-4-4:

1

Usedemo se vzravnano, sprostimo ramena in zapremo oči, če nam to ustreza.

2

Počasi vdihnite skozi nos, medtem ko štejete do 4.

Med vdihom se osredotočite na občutek, kako se vaša pljuča polnijo z zrakom.



3

Ko končate vdih, zadržite dih in štejte do 4. Poskusite ohraniti mirno in sproščeno stanje brez napetosti.

4

Počasi izdihnite skozi usta, pri tem pa ponovno štejte do 4.

Med izdihom občutite, kako se napetost sprošča in zapušča vaše telo.



5

Cikel ponovite večkrat, najbolje od 5 do 10 ponovitev ali dokler ne občutite sproščenosti. Vajo lahko izvajate tudi kot "štetje 4-4-4-4", kjer po izdihu v naslednjem ciklu, vključite še štetje do 4 pred naslednjim vdihom, kar vajo podaljša in poglobi občutek sprostitve.



## NAJDI SVOJ MIR - UMETNOST MEDITACIJE

Meditacija prinaša številne dobrobiti, ki so še posebej pomembne v zaporskem okolju, kjer so stres in napetost pogosto prisotni. Poleg tega lahko redno izvajanje meditativnih tehnik poveča splošno dobro počutje, saj prispeva k boljšemu spancu in izboljšani fizični kondiciji, kar je v zaporu še posebej pomembno.

Druge koristi vključujejo izboljšanje medosebnih odnosov, saj praksa spodbujanja empatije in sočutja vodi k bolj pozitivnim interakcijam s soobsojenci in osebjem. S tem, ko zaprte osebe razvijajo svojo notranjo moč in samodisciplino, prispevajo k bolj zdravemu in harmoničnemu okolju v zaporu. Meditacija tako ne le koristi posamezniku, ampak tudi celotni skupnosti, saj spodbuja ustvarjanje pozitivne in podporne kulture.

Organizirajmo delavnice, kjer se lahko zaprte osebe naučijo različnih tehnik meditacij, ki jih bodo lahko izvajali samostojno, kadarkoli to potrebujejo.

### Navodila za meditacijo

Trajanje: približno 5-10 minut.



Sedite ali ležite v udobnem položaju z zaprtimi očmi.



Začnite z globokim vdihom skozi nos, štejte do 4. Občutite, kako se vaš trebuh in prsa širijo. Zadržite dih za 4 sekunde, nato pa počasi izdihnite skozi usta, pri čemer štejte do 4. Ponovite to še trikrat.

3

Medtem ko dihate, se osredotočite na svoja ramena. Ob vsakem izdihu si predstavljajte, da napetost izhaja iz vašega telesa. Sprostite ramena in pustite, da se težava počasi dvigne in izgine.

4

Predstavljajte si mirno mesto, ki ga imate radi – to je lahko narava, mirna plaža ali udobna soba. Z mislimi se potopite v ta prostor. Občutite zvoke, vonje in temperature. Dovolite si, da v celoti doživite to izkušnjo.

5

Vzemite si trenutek in ponavljajte naslednje afirmacije v mislih ali na glas:

"Sem miren in sproščen."

"Imam moč obvladovati svoje misli in čustva."

6

Ko ste pripravljeni, se osredotočite na svoje dihanje. Vdihnite globoko še enkrat, nato pa počasi odprite oči. Vzemite si trenutek, da se zavedate okolice in občutite, kako se vaše telo počuti po meditaciji.



## VIZUALIZACIJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE IN NOTRANJI MIR

Vizualizacija je močna tehnika, ki omogoča posameznikom, da ustvarijo mentalne slike svojih ciljev, želja ali mirnega prostora, kar lahko pripomore k izboljšanju njihovega duševnega zdravja in splošnega počutja. S pomočjo vizualizacije lahko zaprte osebe zmanjšajo vsakodnevne skrbi in stres ter si predstavljajo novo prihodnost. Ta tehnika spodbuja pozitivno razmišljanje in pomaga pri razvoju notranje moči ter samozavesti.

Ko si zaprte osebe predstavljajo mirne trenutke ali pozitivne izkušnje, se aktivirajo deli možganov, ki so odgovorni za sproščanje hormonov sreče, kar povečuje njihovo dobro počutje. Vizualizacija ne zahteva posebnih pripomočkov in jo je mogoče izvajati kjerkoli, kar jo naredi dostopno in enostavno tehniko za vsakodnevno prakso.

### Vizualizacija za obnovo in energijo

Trajanje: približno 5-10 minut.



Sedite ali ležite v udobnem položaju. Zaprite oči, da se lahko osredotočite na svoje misli in občutke.



Nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite. Z vdihom si predstavljajte, da vanj vnašate pozitivno energijo in z izdihom sproščate napetost iz telesa.



3

Ustvarjanje vizualizacije:

Predstavljajte si, da se nahajate v svetlem in toplém prostoru, polnem pozitivne energije. To je lahko sončna jasa, svetla soba ali kakšno drugo mesto, ki vas napolni z občutkom sreče.

Vizualizirajte si, da okoli sebe vidite svetlobo, ki predstavlja vašo notranjo moč. Ta svetloba vas obdaja in se širi iz vašega telesa. Občutite, kako vas ta svetloba napolnjuje z energijo, močjo in pozitivnimi čustvi. Vsak vdih vas osveži, vsak izdih pa sprosti napetosti in dvome.

4

Med vizualizacijo ponavljajte afirmacije, ki krepijo vašo notranjo moč:

"Vsak dan rastem in se izboljšujem."

"Moja svetloba sije in prinaša upanje."

5

Ko ste pripravljeni, se vrnite v sedanost. Globoko vdihnite in izdihnite, odprite oči in se zavedajte svojega okolja. Opazujte, kako se počutite po tej vizualizaciji.



## **ZELENI DAN – SAJENJE DREVES ZA TRAJNOSTNO PRIHODNOST**

Zavedanje o pomenu okoljske odgovornosti je ključno za zdravo skupnost. Spodbujajmo zaprte osebe, da aktivno sodelujejo pri okoljskih projektih, kot so sajenje dreves, urejanje zelenih površin ali čiščenje zaporskega dvorišča. Skupno delo za izboljšanje okolja krepi občutek skupnosti in povezanosti, kar prispeva k pozitivnemu razpoloženju. Ob tem se zaprte osebe učijo o pomenu trajnosti in zaščiti narave, kar pozitivno vpliva na njihovo zavedanje o odgovornosti do okolja. S tem, ko skrbimo za naše okolje, ne prispevamo le k zdravemu telesu, ampak tudi k zdravemu duhu in zdravemu okolju za prihodnje generacije.

### **Zeleni dan**

Organizirajmo **"Zeleni dan"**, kjer zaprte osebe aktivno sodelujejo pri sajenju dreves in urejanju zelenih površin znotraj zapora. Ta aktivnost spodbuja timsko delo, učenje o naravi ter povezanost med zaprtimi osebami, prav tako pa fizično delo na prostem izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje stres.





## **USTVARJALNOST BREZ MEJA - ODKRIJTE SVOJ NOTRANJI GLAS**

Ustvarjalne dejavnosti, kot so npr. slikanje in risanje, ustvarjanje glasbe in kreativno pisanje, nudijo priložnost za izražanje čustev in misli.

Spodbujajmo zaprte osebe, da se vključijo v ustvarjalne delavnice, kjer lahko raziskujejo svoje sposobnosti in razvijajo nove veščine.

Ustvarjalnost ne omogoča le sproščanja napetosti, temveč tudi krepi samozavest in občutek dosežka. S tem, ko se izražamo skozi umetnost, ustvarjamo prostor za osebno rast in duhovno izboljšanje.

### **Delavnica Reciklirana inspiracija - umetnost za trajnost**



Zaprte osebe zbirajo odpadne materiale (papir, plastiko, tkanine) in jih uporabljajo za ustvarjanje umetniških del, kot so skulpture ali kolaži. To lahko vključuje plakadne umetnine ali tridimenzionalne instalacije.

Na ta način vzpodbujamo tudi ekološko ozaveščenost in ustvarjalnost hkrati.



## **POSTAVLJANJE CILJEV - USTVARJANJE OSEBNE POTI DO USPEHA**

V zaporskem okolju, kjer so priložnosti za osebni in profesionalni razvoj omejene, so kakovostne delavnice lahko ključne za izboljšanje življenjskih pogojev zaprtih oseb, vplivajo pa tudi na njihovo reintegracijo po prestani kazni. Pomembno je, da zaprte osebe spodbujamo k postavljanju osebnih ciljev in aktivnemu prizadevanju za njihovo uresničitev.

Delavnice, osredotočene na strategije postavljanja ciljev, jim pomagajo razviti občutek nadzora nad lastnim življenjem. Ciljno usmerjenost je mogoče spodbujati z oblikovanjem načrtov in strategij, ki zaprtim osebam dajejo jasnejšo usmeritev, povečujejo motivacijo ter krepijo osebnostno rast. Na ta način zaprte osebe pridobivajo samozavest, občutek dosežka in uspeha. S skupnim poudarkom na doseganju osebnih ciljev tako prispevamo k pozitivnemu okolju in zdravemu duhu, kjer ima vsakdo priložnost za razvoj in napredek.

### **Cilji so lahko za vsakega posameznika različni, npr.:**

- pridobitev formalne izobrazbe, poklicne usposobljenosti in učenje tujega jezika,
- izboljšanje fizične pripravljenosti,
- učenje tehnik sproščanja, vizualizacije, branje strokovne literature.





## **PREPREČEVANJE ODVISNOSTI MED ZAPRTIMI OSEBAMI – KORAK K ZDRAVEMU ŽIVLJENJU**

Preprečevanje odvisnosti je ključnega pomena za trajnostno izboljšanje kakovosti življenja zaprtih oseb. Organizirajmo delavnice, kjer se osredotočimo na izobraževanje o negativnih posledicah odvisnosti od drog, alkohola in drugih zasvojenosti. Učinkovito izobraževanje o zdravih načinih spoprijemanja s stresom in čustvenimi težavami je temelj za preprečevanje ponovnega zdrs v odvisnost.

Spodbujajmo zaprte osebe k razvoju pozitivnih navad, kot so telesna aktivnost, zdrava prehrana in tehnike sproščanja, saj te prakse zmanjšujejo tveganje za razvoj odvisnosti. Organizirajmo skupinske pogovore, kjer lahko zaprte osebe delijo svoje izkušnje in se medsebojno podpirajo pri ohranjanju zdravih navad. Uporaba strategij, kot so postavljanje ciljev in samorefleksija, jih spodbuja k odgovornemu ravnanju in sprejemanju bolj zdravih odločitev.



Povezovanje z zunanjimi strokovnjaki, kot so terapevti in svetovalci za odvisnosti, omogočajo zaprtim osebam dostop do dodatnih virov in podpore. Z osredotočanjem na preprečevanje odvisnosti in spodbujanjem zdravih navad lahko zaprte osebe razvijejo bolj pozitiven pogled na življenje ter zmanjšajo možnosti za ponovne kršitve in vrnitev v preteklost.



## **ODKRIVAJMO LEPOTO DNEVA S PISANJEM DNEVNIKA HVALEŽNOSTI**

Spodbujajmo zaprte osebe, da vsak dan zapišejo vsaj tri stvari, za katere so hvaležni. Dnevnik lahko pišejo na recikliranem papirju ali v zvezkih, ki so jih prej uporabljali, kar spodbuja ponovno uporabo in zmanjšuje odpadke. Pisanje dnevnika hvaležnosti izboljšuje le duševnega zdravja, temveč tudi krepí pozitivno naravnost. S tem, ko se osredotočajo na pozitivne vidike svojega življenja, razvijajo občutek optimizma in upanja. Uporaba recikliranih materialov za pisanje pa prispeva k trajnostnemu ravnanju z viri ter zmanjšuje pritisk na okolje.

### **Izvedba delavnice:**



- vsak teden/mesec nova tema, ki spodbuja globlje razmišljanje in usmerjenost k pozitivnim vidikom življenja,
- izberemo tedensko/mesečno temo,
- udeleženci delavnice naj pišejo o stvareh, ki se nanašajo na to temo in se dotikajo njihovih izkušenj ter občutkov,
- na koncu tedna/meseca naj udeleženci delavnice delijo, kako so teme vplivale na njihovo dožemanje hvaležnosti.



## BRANJE ZA NOV ZAČETEK – KNJIGA MESECA ZA OSEBNO RAST

V zaporskem okolju, kjer je vsakodnevni pritisk pogosto izjemen, imajo dejavnosti, ki spodbujajo notranjo refleksijo in iskanje smisla, velik potencial. Ena takšnih dejavnosti je branje knjig, ki so usmerjene k osebni rasti, pozitivnemu razmišljanju in premagovanju življenjskih izzivov. Branje lahko pozitivno vpliva na duševno in čustveno stanje ter prispeva k izboljšanju kakovosti življenja v zaporu. Raziskave na tem področju so pokazale, da branje spodbuja mentalno stimulacijo, zmanjšuje občutek stresa in tesnobe, spodbuja empatijo ter izboljšuje kritično mišljenje in socialne veščine. Študije kažejo, da branje lahko zmanjša stres tudi za do 68 %, saj zmanjšuje raven stresnega hormona in ustvarja občutek umirjenosti in stabilnosti.

Ena izmed knjig, ki se je v mnogih zaporih izkazala kot izjemno vplivna, je **Človekovo iskanje najvišjega smisla** Viktorja E. Frankla, svetovno znanega psihologa, ki je preživel grozote koncentracijskega taborišča. Srečanja v bralnih skupinah, osredotočena na takšne knjige, nudijo zaprtim osebam priložnost, da ne spoznajo le novih perspektiv, ampak tudi razvijejo notranje vire moči in odpornosti, ki jim pomagajo premagovati izzive. Diskusije in skupinsko sodelovanje povečujejo njihovo empatijo, občutek pripadnosti in pripravljenost na pozitivne spremembe v življenju.



# Odpadki in reciklaža

- ✓ **PRAVILNO LOČEVANJE ODPADKOV**
- ✓ **RECIKLIRAJMO, NE ZAVRZIMO**
- ✓ **ZMANJŠAJMO UPORABO PLASTIKE ZA 1X UPORABO**
- ✓ **PRAVILNO ODLAGANJE BATERIJ**
- ✓ **IZ STAREGA V NOVO**
- ✓ **ODPADNA OBLAČILA ZA DOBER NAMEN IN NOV POMEN**





## PRAVILNO LOČEVANJE ODPADKOV

Zaprte osebe spodbujajmo, naj v svojih sobah (če je to možno) in skupnih prostorih dosledno ločujejo odpadke – plastiko, papir, steklo, kovine in ostanke hrane. Organizirajmo izobraževalne delavnice o pravilnem ločevanju odpadkov in pojasnimo, zakaj je to pomembno za okolje. Na voljo naj bodo ločeni koši, zaprte osebe pa naj se naučijo prepoznavati, kaj sodi v posamezen zabojnik.

**Pravilno ločevanje omogoča** recikliranje in zmanjšuje količino odpadkov, ki se odlagajo. S tem zmanjšamo pritisk na naravo in poskrbimo za boljše ravnanje z viri.



## REKLIIRAJMO, NE ZAVRZIMO

Zaprte osebe izobrazimo o pravilnem recikliranju papirja, plastike in kovin. Naučimo jih, da morajo biti reciklirani odpadki čisti in ustrezno ločeni. Spodbujajmo jih k pravilnemu ločevanju in recikliranju, kjer je to mogoče.

**Recikliranje** omogoča ponovno uporabo materialov in zmanjšuje potrebo po pridobivanju novih surovin. S tem zmanjšamo obremenitev okolja in prispevamo k ohranjanju naravnih virov.

**"Naš okoljski odtis je posledica nepravilnega ravnanja z viri, vključno z odpadki, ki jih proizvajamo vsak dan!"**





## ZMANJŠAJMO UPORABO PLASTIKE ZA ENKRATNO UPORABO

Spodbujajmo zaprte osebe, da zmanjšajo uporabo plastičnih izdelkov za enkratno uporabo, kot so plastične steklenice, pribor ali vrečke. Kjer je mogoče, naj uporabljajo večkratne alternative, kot so steklenice za večkratno uporabo za vodo ali tkaninske vrečke.



**Zmanjšanje uporabe plastike** pomeni manj plastičnih odpadkov, ki dolgo ostanejo v naravi. Z izbiro izdelkov za večkratno uporabo prispevamo k zmanjšanju okoljskega bremena.

**"Plastika za enkratno uporabo je eden največjih onesnaževalcev našega okolja!"**



## PRAVILNO ODLAGANJE BATERIJ

Zaprte osebe izobrazimo o pravilnem ravnanju z e-odpadki (baterijami). Učimo jih, naj stare baterije pravilno zberejo in oddajo v posebne zabojnike za e-odpadke.



**E-odpadki vsebujejo nevarne snovi**, kot so svinec, živo srebro in kadmij, ki lahko onesnažijo okolje. Pravilno ravnanje zmanjša škodo in omogoča ponovno uporabo dragocenih materialov.



## IZ STAREGA V NOVO

Veliko predmetov lahko ponovno uporabimo in s tem zmanjšamo količino odpadkov. Zaprte osebe spodbudimo k ponovni uporabi starih predmetov, kot so zvezki, embalaža ali oblačila.

**Organizirajmo delavnice,** na katerih bodo zaprte osebe iz tulcev od toaletnega papirja in škatel za jajca izdelale mini vrtičke, v katerih bodo gojile rastline. Nato naj za rastline skrbijo in jih, če je mogoče, kasneje presadijo v vrtove.

**Ponovna uporaba stvari zmanjšuje potrebo po novih izdelkih in podaljšuje življenjsko dobo predmetom. S tem zaprte osebe prispevajo k zmanjšanju odpadkov in k boljšemu ravnanju z viri ter se tudi učijo vrtnarjenja in odgovornosti.**





## ODPADNA OBLAČILA ZA DOBER NAMEN IN NOV POMEN

Oblačila, zlasti tista iz sintetičnih materialov, so škodljiva za okolje. Sintetična vlakna, kot so poliester, najlon in akril, vsebujejo plastiko, ki se ob razgradnji sprošča v obliki mikroplastike in onesnažuje tla, vodo in zrak. Poleg tega je tekstil pogosto obdelan s škodljivimi kemikalijami, barvili in mehčalci, ki se ob nepravilnem odlaganju, izločajo v okolje.

**S popravilom, predelavo ali recikliranjem oblačil** zmanjšamo količino tekstilnih odpadkov, ki se dolgo razgrajujejo v naravi. S tem varujemo naravne vire in zmanjšamo okoljski vpliv.



### **Delavnica: »Stare krpe za dober namen«**

Spodbudimo zaprte osebe, da zberejo stara oblačila, katerih več ne uporabljajo. Organizirajmo kreativno delavnico, kjer iz teh oblačil ustvarijo nove izdelke, kot so npr. punčke za dober namen ali pa npr. za starejše osebe z demenco. Dogovorimo se za sodelovanje z domovi upokojencev ali dobrodelno organizacijo in vsaka zaprta oseba naj izdela punčko, ki bo podarjena za dober namen ali pa za starejšo osebo, ki ji bo predstavljala lajšanje stresa. S tem bodo zaprte osebe sodelovale tudi z lokalnim okoljem in prispevale za dober namen.



## KAJ ŠE LAHKO STORIMO

**Spodbujanje "zero waste" pobud med zaprtimi osebami:** organizirajmo tedne brez odpadkov, kjer se zaprte osebe osredotočijo na ustvarjanje čim manj odpadkov. To jih spodbuja k premisleku o trajnostnem vedenju in zmanjšanju količine smeti.



**Uporaba zbiralnikov deževnice:** predlagajmo zbiranje deževnice za uporabo na vrtovih ali za čiščenje. To bo zmanjšalo porabo pitne vode v zaporu in spodbudilo trajnostno ravnanje z naravnimi viri.

**Kompostiranje:** biološke odpadke iz kuhinje lahko zbiramo in pretvorimo v kakovosten kompost. Z njim lahko obogatimo zaporski vrt, saj kompost predstavlja pomemben vir hranil za rastline.



# Sredstva za čiščenje in higieno

- ✓ **OSEBNA HIGIENA, TEMELJ ZDRAVJA**
- ✓ **PRIJAZNI DO SEBE - PRIJAZNI DO OKOLJA**
- ✓ **UPOŠTEVAJMO PRAVILA HIGIENE V SKUPNIH PROSTORIH**
- ✓ **PREDNOST DAJMO VEČJIM EMBALAŽAM**
- ✓ **JAZ VEM IN ZNAM, KAJ PA TI**





## OSEBNA HIGIENA, TEMELJ ZDRAVJA

**Redno umivanje rok** je temelj osebne higiene in prvi korak k preprečevanju širjenja okužb. Uporabljajmo milo in vodo ter si umivajmo roke pred obroki, po uporabi sanitarij in po stiku z drugimi osebami. S tem zmanjšujemo tveganje za okužbe, ki se lahko hitro širijo v zaporskem okolju. Pravilno umivanje rok naj traja vsaj 20 sekund, kar vključuje temeljito drgnjenje vseh delov rok, vključno s prsti in nohti. Spodbujanje teh navad tudi med soobsojenci pripomore k izboljšanju splošnega zdravja v skupnosti.

Z vzpostavitvijo kulture higiene v zaporu prispevamo k ustvarjanju odgovorne in zdrave skupnosti. Skrb za osebno higieno spodbuja dobro počutje, občutek lastne vrednosti ter samozavest, kar je v zaporskem okolju izjemnega pomena.





## PRIJAZNI DO SEBE - PRIJAZNI DO OKOLJA

Kadar je to mogoče, se pri izbiri sredstev za nego kože in las odločimo **za naravne in ekološke alternative, ki ne vsebujejo škodljivih kemikalij**. Ta sredstva so bolj prijazna do naše kože in las ter zmanjšujejo tveganje za alergijske reakcije. Uporaba naravnih proizvodov ne izboljšuje le našega počutja, ampak tudi zmanjšuje obremenitve okolja, saj pogosto prihajajo iz obnovljivih virov. Naučimo se, kako izdelati preprosta naravna sredstva, kot so zeliščni balzami ali mila (recimo tekom delovne terapije).

Pri čiščenju prostorov uporabljajmo naravne materiale, kot so **kis, soda bikarbona in eterična olja**, ki so učinkoviti in ne škodujejo zdravju. To znanje lahko delimo z zaprtimi osebami in tako spodbudimo trajnostne navade v zaporu. Z izbiro naravnih sredstev prispevamo k ohranjanju lastnega zdravja in okolja. Ti naravni izdelki so dostopni, cenovno ugodni in brez stranskih učinkov, ki jih prinašajo sintetična čistila. Z uvedbo naravnih sredstev za čiščenje zmanjšujemo potrebo po komercialnih čistilih, ki pogosto vsebujejo agresivne kemikalije.





## **UPOŠTEVAJMO PRAVILA HIGIENE V SKUPNIH PROSTORIH**

Pri uporabi skupnih sanitarij in kopalnic je pomembno, da upoštevamo pravila higiene, kot so čiščenje površin po uporabi in pravilno odstranjevanje odpadkov. S tem prispevamo k čistemu in varnemu okolju za vse uporabnike. Pravilno ravnanje z odpadki, vključno z uporabo košev za smeti, zmanjšuje tveganje za okužbe in neurejenost ter nesreče. Spodbujajmo tudi druge, da prevzamejo odgovornost za čistočo v teh prostorih, kar lahko vodi do skupnega napredka. Organizirajmo redne skupinske akcije čiščenja, kjer se lahko zaprte osebe skupaj posvetijo vzdrževanju čistoče.

Redno razkuževanje površin zmanjšuje širjenje bolezni, a trajnostna raba razkužil lahko naredi veliko več. Uporabljajmo okolju prijazna razkužila z nižjim ekološkim odtisom, ki so prav tako učinkovita pri uničevanju patogenov. Pri čiščenju prostorov uporabljajmo rokavice za večkratno uporabo ali biorazgradljive.

**Čisto okolje pomeni manj  
bolezni, manj stresa in  
boljše vzdušje za vse.**



## PREDNOST DAJMO VEČJIM EMBALAŽAM

**Nabava čistil in higienskih izdelkov v večjih embalažah pomaga zmanjšati količino odpadne plastike.** Te izdelke lahko nato prerazporedimo v manjše, večkrat uporabne embalaže, kar zmanjša potrebo po enkratni plastični embalaži.

Spodbujajmo zaprte osebe k sodelovanju pri razdeljevanju in polnjenju iz večjih v manjše embalaže, kar krepi občutek odgovornosti in trajnostnega ravnanja. Manj embalaže pomeni manj plastičnih odpadkov, kar neposredno prispeva k zmanjšanju obremenitve okolja z odpadki.

Zmanjšajmo količino uporabljenih čistil z natančnim odmerjanjem in uporabo koncentratov, ki jih redčimo po navodilih. Izberimo koncentrate ali čistila v večjih embalažah, ki jih lahko razredčimo in prerazporedimo v manjše stekleničke za večkratno uporabo. Spodbujajmo tudi varčno uporabo teh izdelkov – zaprte osebe naj uporabljajo le toliko, kolikor dejansko potrebujejo. Hkrati jih naučimo, kako zmanjšati odpadke z uporabo brisač iz tkanine, ki jih lahko ponovno uporabijo po pranju.

**S temi ukrepi zmanjšujemo pritisk na naravne vire in ustvarjamo manj odpadkov, kar je ključno za trajnostno prihodnost.**





## JAZ VEM IN ZNAM, KAJ PA TI

**Delimo svoje znanje o pomenu osebne higiene z drugimi zaprtimi osebami in tako prispevamo k boljši ozaveščenosti.**

Organizirajmo delavnice ali skupinske razprave, kjer bomo razpravljali o tehnikah osebne higiene, uporabi čistil in naravnih sredstvih. Skupaj lahko raziskujemo najboljše prakse in izkušnje, kar bo okrepilo skupno zavest o zdravju. Spodbujanje diskusij o higieni lahko privede do večje odgovornosti in zavedanja o osebni negi. Tako se bodo vsi lažje odločali za zdrave izbire in izboljšali svoje navade. Učenje drugih ne krepí le skupnosti, temveč tudi izboljšuje lastno razumevanje pomena higiene.



*S svojim zgledom prispevamo k odgovornemu ravnanju in trajnostni kulturi, kar je ključno za zdravje in dobrobit vseh v zaporu.*

# Hrana in voda (biodiverziteta)

- ✓ **VZEMI SI MANJŠO PORCIJO! ŠE VEDNO GREŠ LAHKO PO REPETE**
- ✓ **NA VSAKEM OKNU LAHKO ZRASTE GLAVA SOLATE**
- ✓ **VSAKA MAJHNA SPREMEMBA LAHKO NAREDI VELIKO RAZLIKO**
- ✓ **OMOGOČAJMO DRUGO PRILOŽNOST. TUDI OSTANKOM HRANE**
- ✓ **BODI SEZONSKI LOKAL-PATRIOT**
- ✓ **OZAVEŠČAJMO VSE V DELOVNEM OKOLJU O VNOSU ZADOSTNE KOLIČINE PITNE VODE**
- ✓ **POGOSTO UŽIVANJE SLADKIH PIJAČ POVEČUJE TVEGANJE ZA DEBELOST, SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2 IN BOLEZNI SRCA**
- ✓ **ZELJE ZA V-SMETH/SARMO**
- ✓ **ZMANJŠAJMO PORABO VODE PRI UMIVANJU - VSAKA KAPLJICA ŠTEJE**
- ✓ **PREMISLI, SPREMENI IN PREDAJ NAPREJ**





## **VZEMIMO MANJŠO PORCIJO, ŠE VEDNO LAHKO GREMO PO REPETE**

V EU se vsako leto zavrže skoraj 59 milijonov ton hrane, kar povprečno na prebivalca pomeni 131 kg hrane. Zmanjšanje količine zavržene hrane se začne pri posamezniku. Če je zajtrk obilnejši, lahko pri kosilu vzamemo manjšo porcijo in obratno.

Vzpodbujajmo pogovore o pomembnosti zdrave in uravnotežene prehrane, ki se lahko prične z naslednjim obrokom.

**Zaprte osebe, ki delajo v kuhinji, lahko informiramo in pripravimo k razmišljanju, kako je mogoče zmanjšati količino odpadne hrane. Lahko jim predstavimo nekaj idej, kako shranjevati hrano, da bo trajala dlje:**

- kruh naj bo shranjen v papirnati vrečki in na hladnem suhem prostoru (hladilnik),
- bananam v folijo zavijmo pecelj in jih hranimo v hladilniku,
- jabolka in paradižnik ne smejo biti v hladilniku, saj izgubijo okus,
- odrezane in narezane kose zelenjave in sadja pred shranjevanjem oplaknimo z nežno mešanico vode in jabolčnega kisa ali limoninega soka. Ostali bodo sveži in se ne bodo obarvali,
- avokado shranimo v hladilniku v posodi potopljenega v vodo,
- grozdje in jagodičevje operimo šele tik pred uživanjem.





## NA VSAKEM OKNU LAHKO ZRASTE GLAVA SOLATE



Bodimo dober zgled in poskusimo v loncu na oknu zaporske sobe posaditi sadiko solate, jagod ali mikrozelenjave.

**Mikrozelenjava** so mladi zelenjavni poganjki, ki jih običajno pobiramo takoj po tem, ko se razvijejo prvi pravi listi. Kljub majhnosti so na vrhuncu okusa in hranilne gostote. Velikost se giblje od enega do treh centimetrov, mikrozelenjavo pa lahko gojimo iz semen različnih zelenjadnic in zelišč, vključno z rukolo, redkvico, baziliko in brokolijem. Za gojenje kalčkov ne potrebujemo zemlje, zato lahko z njim pridelamo sveže vitamine tudi takrat, ko to na vrtu ni mogoče. Kaljenje semen nevtralizira toksine, ki jih vsebujejo in razgradi gluten. Poleg tega so kalčki polnovredno in z encimi bogato živilo. Če zaprte osebe ne smejo imeti lončnice, lahko mikrozelenjavo vzgojijo v recikliranem jogurtovem lončku ali tetrapaku soka. Tako pridelano zelenjavo lahko uporabimo kot zdrav prigrizek, kot sestavino smutija ali pa kot dopolnitev svojega obroka.

Bodimo pobudnik iskanja možnosti za zasaditev loncev, praznih in neizkoriščenih površin (robovi trat, okrasni lonci, lonci na parkiriščih). Zaprtim osebam predstavimo možnost pridelave mikrozelenjave. Predstavljajmo si, da namesto rož na gredicah rastejo jagode, šparglji ali pa različna zelišča. Vedno lahko najdemo zdrav in okusen obrok, hkrati pa z zgledom spodbujamo ohranjanje biotske raznovrstnosti in krepimo zavedanje o pomembnosti samooskrbe in lokalno pridelane hrane.





## **VSAKA MAJHNA SPREMEMBA LAHKO NAREDI VELIKO RAZLIKO**

### **Osveščajmo zaprte osebe o pomembnosti spremljanja porabe vode pri kuhanju!**

Poučimo zaprte osebe, ki delajo v kuhinji, da kuhanje s pokrovko zadržuje toploto in paro, zato se voda hitreje segreje in varčuje z vodo.

Naučimo jih, da z vodo varčujemo, če natančno izmerimo, koliko vode potrebujemo za kuhanje, namesto da po nepotrebnem polnimo lonec z vodo do vrha, pa tudi, da kuhanje zelenjave na pari porabi manj vode in tako ohrani hranilne snovi v zelenjavi.

Opozorimo jih, da lahko vodo, v kateri so kuhali zelenjavo, ponovno uporabijo – na primer za zalivanje rastlin ali pripravo juhe. Na varčevanje z vodo pri kuhanju lahko vplivajo tudi z izbiro zamrznjene zelenjave, saj je pred uporabo ni treba prati, za razliko od sveže zelenjave.

Priporočimo jim, naj obroke načrtujejo tako, da pripravijo večjo količino hrane naenkrat, saj tako porabijo manj vode. Naučimo jih tudi, da lahko prihranijo vodo tako, da sadje in zelenjavo operejo naenkrat v skledi z vodo, namesto da bi jih posamezno spirali pod tekočo vodo..





## OMOGOČAJMO DRUGO PRILOŽNOST TUDI OSTANKOM HRANE

Trudimo se, da so ostanki hrane čim manjši. Spodbujajmo pozitivna ravnanja in pogovore na to temo. S svojimi dejanji bodimo vzor drugim. Ostanke hrane, kot so olupki banane, ogrizek jabolka, kavna usedlina, jajčne lupine in še mnogi drugi, lahko enostavno recikliramo na kompostu ali pa preizkusimo katerega od naslednjih predlogov:



- Kavna usedlina je polna mineralov, zato je lahko odlično gnojilo za rastline. Če jo zmešamo z manjšo količino vode, je uporabna kot pasta za pilling kože ali pa kot čistilno sredstvo za lesene površine, ki so izgubile sijaj.
- Ostanke in olupke sadja in zelenjave lahko za 24 do 48 ur namočimo v vodo v reciklirano plastenko ali steklenico. Uporabimo deževnico, če je mogoče. Z vodo polno hranljivih snovi zalijmo rastline.
- Lupine citrusov, namočene v vodi, tvorijo odlično čistilo brez kemikalij.
- Zdrobljene suhe jajčne lupine lahko dodamo v lončnico in pomagamo okrepiti rastlino.



## **BODIMO SEZONSKI LOKAL-PATRIOTI**

Lokalno pridelana hrana je bolj sveža, povzroča manj izpustov toplogrednih plinov zaradi transporta in pomaga pri ohranjanju biotske raznolikosti našega lokalnega okolja. Lokalne pridelovalce lahko povabimo na kak dogodek za zaprte osebe in kjer lahko predstavijo pogoje, v katerih pridelujejo (našo) hrano. Lokalna hrana podpira tudi razvoj in sodelovanje deležnikov v okolju. Zaprtim osebam predstavimo znamke lokalnih in trajnostnih pridelovalcev.

Človeško telo v različnih letnih časih potrebuje različne snovi v različnih količinah. Naš organizem je prilagojen lokalnemu okolju, zato je pomembno, da ga poslušamo. Sezonska izbira hrane omogoča telesu, da si zagotovi vse potrebne vitamine in minerale, ki so v povezavi z letnimi časi.

**Bodimo dober zgled in opozarjajmo na izbiro lokalne in sezonske hrane!**





## **OZAVEŠČAJMO VSE V DELOVNEM OKOLJU O VNOSU ZADOSTNE KOLIČINE PITNE VODE**

Zaprte osebe tekom dneva opozorimo, da je pomembno, da pijejo vodo ves čas, še posebej v poletnih mesecih. Če je to mogoče, naj zaprte osebe pripravijo obrazec za sistematično in dnevno spremljanje porabe pitne vode.

**Zaprte osebe opozorimo na potrebne količine (dnevne norme) vnosa tekočine (vode) v človeško telo.**

**Priporočljivo je, da vsaj 4-krat na dan napolnijo 0,5-litrsko "flaško" iz okolju prijaznih materialov z vodo iz pipe.**

**Redno pitje vode je pomembno za ohranjanje vseh vitalnih funkcij telesa** in preprečevanje številnih zdravstvenih težav. Za odrasle je priporočljivo zaužiti 2-3 litre vode na dan, odvisno od telesne aktivnosti, podnebja in individualnih potreb.





## **POGOSTO UŽIVANJE SLADKIH PIJAČ POVEČUJE TVEGANJE ZA DEBELOST, SLADKORNO BOLEZEN TIPA 2 IN BOLEZNI SRCA**

Zaprtem osebam svetujemo, naj pijejo manj sladkanih pijač in veliko več pitne vode. Za zaprte osebe organizirajmo delavnice o nevarnostih prekomernega uživanja sladkanih pijač.

Prekomerno uživanje sladkih pijač prinaša številna resna zdravstvena tveganja, saj te pijače vsebujejo visoke količine dodanih sladkorjev in pogosto nimajo hranilne vrednosti. Med glavne posledice spadajo povečanje telesne mase in debelost, povečano tveganje za sladkorno bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja, večje tveganje za presnovni sindrom ter zobna gniloba in erozija zob.



**Za preprečevanje omenjenih  
zdravstvenih tveganj je ključna zmernost  
pri uživanju sladkanih pijač. Priporočljivo  
je omejiti njihovo uživanje in jih  
nadomestiti z bolj zdravimi  
alternativami, kot so voda, nesladkani  
čaji ali naravni sadni sokovi brez  
dodanega sladkorja.**



## ZELJE NE V SMETI, AMPAK V SARMO

**Približno 40% zavržene hrane predstavlja še uporabna in užitna hrana.** Z nekaj iznajdljivosti in zavedanja lahko to količino bistveno zmanjšamo.

Zaprtem osebam predstavimo možnosti uporabe še užitne hrane na drugačne načine. S svojim zgledom in spodbujanjem pogovorov na to temo lahko vplivamo na zavedanje in ravnanje zaprtih oseb. Z zaprtimi osebami, ki delajo v kuhinji, lahko poskusimo katero od spodnjih idej:

- ostanke kruha posušimo in zmeljemo v drobtine,
- posušene piškote zdrobimo, zložimo v namaščen pekač in prekrijemo s slojem naribanih sočnih jabolk,
- skisano mleko segrevamo do cca. 80 stopinj C in precedimo prek gaze, da dobimo skuto,
- ostanke mesa narežemo na manjše kose in dodamo sveži mešanici solatne zelenjave,
- kuhan fižol ali čičeriko spasiramo, dodamo česen, olje, sol, poper, mleto papriko in pripravimo okusen namaz poln vlaknin in beljakovin,
- preveč zrelim bananam dodamo jajce, nekaj ovsenih kosmičev in oreščkov ter iz mase spečemo mini palačinke, ki so okusne tudi hladne,
- preveč zrelo sadje skuhamo v marmelado, iz preveč zrele zelenjave pa pripravimo zelenjavno enolončnico.





## **ZMANJŠAJMO PORABO VODE PRI UMIVANJU - VSAKA KAPLJICA ŠTEJE**

Zaprte osebe poučimo o možnostih zmanjšanja porabe vode pri tuširanju – skrajšajmo njihov »čas pod tušem« na največ 5 minut.

Opozorimo jih na potrebo po pogostejšem umivanju rok ter na varčevanje s porabo vode pri tem, tako da zaprejo vodo iz pipe, ko imajo milo v roki.

Spodbujajmo jih, da med umivanjem zob zmanjšajo porabo vode – vodo uporabljajo samo na začetku in koncu umivanja. Opozorimo jih, da bomo pri 2-minutnem umivanju zob, če voda neprekinjeno teče iz pipe, porabili kar 4 litre vode.

Varčevanje vode v zaporskem sistemu je ključno za zmanjšanje stroškov, ohranjanje virov in izboljšanje učinkovitosti delovanja. Pozitivno vpliva tudi na okolje ter lahko igra pomembno vlogo pri kasnejši rehabilitaciji in resocializaciji zaprtih oseb, saj jih pripravlja na prihodnost in življenje na prostosti.

**Optimizacija porabe vode v  
zaporih zahteva kombinacijo  
tehnoloških rešitev,  
izobraževanja in vzdrževanja  
infrastrukture.**





## **PREMISLIMO, SPREMENIMO IN PREDAJMO NAPREJ**

Preko pogovorov ob kavi, kot točke dnevnega reda na sestankih, z dobrim zgledom ter vztrajnim opogumljanjem sebe in drugih lahko močno vplivamo na osebe v našem okolju. Spodbujajmo jih, da preizkusijo naše korake k trajnostnemu odnosu do hrane. Povabimo jih, da skupaj iščemo nove rešitve in sodelujemo pri iskanju izboljšav. Če se pojavi priložnost, da predamo svoje znanje na konferenci, dogodku v zavodu ali drugje, se opogumimo in predlagajmo temo o bolj vzdržnem ravnanju s hrano in pitno vodo.



# Energija

- ✓ **SPODBUJAJMO IZKLAPLJANJE NAPRAV, KO NISO V UPORABI**
- ✓ **SPREMLJAJMO PORABE ENERGIJE**
- ✓ **VARČUJMO Z ENERGIJO PRI RAZSVETLJAVI**
- ✓ **IZOBRAŽUJMO O OBNOVLJIVIH VIRIH ENERGIJE**
- ✓ **UPORABA TOPLOTNE IZOLACIJE ZA ZMANJŠANJE PORABE ENERGIJE**
- ✓ **UPORABA TRAJNOSTNIH VIROV TOPLOTE**
- ✓ **UPORABA ROČNIH NAPRAV NAMESTO ELEKTRIČNIH**
- ✓ **SPODBUJAJMO VARČNO UPORABE GRELNIKOV VODE**
- ✓ **RAZISKUJMO PASIVNE OBLIKE ENERGIJE**





## **SPODBUJAJMO IZKLAPLJANJE NAPRAV, KO NISO V UPORABI**

Izobražujmo zaprte osebe o pomenu ugašanja elektronskih naprav, luči in drugih porabnikov energije, ko niso v uporabi.

Organizirajmo tedenski izziv, v katerem zaprte osebe spremljajo, kako pogosto izklaplajo električne naprave ter tekmujejo v prizadevanju za manjšo porabo energije. Poleg tega organizirajmo delavnice, na katerih se bodo naučile pravilnega izklapljanja naprav in razsvetljave. Ob koncu delavnic si lahko vsak udeleženec naloži svoj »energijski dnevnik«, v katerega bo beležil, kdaj bo med tednom izklopil svoje naprave.



## **SPREMLJAJMO PORABO ENERGIJE**

Naučimo zaprte osebe spremljati porabo energije v zaporu in jih vključimo v beleženje in analizo, kdaj je poraba največja.

Vzpostavimo sistem spremljanja porabe energije, v katerem zaprte osebe spremljajo dnevno ali tedensko porabo in predlagajo ukrepe za njeno zmanjšanje. Namestimo števec porabe energije v različnih delih zavora. Zaprte osebe lahko oblikujejo ekipe in spremljajo mesečno porabo, analizirajo, kdaj in kje je poraba največja ter predlagajo konkretne ukrepe za njeno zmanjšanje (npr. zmanjšanje uporabe klimatskih naprav).



## **VARČUJMO Z ENERGIJO PRI RAZSVETLJAVI**

Izobražujmo zaprte osebe o uporabi naravne svetlobe podnevi in jih spodbujajmo k zmanjšanju uporabe umetne svetlobe, kadar ta ni potrebna.

Spodbujajmo zaprte osebe, da odprejo zavesе in izkoristijo naravno svetlobo za branje ter druge dejavnosti, s čimer pripomorejo k zmanjšanju porabe energije. Uvedimo »dneve brez umetne razsvetljave«, v katerih bodo zaprte osebe uporabljale zgolj naravno svetlobo. Ob koncu dneva naj zabeležijo, koliko ur so preživele v naravni svetlobi in kako je to vplivalo na njihovo razpoloženje.





## **IZOBRAŽUJMO O OBNOVLJIVIH VIRIH ENERGIJE**

Izobražujmo zaprte osebe o različnih obnovljivih virih energije, kot so sončna, vetrna in vodna energija ter njihovih prednostih pred fosilnimi gorivi.

Spodbujajmo zaprte osebe, da razpravljajo o tem, kako bi lahko uporabili obnovljive vire energije v zaporskem okolju ter jih spodbujajmo, da predlagajo ideje za njihovo implementacijo. Organizirajmo predavanja in delavnice o obnovljivih virih energije. Zaprte osebe se lahko udeležijo izobraževanja o izdelavi modelov sončnih kolektorjev ali vetrnih turbin z razpoložljivimi materiali ter razpravljajo o možnostih uporabe teh tehnologij v zaporu in po izstopu iz njega. To pridobljeno znanje bodo lahko uporabile v družbi, kar bo pripomoglo k boljši resocializaciji.

### **Interaktivne delavnice**

Organizirajmo interaktivne delavnice, kjer bodo zaprte osebe delale v skupinah in raziskovale različne obnovljive vire energije. Na koncu lahko vsaka skupina predstavi svoje ugotovitve in prednosti teh virov v primerjavi s fosilnimi gorivi.

### **Razprava**

Vzpostavimo forum za razpravo, kjer bodo zaprte osebe predstavile svoje zamisli o tem, kako bi lahko v zavodu za prestajanje kazni zapora uvedli obnovljive vire energije, npr. namestitev sončnih kolektorjev ali vetrnih turbin.



## UPORABA TOPLOTNE IZOLACIJE ZA ZMANJŠANJE PORABE ENERGIJE

Organizirajmo delavnice o pravilni vgradnji in uporabi izolacijskih materialov. Zaprte osebe se lahko naučijo prepoznati in preprečiti prepih z zapiranjem oken in vrat.

Izobraževanje o toplotni izolaciji: organizirajmo delavnice, kjer se bodo zaprte osebe seznanile s pomenom toplotne izolacije. To usposabljanje lahko vključuje demonstracije, kako pravilno zapreti okna in vrata, ter razpravo o tem, kako to vpliva na porabo energije.



### Tedenski izziv

Uvedimo izziv, v katerem bodo zaprte osebe spremljale, kolikokrat so v mrzlih dneh pravilno zaprle okna in vrata v svojih sobah.

### Pravila:

- vsaka zaprta oseba vodi dnevnik, v katerega beleži, kdaj je zaprla okna in vrata ter kolikokrat je preverila njihovo stanje,
- ob koncu tedna lahko zaprte osebe poročajo o svojih rezultatih. Tiste, ki so največ prispevale k zmanjšanju toplotnih izgub, pa lahko prejmejo nagrade (npr. privilegije, pohvale ali manjše nagrade, v skladu z zaporskimi standardi in pravili).

## **Izobraževalni materiali**

### **Letaki in plakati**

Ustvarimo izobraževalne letake ali plakate, ki bodo nameščeni v sobah zaprtih oseb kot opomnik za pravilno zapiranje oken in vrat. Ti materiali lahko vsebujejo:

- nasvete, kako prepoznati prepih in možne vire toplotnih izgub,
- navodila za pravilno vgradnjo oken in vrat (npr. uporaba tesnila),
- podatke o tem, koliko energije in denarja lahko prihranimo s pravilno uporabo toplotne izolacije.

### **Izobraževalne delavnice**

- Delavnice: organizirajmo dodatne delavnice za razpravo o prednostih toplotne izolacije in racionalne rabe energije s primeri iz življenja in praktičnimi prikazi.
- Spremljajmo in analizirajmo rezultate.
- Poročajmo: organizirajmo tedenske sestanke, kjer lahko zaprte osebe delijo svoje izkušnje in napredek. To bo ustvarilo občutek skupnosti in spodbudilo tekmovalni duh.
- Pohvale in nagrade: konec vsakega meseca organizirajmo podelitev nagrad za zaprte osebe, ki so največ prispevali k zmanjšanju porabe energije, kar bo dodatno motiviralo ostale.

**Ta pobuda ne le, da spodbuja zaprte osebe k aktivnemu sodelovanju pri varčevanju z energijo, ampak tudi krepi njihovo zavest o pomenu trajnostnega ravnanja.**



## UPORABA TRAJNOSTNIH VIROV TOPLOTE

Organizirajmo serijo predavanj in delavnic o različnih tehnikah trajnostnega ogrevanja, ki jih je mogoče uporabiti v zavodih za prestajanje kazni zapora.

### Biomasa

**Uporaba odpadkov:** pojasnimo, kako lahko rastlinske odpadke uporabimo kot vir energije. Primeri lahko vključujejo izdelavo komposta ali bioplinskih sistemov za proizvodnjo plina iz organskih ostankov.

Organizirajmo delavnico kompostiranja, kjer se lahko zaprte osebe naučijo, kako pravilno kompostirati in uporabiti postopek za vrtnarjenje v zaporu.

### Razprava o lokalnih možnostih

**Analiza lokalnih virov:** zaprte osebe spodbudimo k razmišljanju o tem, kateri obnovljivi viri so na voljo v njihovem okolju in kako jih lahko uporabijo.

**Načrtovanje projekta:** spodbujajmo skupinsko razpravo o možnih projektih, ki bi uporabljali obnovljive vire v zaporu, kot je namestitev sončnih kolektorjev ali plinskih sistemov za proizvodnjo plina iz organskih ostankov.



## Evalvacija in refleksija

**Zbiranje idej:** zaprte osebe lahko zapišejo svoje ideje o uporabi obnovljivih virov energije in kako bi to lahko vplivalo na njihovo vsakdanje življenje.

**Izdelava načrtov:** zaprte osebe lahko delajo v skupinah in naredijo preproste načrte za uporabo obnovljivih virov v zaporu.

**Na koncu naj strokovni učitelj ponovi ključne informacije in zaprte osebe spodbudi k razmišljanju o tem, kako lahko naučeno znanje uporabijo ne samo v zavodu za prestajanje kazni zapora, ampak tudi v življenju po izpustitvi iz zapora.**



## UPORABA ROČNIH NAPRAV NAMESTO ELEKTRIČNIH

Organizirajmo delavnice za izdelavo preprostih ročnih orodij ali svetilk. Zaprte osebe lahko delajo v skupinah in pokažejo svoje izdelke.

**Primer spodbujanja zaprtih oseb:** postavimo izziv, v katerem bodo zaprte osebe teden dni uporabljale ročna orodja namesto električnih, spremljale svoj napredek in izmenjevale izkušnje.





## SPODBUJANJE VARČNE UPORABE GRELNIKOV VODE

Izobražujmo zaprte osebe o pravilni uporabi grelnikov vode s predstavitvami in primeri. Organizirajmo predstavitvene demonstracije za skrajšanje časa pranja

**Primer spodbujanja zaprtih oseb:** organizirajmo izziv za zmanjšanje porabe tople vode, v okviru katerega bodo zaprte osebe spremljale in poročale o svojem napredku, najbolj uspešne pa nagradimo.



## RAZISKOVANJE PASIVNIH OBLIK ENERGIJE

Organizirajmo delavnice o pasivnih oblikah energije, vključno s sončno energijo za ogrevanje prostorov. Zaprte osebe lahko naredijo preproste sončne kolektorje.

**Primer spodbujanja zaprtih oseb:** spodbudite zaprte osebe, da razmišljajo o inovativnih rešitvah za uporabo pasivne sončne energije v zaporu, kot je namestitev reflektorjev za naravno svetlobo v skupnih prostorih.



## AVTORJI

### Prispevke v knjižici so pripravili:

Anto Aščić, Renata Bačvić, Smiljka Baranček, Dragica Glažar, Mira Jakupaj, Jure Jamšek, Sanda Jerman, Zdenko Jušić, Srećko Podsečki in Željka Mlinarić.

**RECENZENTKI:** Josipa Maras Babić (Uprava za zatvorski sustav i probaciju Republike Hrvatske) in Petra Prijatelj (Uprava Republike Slovenije za izvrševanje kazenskih sankcij)

**OBLIKOVALA:** Sanda Jerman (Cene Štupar - CILJ)

### O PROJEKTU »FIRST IN - THEN OUT«

**»Krepitev osebne odgovornosti v zaporniškem sistemu za trajnost v družbi«**

**The name of the project: »STRENGTHENING PERSONAL RESPONSIBILITY IN THE PRISON SYSTEM FOR SUSTAINABILITY IN SOCIETY«**

**The project is co-funded by the European Union.**

**Obdobje izvajanja projekta: 1. 9. 2023 – 28. 2. 2025**

### Namen projekta

Z izvedbo projekta želimo spodbujati kulturo trajnosti med učitelji in zaposlenimi v zaporskem sistemu, da bodo trajnostne prakse pri zaprtih osebah postale sestavni del vsakodnevnih aktivnosti in vedenja. S sodelovanjem in izmenjavo najboljših praks dveh držav smo razvili program usposabljanja za učitelje in zaposlene v zaporskem sistemu in pripravili tole knjižico dobrih navad trajnostnih praks, ki jo lahko uporabljajo pri svojem delu vsi zaposleni in učitelji. Tako bomo izboljšali kompetence, znanje in veščine učiteljev in drugih zaposlenih v zaporskem sistemu o trajnostnih praksah, ki jih lahko vključijo v dnevne rutine pri delu z zaprtimi osebami in v izobraževalne programe.

### Več o projektu.

**Projekt sofinancira Evropska unija.**



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo pravosuda, uprave i  
digitalne transformacije



Sofinancira  
Evropska unija

# VIRI IN FOTOGRAFIJE

Knjižica je oblikovana v aplikaciji Canva, iz katere so črpane vse fotografije in grafični elementi.

## Literatura:

- Allen L. (2015). Water reuse, Water conservation, Water-supply, Gardens -Irrigation. North Adams, MA: Storey Publishing.
- Allen L. (2015). The Water-Wise Home: How to Conserve, Capture, and Reuse Water in Your Home and Landscape. Storey Publishing, LLC.
- Bogataj L.K. (2017). Planet, ki ne raste. Cankarjeva založba.
- Brown, M., & Sovacool, B. K. (2011). Climate Change and Global Energy Security: Technology and Policy Options. Cambridge, MA: MIT Press.
- Clear, J. (2020). Atomske navade. Miš založba.
- Dispenza, J. (2017). Odvadite se biti to, kar ste. Založba Primus d.o.o.
- Dispenza, J. (2017). Placebo ste vi. Založba Primus d.o.o.
- Goleman, D. (1997). Čustvena inteligenca. Založba Mladinska knjiga.
- Goswami, D. Y., & Kreith, F. (2007). Handbook of Energy Efficiency and Renewable Energy. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Harris, J. M., & Roach, B. (2018). Environmental and Natural Resource Economics: A Contemporary Approach. London: Routledge.
- Heinberg, R. (2011). The End of Growth: Adapting to Our New Economic Reality. Gabriola Island, Canada: New Society Publishers.
- Hosta, dr. Milan (2024). Zadihaj! Učbenik ljubeživosti 1. del. Primus d.o.o.
- Hudovernik, Janez (2023). Moč dihanja. Pro Acta d.o.o.
- Lancaster B. (2019). Rainwater Harvesting for Drylands and Beyond. Rainsource Press; Revised Third Edition.
- Lončar, S. (2021). Samooskrba v praksi. Jasno in glasno d.o.o.
- Megla, M. (2019). Stres, kuga sodobnega časa. Reset, Restart založništvo.
- Sandeman, S. (2023). Vdihni, izdihni. Učila.
- UNESCO (2014). Education for Sustainable Development: A Global Commitment. Paris: UNESCO Publishing.
- Vickers A. (2001). Handbook of Water Use and Conservation. Waterplow Pr.
- Wolf, R. (2010) The Paleo Solution: The Original Human Diet. Victory Belt Publishing.

## Internetni viri :

- ABCzdravja. Okolju in zdravju prijazna čistila. <https://www.abczdravja.si/bivanje/okolju-in-zdravju-prijazna-cistila/> (22. 11. 2024).
- BARJANS. Ekološka čistila. <https://www.barjans.si/cistilna-sredstva/ekoloska-cistila/> (22. 11. 2024).
- Bueaou Veritas Slovenia. 4 načini za trajnostno proizvodnjo hrane. <https://www.bureauveritas.si/newsroom/4-nacini-za-trajnostno-proizvodnjo-hrane> (19. 10. 2024).
- Carnet. (2021). Utjecaj čovjeka na ekosustav. [https://edutorij-admin-api.carnet.hr/storage/extracted/2438520/j\\_2.html](https://edutorij-admin-api.carnet.hr/storage/extracted/2438520/j_2.html) (22. 12. 2024).
- Ekonomski institut Zagreb. (2009). Parcipativno odlučivanje za održivi razvoj. (<https://www.eizg.hr/publikacije/knjige/participativno-upravljanje-za-odrzivi-razvoj/628>) (12. 1. 2025).
- European Cleaning Journal. The role of biotechnology in sustainable cleaning products. <https://www.europeancleaningjournal.com/magazine/articles/specialfeatures/the-role-of-biotechnology-in-sustainable-cleaning-products> (10. 10. 2024).
- Evropski parlament. Plastični odpadki in reciklaža v EU <https://www.europarl.europa.eu/topics/sl/article/20181212STO21610/plasticni-odpadki-in-reciklaza-v-eu-infografika> (12. 11. 2024).
- Green Facilities. Why Eco-Friendly Cleaning Products Are The Way Forward. <https://resources.greenfacilities.co.uk/blog/toxic-cleaning-products-why-green-is-the-way-forward> (15. 12. 2024).
- Hrvatska elektroprivreda (HEP). (2024). Savjeti za štednju energije. <https://www.hep.hr> (22. 10. 2024).
- Institut za društveno odgovorno poslovanje. (2021). <https://idop.hr/ciljevi-odrzivog-razvoja/> (22. 12. 2024).
- Inženjeri zaštite životne sredine. (2023). <https://reciklaza.biz/rec-struke/koncept-zero-waste-u-hrvatskoj/> (22. 12. 2024).
- Koreq. Praktični vodič za uštedu energije. <https://koreq.hr/savjeti/prakticni-vodic-za-ustedu-energije/> (22. 10. 2024).
- Ministarstvo pravosuđa, uprave i digitalne transformacije. (2024). Zajednica UZOR. <https://mpudt.gov.hr/obiljezana-sedma-godisnjica-zajednica-uzor/29557?lang=el> (12. 12. 2024).

- Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo. Direktorat za okolje. Ravnanje z odpadki. <https://www.gov.si teme/ravnanje-z-odpadki/> (12. 11. 2024).
- Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo. Direktorat za okolje. Vrste odpadkov <https://www.gov.si teme/vrste-odpadkov/> (12. 11. 2024).
- Ministrstvo za zdravje. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, Dober tek Slovenija. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-tel-dej-np-DTS/DTS-nac-prog-brosura\\_web\\_2016.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-tel-dej-np-DTS/DTS-nac-prog-brosura_web_2016.pdf) (10. 11. 2024).
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. Urejeno spanje za vse. <https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/Spanje-klikabilen-dokument-v4.pdf> (23. 11.2024).
- Natinional Library of Medicine. Traditional and environmentally preferable cleaning product exposure and health symptoms in custodians. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4976595/> (15. 11. 2024).
- National Health Service in England. (2022). Look After your body Personal Hygiene Resource Pack. <https://www.suffolklocaloffer.org.uk/asset-library/personal-care-hygiene.pdf> (11. 11.2024).
- NIJZ. 5. maj – mednarodni dan higiene rok – "Ohranimo življenja: očistimo roke". <https://www.gov.si/novice/2020-05-04-5-maj-mednarodni-dan-higiene-rok-ohranimo-zivljenja-ocistimo-roke/> (20.11.2024).
- NIJZ. Nasveti za umivanje rok. [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-rok\\_splosna-javnost.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_splosna-javnost.pdf) (20. 11. 2024).
- OpenAI. (2025). ChatGPT (GPT-4-turbo). Veliki jezični model. OpenAI. (3. 1. 2025).
- Pub Med. Cleaning products. Their chemistry, effects on indoor air quality, and implications for human health. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S01604120240042278> (20. 10. 2024).
- Scientific Reports. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-27247-y> (23. 11. 2024).
- Springer Nature. Green Chemistry. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-5395-3\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-5395-3_3) (17. 11. 2024).

- Sustainability in Prisons Project (SPP). Službene informacije o održivosti u zatvorskim sustavima. <http://sustainabilityinprisons.org/> (22. 10. 2024).
- Sustainable Food Trust. The power of food for rehabilitation in prisons. <https://sustainablefoodtrust.org/news-views/the-power-of-food-for-rehabilitation-in-prisons/> (20.10.2024).
- Svjetska organizacija za zaštitu prirode i vodeći glas za prirodu. Priroda nestaje. <https://www.wwfadria.org/hr/> (27. 1. 2025).
- The Housecleaning. The Advantages of Eco-Friendly Cleaning Products for House Keeping. <https://www.thacleaning.com/benefits-green-cleaning-house-keeping/> (17. 11. 2024).
- The Human Being Project. The Science of Breathwork: Benefits and Techniques Backed by Research. <https://thehumanbeingproject.co/science-of-breathwork/> (23. 11. 2024).
- Udruga koja pruža edukativne materijale o štednji vode i ekologiji. Zelena akcija. [www.zelena-akcija.hr](http://www.zelena-akcija.hr) (28. 1. 2025).
- United Nations Development Programme (UNDP). (2016). Guide to Sustainable Energy Practices. <https://www.undp.org> (22. 10. 2024).
- Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta. Hrana ni otpadek: preprečevanje, zmanjševanje in uporaba odpadne hrane. <https://www.bf.uni-lj.si/sl/raziskave/raziskovalni-projekti/2021030217220822/hrana-ni-odpadek:-preprecevanje-zmanjsevanje-in-uporaba-odpadne-hrane> (20.10.2024).
- WeCleanYourHouse.com. Green Cleaning vs. Traditional Cleaning: Pros & Cons. <https://wecleanyourhouse.com/green-cleaning-vs-traditional-cleaning-pros-cons/> (15. 11. 2024).