



Seniors in Green Action – from Hands to Minds to Souls

Project No.: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169



Co-funded by  
the European Union

# УПАТСТВА ЗА ВКЛУЧУВАЊЕ НА ПОСТАРИ ВОЗРАСНИ УЧЕНИЦИ ВО НЕФОРМАЛНА ЕДУКАЦИЈА НА ТЕМИ ЗА РЕЦИКЛИРАЊЕ И ЦИРКУЛАРНА ЕКОНОМИЈА

## КРАТКА ВЕРЗИЈА

*Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија. Оваа публикација ги одразува само гледиштата на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба што може да се направи со информациите содржани во неа.*

## Прв дел - Основни принципи за заштита на животната средина, одржливост, рециклирање и циркуларна економија

### Животна средина

- **Природна средина:** Ова собира сè што е клима, флора, фауна, географија и сè што е природно присутно.
- **Културна средина:** Тоа е сè што е вештачко создадено од луѓето и нивните социо-економски активности.

Според тоа, би можело да се каже дека животната средина е однос на систем кој е формиран од група на природни и вештачки елементи кои меѓусебно дејствуваат и кои се поврзани еден со друг. Покрај тоа, тие се модифицирани од луѓе. Затоа, животната средина мора да се чува и управува, бидејќи таа го условува начинот на живеење и не тера да се адаптираме (Renewable Green).

### Заштита на животната средина

Заштитата на животната средина е практика на заштита на природната средина од страна на поединци, организации и влади. Нејзините цели се да ги зачува природните ресурси и постоечката природна средина и, каде што е можно, да ги поправи штетите и да ги сврти трендовите.

### Важноста на заштитата на животната средина

Во сегашното време стана инхерентно важно да се работи на зачувување на животната средина. Следниве показатели ја објаснуваат клучната потреба да се спаси животната средина од понатамошна деградација:

- Да се намали загадувањето на воздухот, водата и земјиштето.
- Да се олесни зачувувањето на природните ресурси за нашите идни генерации.
- Да се обезбеди заштита на биолошката разновидност.
- Да се спроведе одржлив развој.
- Да се врати еколошката рамнотежа.

- Да ја спасиме нашата планета од штетните последици на глобалното затоплување (Leverage Edu).

### Десет едноставни работи што можете да ги направите за да помогнете во заштитата на животната средина

- Намалете, повторно употребете и рециклирајте. Намалете го тоа што го фрлате. Следете ги трите „R“ за да ги зачувате природните ресурси и просторот за депонија.
- Волонтирајте. Волонтирајте за чистење во вашата заедница. Може да се вклучите и во заштитата на вашите водени подрачја.
- Едуцирајте. Кога ќе го продолжите сопственото образование, можете да им помогнете на другите да ја разберат важноста и вредноста на нашите природни ресурси.
- Заштедете ја водата. Колку помалку вода користите, толку помалку истекување и отпадни води кои на крајот завршуваат во океанот.
- Изберете одржливо.
- Купувајте мудро. Купете помалку пластика и понесете торба за купување за повеќекратна употреба.
- Користете долготрајни светилки. Енергетски ефикасните светилки ги намалуваат емисиите на стакленички гасови. Исклучете го и прекинувачот за светлата кога ќе излезете од собата!
- Засади дрво. Дрвјата обезбедуваат храна и кислород. Тие помагаат да се заштеди енергија, да се исчисти воздухот и да се помогне во борбата против климатските промени.
- Не испраќајте хемикалии во нашите водни патишта. Изберете нетоксични хемикалии во домот и канцеларијата.
- Возете повеќе велосипед. Возете помалку автомобил (National Ocean Service).

### Одржлив развој

#### Дефиниција

Во 1987 година, Комисијата Брунтланд на Обединетите нации ја дефинираше одржливоста како „задоволување на потребите на сегашноста без да се загрози способноста на идните генерации да ги задоволат своите потреби“.

Покрај природните ресурси, потребни ни се и социјални и економски ресурси. Одржливоста не е само екологизам. Вградени во повеќето дефиниции за одржливост, наоѓаме и загриженост за социјалната еднаквост и економскиот развој.

### Целите за одржлив развој и агендата за 2030 година

За да се добие длабинско разбирање за одржливоста и нејзините импликации, од суштинско значење е да се споменат Целите за одржлив развој и Агендата за 2030 година. Агендата за 2030 година е наследник на Милениумските развојни цели и е структурирана преку таканаречените Цели за одржлив развој (SDGs), од кои има вкупно 17 цели. (Santander Scholarships).

#### Слика 1: Цели за одржлив развој

Извор: Државен завод за статистика

Достапно на: <https://www.stat.gov.mk/PrikaziPoslednaPublikacija.aspx?id=47>



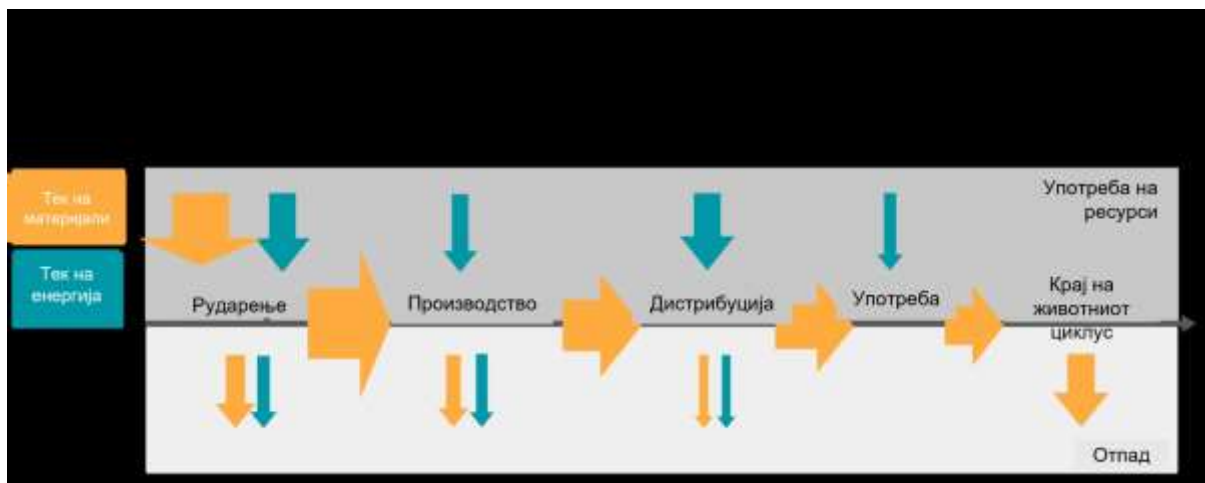
## Циркуларна економија

Според Организацијата за индустриски развој на Обединетите нации, циркуларната економија е нов начин на создавање вредност и во крајна мерка просперитет. Функционира на тој начин што го продолжува животниот век на производот преку подобрен дизајн и сервисирање и преместување на отпадот од крајот на синџирот на снабдување на почетокот - всушност, користејќи ги ресурсите поефикасно и користејќи ги постојано, не само еднаш.

Во голема мера, денешното производство зема сировини од околината и ги претвора во нови производи, кои по употребата се отстрануваат во животната средина. Тоа е линеарен процес со почеток и крај. Во овој систем, ограничените сировини на крајот се потрошуваат. Отпадот се акумулира, и создава трошоци поврзани со отстранувањето или загадување. Згора на тоа, производните процеси честопати самите се неефикасни, што доведува до дополнително губење на природните ресурси.

**Слика 2: Линеарна економија**  
Извор: Albert, M., *Ecores* (2021).

Достапно на: <https://circulartourism.eu/mk/topic/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0-2-%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%98%D0%B0-%D0%B5-%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC/>



Меѓутоа, во циркуларната економија, производите се дизајнирани за издржливост, повторна употреба и рециклирање, а материјалите за нови производи доаѓаат од стари производи. Колку што е можно, сè повторно се користи, повторно се произведува, се рециклира назад во сировина, се користи како извор на енергија или, како последно средство, се отстранува.

**Слика 3: Циркуларна економија**

Извор: Зелен цивил

Достапно на:

<https://greencivil.mk/2021/10/zelen-poimnik-shto-e-tsirkularna-ekonomija-zelena-ekonomija/>**Пристап за намалување, повторна употреба, рециклирање**

За да се задржи што е можно повеќе материјал надвор од депонијата, важно е секој од нас да го направи својот дел. Еден од начините да се реализира тој план е преку 3 Р за управување со отпад - Намалување, Повторна употреба, Рециклирање (Reduce, Reuse, Recycle).

Овие три збора кои на англиски јазик почнуваат со буквата „R“ се важен дел од одржливото живеење, бидејќи помагаат да се намали количината на отпад што треба да го фрлиме.

Навистина е едноставно!

1. Намалете ја количината на отпад што ја произведувате.
2. Повторно употребувајте ги предметите колку што можете повеќе пред да ги замените.
3. Рециклирајте предмети секогаш кога е можно (Solar Schools).

## Рециклирање

Рециклирањето е процес на преобразување на отпадните материји во нови материјали и предмети. Во овој поим често е вклучено и враќањето на енергијата од отпадните материјали. Рециклирањето на материјалот зависи од неговата способност повторно да ги стекне својствата што ги имал во првобитната состојба. Тоа е алтернатива на „конвенционалното“ отстранување на отпадот која што може да заштеди материјал и да помогне во намалувањето на емисиите на стакленички гасови. Исто така, може да го спречи губењето на потенцијално корисни материјали и да ја намали потрошувачката на свежи сировини, намалувајќи ја употребата на енергија, загадувањето на воздухот (од согорување) и загадувањето на водата (од одлагање во депонии).

## Меѓународен симбол за рециклирање

Меѓународниот симбол за рециклирање е широко користен симбол кој се користи за означување на материјалите што може да се рециклираат. Се состои од три „бркачки“ или „прогонувачки“ стрелки кои ја формираат таканаречената Мобиус лента со триаголен облик што го симболизира кругот на природата и затворениот циклус („создавање - употреба - обработка“).

### Слика 4: Меѓународен симбол за рециклирање

Извор: Nature.com

Достапно на: <https://www.nature.com/articles/s41393-019-0246-8>



## Втор дел - Создавање соодветна средина за учење за постарите возрасни ученици и основни принципи за ефективно ангажирање на возрасните лица во активностите во образованието и заедницата

### Значење и видови на образовни системи

#### Формално образование

Формалното образование се дефинира како образование кое е институционализирано, интенционално и планирано преку јавни организации и признати приватни тела ([United Nations Educational Scientific and Cultural Organization, 2011](#)).

#### Информално образование

Информално образование е обука во секојдневниот живот, на работа, дома или слободно време. Не постои структура и сертификација поврзани со целите на обуката или времетраењето на обуката. Терминот „информално“ сугерира дека таквата активност се случува без процедурални формалности. Тоа одговара на структурата на животот на возрасните (Kominarets, et al. 2022).

#### Неформално образование

Неформалното образование би можело да се дефинира во рамките на образовниот спектар кој вклучува како се поврзува со формалното образование и информалното учење. Врз основа на овој пристап, УНЕСКО го дефинира неформалното образование како дополнително, алтернативно и/или комплементарно на формалното образование во рамките на процесот на доживотно учење на поединците. Често се обезбедува за да се гарантира целото право на пристап до образование. Достапно е за луѓе од сите возрасти, но не мора да применува постојана насочена структура; може да биде со краток и/или низок интензитет и обично се обезбедува на кратки курсеви, работилници или семинари.



## Циклусот на учење на Колб и неговите импликации за информалното и неформалното образование на постарите лица

Меѓу многуте методи на учење развиени главно во 70-тите или 80-тите (на пр. Учење заедно и сам, Тимови-Игри-Турнири (TGT), или групна истрага) еден беше предложен од Дејвид Колб во 1974 година. Тој се заснова на теоријата за искусвено учење, според која постарите луѓе можат да се приспособат за да го подобрат нивниот процес на учење. Методот користи дизајн на искуства насочени кон ученикот кои промовираат урамнотежено учење.

Теоријата за искусвено учење е модел на развој на возрасни кој претпоставува дека искуствата играат витална улога во процесот на учење. Теоријата за искусвено учење претпоставува дека учењето е процес со кој знаењето се создава преку трансформација на искуството (Kolb, 2014).

### Слика 5: Колбовиот циклус на учење на возрасни

Извор: Kazimierska, I., Lachowicz, I., Piotrowska L., (2014), Kolb, D. A. (2014)

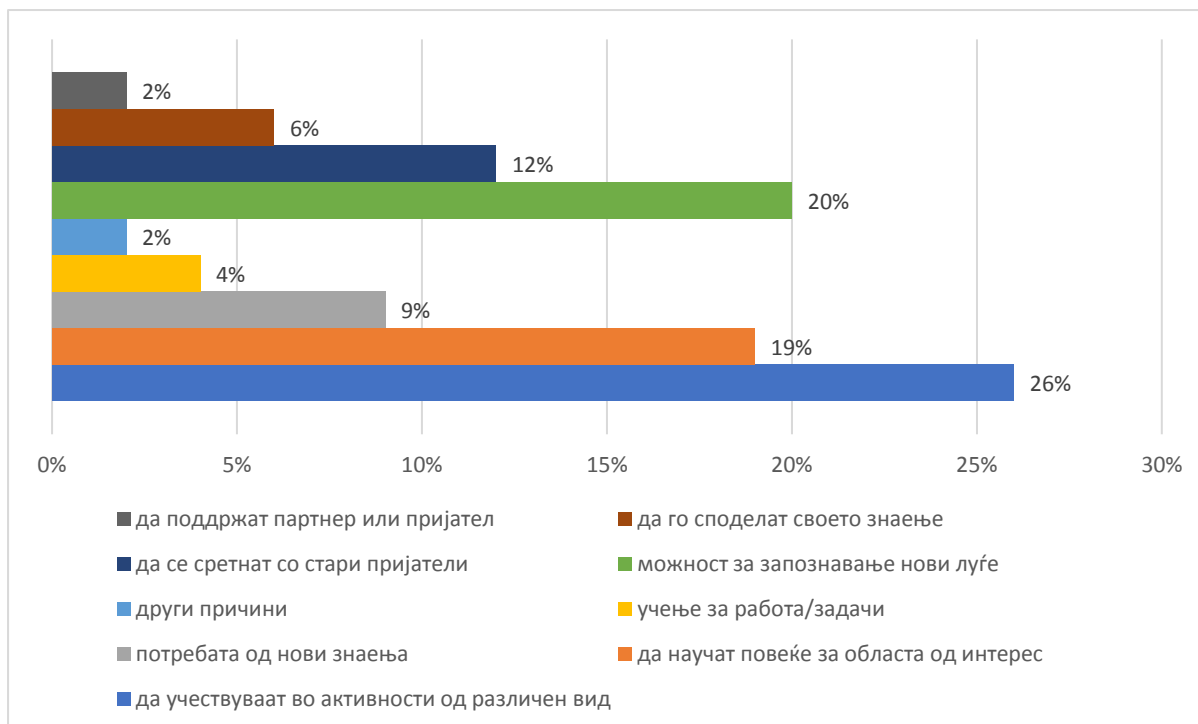


## Искуствата на наставниците на постарите лица - преглед

Утврдено е дека активностите за неформално учење ги претпочитаат постарите возрасни учесници (Jenkins, Mostafa, 2015; Vjursell, 2018). Понатаму, од клучно значење е постарите возрасни лица да можат сами да го контролираат своето време и да ги изберат активностите во кои сакаат да се вклучат. Тие се подготвени да направат многу во оваа област ако можат да го направат тоа под свои услови, бидејќи автономијата е уште поголема артикулирана потреба како што старееме (Vjursell, 2019). Постојат неколку причини зошто постарите возрасни би сакале да се вклучат во учењето. Сепак, тие можат да се резимираат како желба да останат активни и да се дружат, што е потврдено со бројни студии, на пр. Vjursell, 2019 дава аргументи зошто испитаниците учествуваат во образовните активности како што е прикажано на Слика 6.

### Слика 6: Причини зошто постарите возрасни лица би сакале да се вклучат во учењето

Извор: Сопствена работа на авторите базирана на Vjursell, С. (2019)



## Органзација на модел работилница за рециклирање за постари лица - општи препораки

- **Работилница - информативни канали** - разни информативни канали - печат, радио, телевизија, летоци, апликација, од уста на уста маркетинг, група информативни волонтери.
- **Обучувач** - Тој/таа мора внимателно да се подготви за часовите - постарите лица се меѓу најпребирливите, највозбудливите и најинтересните образовни групи. Туторот може да ги предложи своите правила, на пр. „не се осудуваме себеси и другите“, и да го употреби терминот „договор“ или „збир на правила“. Обучувачот ги презентира ефектите од курсот пред да започне. Водачот на работилницата треба да одговара на прашања, но и да може да признае дека нешто не знае, да се извини и да бара одговори. Секој различно старее, а добар обучувач треба да може да се справи со тоа; тој/таа мора да биде запознаен/а со спецификите на работа со стари лица. За време на работилницата, туторот се обидува да ја запознае групата, се интересира за учесниците и го прилагодува јазикот, јасноста на говорот и јачината на звукот на потребите на луѓето кои учествуваат. Обучувачот треба да биде добар човек, да создава позитивна атмосфера. Тој/таа треба да го пренесе знаењето и да не го присвојува, и да го нагласи креативното размислување и методите на интегрирање на знаењето со искуството, на пр. „Ајде да зборуваме за вашите искуства со ...“. Тој/таа го стимулира ангажманот на учесниците. Тој/таа применува добри практики во образовната работа со постарите лица: симпатија, почит, трпение, недостаток на критика, посветеност, партнерство, поддршка, емпатија, мотивација, смисла за хумор, самоувереност и благодарност.
- **Наслов и опис на работилницата** - работилницата треба да има охрабрувачко име, т.е. привлечен, „секси наслов“, а во исто време, значајна тема/и. Суштинската содржина треба да се пренесе „патем“, на пр. „Ајде да зборуваме за...“ Неопходно е да се презентираат целта, планот и резултатите на работилницата.
- **Содржина на работилницата** - пренесеното знаење треба да биде со најдобар квалитет, а формата на работилницата не смее да ја надмине содржината.
- **Локација на работилницата** - постарите возрасни лица претпочитаат активности за кои не е потребно подолго патување. Работилницата може да се спроведува и

Project No.: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169

внатре и на отворено. Блиску до местото каде што живеат; безбедно соседство, безбеден пат до местото на работилницата (земајќи го предвид времето од годината и денот) и блиску до јавен превоз.

- **Зграда** - Пријателско, кул место, на пр. кафуле, галерија, клуб, библиотека итн., каде што можеме да „разговараме за нешто“, претпочитано ниво „0“, место приспособено на потребите на постарите лица (на пр. рампи, скали, огради, лифтови, тип на површина), треба да биде блиску до тоалетот.
- **Сала за работилница - пространа** (не смее да биде премногу тесна; мора да има простор, на пример, за лични предмети на учесниците и помагала за рехабилитација), *соодветен мебел*, т.е. издржлив мебел, удобни седишта, по можност столчиња со потпирачи за грб и огради (лесни за кревање од нив); *распоредот на мебелот*, односно мебел кој лесно може да се преуреди, на пр. претпочитани маси распоредени во круг; *безбедност*, меѓу другото без остри рабови, без многу кабли, без нестабилни теписи и килими; *соодветна температура и вентилација, осветлување*: претпочитана е дневната светлина, да се избегнува отсјај - да се употребуваат завеси, ролетни; *звучен систем*: елиминација на звуци, брмчења; внимание на добра акустика, можност за затворање на вратите и прозорците доколку е потребно.
- **Временски аранжмани** - не премногу рано - „по кафе, но пред ручек“; времетраење - 2 до 3 часа, треба да се земе предвид возниот ред на јавниот превоз (автобус, трамвај, метро итн. - ако е можно, проверете дали вклучува возила на ниски катови).
- **Учесници** - избирајте луѓе кои подоцна можат да дејствуваат како лидери во нивните средини; стремете се кон социјална интеграција - обидете се да поканите луѓе од различни групи на часовите - активирајте мажи, луѓе со пониско образование и приходи; помали групи - до 15 лица, групата може да биде многу разновидна - има силна варијација во текот на стареењето.
- **Едукативни помагала** - користете традиционални образовни помагала (на пр. табли) и наставни материјали (на пр. презентации, летоци) приспособени на потребите на постарите луѓе (распоред на страница, форматирање на текст, фонт, контраст, заситеност на бои и засенчување, графика). При користење на нови технологии, исто така, важно е да се земат предвид потребите на учесниците - претпочитани се задачи со користење на телефонот, со кои постарите луѓе се повеќе запознаени, отколку со компјутерот.

- **Работни материјали што ќе се користат за време на работилницата** - изборот на материјали зависи од предметот на работилницата; тие може да бидат поврзани со искуствата на учесниците. При поканувањето, може да се побара да се донесат некои од материјалите кои подоцна ќе се користат за време на работилницата, во зависност од видовите на отпад што треба да се рециклира.
- **Атмосфера за учење - „поттик“**, на пр. кафе, чај, вода; вкусни освежувања; *атрактивно место* (естетско, убаво, празнично место); *градење односи* - односот помеѓу учесниците и обучувачот како и помеѓу самите учесници се многу важни; можноста за воспоставување и продлабочување на познанства; лежерна/пријателска атмосфера погодна за активно учество, на пр. поставување прашања и *градење чувство за заедница*.
- **Оценка на работилницата** - анкета за евалуација.
- **Крај на работилницата** - дистрибуција на едукативни материјали поврзани со промоција на циркуларната економија. Развој на, на пр., книга со добри практики, библиотека со препораки, подготвена според потребите на постарите возрасни лица. Нудење смислен сувенир (нешто разумно/вредно што може да се однесе дома и ќе ги потсети учесниците на лајтмотивот на работилницата и ќе ги мотивира да го применат стекнатото знаење). Неопходно е да се направи сумирање и да им се даде благодарност за учеството на работилницата.

## Библиографија

1. Bjursell, C. (2019). Inclusion in education later in life. Why older adults engage in education activities? European journal for Research on the Education and Learning of Adults, 10(3), 215-230.
2. Државен завод за статистика (Достапно на: <https://www.stat.gov.mk/PrikaziPoslednaPublikacija.aspx?id=47>)
3. Зелен цивил (Достапно на: <https://greencivil.mk/2021/10/zelen-poimnik-shto-e-tsirkularna-ekonomija-zelena-ekonomija/>)
4. Jenkins, A., Mostafa, T. (2015). The effects of learning on well-being for older adults in England. Ageing & Society, 35(10), 2053-2070.
5. Kolb, D. A. (2014). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. FT press.
6. Kominarets, T., Fomin, V., Bieloliptseva, O., Tkachenko, M., Malykhin, A., Pryshliak, O. (2022). Strategic Tasks of Contemporary Education: Formal, Nonformal, Informal. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 14(4), 394-407.
7. Leverage Edu (accessible at: <https://leverageedu.com/blog/environmental-conservation/>)
8. Albert, M., Ecores (Достапно на: <https://circulartourism.eu/mk/topic/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0-2-%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%98%D0%B0-%D0%B5-%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC/>)
9. National Ocean Service (accessible at: <https://oceanservice.noaa.gov/ocean/earthday.html>)
10. Nature.com (accessible at: <https://www.nature.com/articles/s41393-019-0246-8>)
11. Renewable Green (accessible at: <https://www.renovablesverdes.com/en/definition-of-environment/>)
12. Santander Scholarships (accessible at: <https://www.becas-santander.com/en/blog/what-is-sustainability.html>)
13. Solar Schools (accessible at: <https://www.solarschools.net/knowledge-bank/sustainability/reduce-reuse-recycle>)

14. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. (2011).  
International standard classification of education. UNESCO Institute for Statistics.  
[Accessed: <http://uis.unesco.org/en/glossary-term/formal-education>. 3.02.2023]
15. United Nations Industrial Development Organization (accessible at:  
<https://www.unido.org/our-focus-cross-cutting-services/circular-economy>)

# *Seniors in Green Action – from Hands to Minds to Souls*

Project No.: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169

[www.activegreenseniors.eu](http://www.activegreenseniors.eu)

## *The partnership*



ASSET  
BASILICATA

