



RecyclART



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IEK
Αγρινίου



Asociația pentru Educație
și Dezvoltare Durabilă



Promimpresa



IEK
Αγρινίου



Asociația pentru Educație
și Dezvoltare Durabilă



Promimpresa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Intro

Niniejszy podręcznik zawiera materiały mające na celu wsparcie trenerów osób dorosłych w tworzeniu ścieżek podnoszenia kwalifikacji u osób długotrwale bezrobotnych poprzez rozwijanie kreatywności i sztukę.

Kreatywność i sztuka poszerzają zdolność do interakcji ze światem i zapewniają nowy zestaw umiejętności wyrażania, rozumienia siebie i komunikacji. Zaangażowanie w proces rozwijania kreatywności jest także cenne dla dorosłych osób długotrwale bezrobotnych, które mają okazję być spojrzeć na swoją sytuację z nowej perspektywy i znaleźć alternatywne rozwiązania w zakresie realizacji zawodowej. Temu celowi służy metodologia RecyclART.

RecyclART działa na zasadzie połączenia "RECYKLINGU MATERIAŁÓW" z "REINWENCJĄ SIEBIE".

Metodologia RecyclART zbudowana jest na dwóch celach dydaktycznych:

- 1) ponowne wykorzystanie/recykling materiałów i tworzyw postrzeganych jako odpady, poprzez nadawanie im nowego znaczenia, użyteczności i wartości;
- 2) wymyślenie siebie na nowo poprzez ponowne rozważenie doświadczeń uczącego się i odkrywanie nowych perspektyw i możliwości zawodowych.

Projektowy recykling kreatywny

Projekt Twórczy Recykling można postrzegać jako innowacyjne podejście do recyklingu; punktem wyjścia nie jest już odpad, ale potrzeba, z której rodzi się pomysł na recykling. Proces przebiega w następujący sposób:

POTRZEBA → PROJEKT → ODPADY → NOWY OBIEKT

W ten sam sposób osoby długotrwale bezrobotne mają szansę znaleźć nowe pomysły na powrót na rynek pracy.

Wychodząc od tego POTRZEB, metodologia RecyclART prowadzi osoby długotrwale bezrobotne przez samodzielny PROJEKT, którego celem jest zbadanie ich umiejętności, kompetencji i wartości, które w przeciwnym razie postrzegać mogli za bezużyteczne "ŚMIECI" - a w rezultacie znalezienie NOWEJ ścieżki kariery.



Spis treści

Część 1: Recykling jako odkrywanie siebie na nowo

Rozdział 1: Eksploracja	str. 4
Rozdział 2: Adaptacja	str. 8
Rozdział 3: Uznanie	str. 10
Rozdział 4: Ekspedycja	str. 12
Rozdział 5: Komunikacja	str. 15

Część 2: Projektowe działania twórcze w zakresie recyklingu

Ćwiczenie 1: Tkanina	str. 22
Ćwiczenie 2: Szkło	str. 25
Ćwiczenie 3: Metal	str. 29
Ćwiczenie 4: Oleje	str. 33
Ćwiczenie 5: Plastik	str. 37



ROZDZIAŁ 1 | Orientacja i poszukiwanie

Na czym polega orientacja zawodowa?

Kariera to coś więcej niż tylko "znalezienie pracy". Jednocześnie posiadanie pracy niekoniecznie oznacza karierę zawodową. Tezy te wydają się szczególnie ważne, a zadaniem trenera jest informowanie o tym osoby, które są długotrwale bezrobotne. Nasuwa się tu ciekawe skojarzenie z recyklingiem.

Sztuka recyklingu polega na wyjściu poza pierwotne przeznaczenie produktu i wydobyciu z niego czegoś więcej, niż pierwotnie zakładano.

W podobny sposób sztuka samoodnawiania polega na wyjściu poza początkowy cel, jakim jest znalezienie pracy, poprzez ponowne przemyślenie i wydobycie większej ilości doświadczeń, umiejętności, wiedzy i kompetencji, które każdy z nas posiada.

Oczywiście, każdy proces "reinwetyzacji" może potencjalnie prowadzić do "reorientacji". Oznacza to, że możemy znaleźć spełnienie zawodowe w dziedzinie, której początkowo nie przewidywaliśmy.

Mając to na uwadze, w zależności od czasu jakim dysponujesz na szkolenie, przedstawiamy kilka propozycji, jak możesz rozpocząć te procesy.

Jak rozpocząć uczenie się i nauczanie o orientacji zawodowej?

Przedstawić cele

Przedstaw aspekty samorealizacji zawodowej, które zamierzasz poruszyć. Określ, czego uczestnicy nauczą się, co zyskają i co będą robić w ramach szkolenia.

Ponieważ tematem treningu jest "recykling" i "odnowa zawodowa", cele prowadzonego szkolenia można sformułować następująco:

- zrozumienie, jak wygląda właściwe planowanie kariery zawodowej,
- ocena i dowartościowanie swojego dotychczasowego doświadczenia zawodowego i życiowego,
- rozpoznanie wartości i zainteresowań, które Tobą kierują,
- określenie możliwych i odpowiednich dla siebie opcji zawodowych.

Ustalenie wspólnego języka i oczekiwań

Rozpoczynając szkolenie, należy wziąć pod uwagę dwie dodatkowe kwestie.

Po pierwsze, należy upewnić się, że treść jest relatywna, co rozumiemy jako stan, w którym uczestnicy mogą się identyfikować z tym, co ma zostać przedstawione. Oznacza to, że przykłady, których używasz, aby rozpocząć szkolenie, a następnie rozwinąć kwestie zawodowe, powinny być sformułowane tak, aby słuchacze mogli się z nimi identyfikować.

Po drugie, upewnij się, że wszyscy są po tej samej stronie i mówią tym samym językiem, tzn. że wszyscy rozumieją znaczenie, w jakim używasz słów kluczowych. Za każdym razem, gdy wprowadzasz jakiś termin lub pojęcie, ważne jest, aby poświęcić chwilę i wyjaśnić znaczenie, w jakim zamierzasz go użyć. W ten sposób unikniesz niepotrzebnego zamieszania i znacznie ograniczysz błędną interpretację swoich materiałów.

Przykładowy starter: "Co to jest kariera?"

Po wstępnym wprowadzeniu zapytaj uczestników "Co to jest kariera?". Możesz również zapisać ich odpowiedzi. Ważne jest, aby ustalić wspólną płaszczyznę porozumienia, o której rozmawialiśmy. Kiedy już to zrobisz, możesz wprowadzić dodatkowe, niewymienione wcześniej punkty.

Rozważ następujące pomysły:

- praca płatna i wolontariat,
- praca w biurze i prowadzenie małej firmy w domu,
- praca w tej samej branży przez całe życie i praca w różnych branżach,
- praca w tym samym sektorze przez całe życie a praca w różnych sektorach rynku pracy.

Najważniejszy wniosek jest następujący - kariera nie jest już tak liniowa i sztywna, jak kiedyś. A sposób, w jaki dotarłeś do tego punktu, to interakcja, czyli proces który przynosi następujące korzyści.

Po pierwsze, uwzględnia się rozumienie kariery przez uczestników - pozwala to zajrzeć do ich umysłów, aby lepiej poznać sposób, w jaki myślą i w jaki się z Tobą komunikują.

Po drugie, sprawia to, że uczestnicy są bardziej otwarci i zainteresowani tym, co zamierzasz im przekazać po zakończeniu zajęć, ponieważ dajesz im możliwość wypowiedzenia się i poczucia, że zostali wysłuchani.

Po trzecie, wykorzystuje się ustalone rozumienie pojęć kluczowych i poszerza je w sposób bardziej kompletny, znaczący i zrozumiały.

Wprowadzenie ram dla naszego "projektu twórczego"

Podobnie jak recykling produktów, samodzielna inwencja jest przedsięwzięciem twórczym. Jednak "kreatywny" nie oznacza "niezorganizowany". Dlatego właśnie, po ustaleniu wspólnego języka i celów, na które można liczyć, ważne jest zaproponowanie ram twórczego ukierunkowania kariery.

Ramy są cenne, ponieważ przekształcają przedsięwzięcie w proces „krok po kroku” („step by step”). W naszym przypadku mamy dwa procesy „krok po kroku”, które nazywamy naszymi projektami twórczymi (sztuka recyklingu oraz kształtowania kariery).

Co ciekawe, oba nasze projekty twórcze można podzielić na 5 podstawowych kroków.

Z jednej strony realizujemy projekt recyklingu produktów, w ramach którego:

- poznaj nasze otoczenie,
- określamy możliwości recyklingu,
- określamy narzędzia, czego potrzebujemy,
- wytwarzamy nasz produkt z recyklingu,
- dzielimy się nowym produktem z całym światem.

Z drugiej strony mamy projekt "Odnowa własna", w ramach którego następują procesy:

- samodzielnej eksploracji,
 - identyfikacji swoich możliwości,
 - określenia, planu działania (co trzeba zrobić),
 - wdrażania w życie swoich decyzji,
 - dzielenie się swoimi darami z całym światem.

Powodem, dla którego te 5 kroków jest elementem procesu „step by step”, jest kolejność ich wykonywania. Ponadto, jeśli ktoś chce świadomie uczyć orientacji zawodowej lub badać własną ścieżkę kariery, punktem wyjścia jest zawsze "samodzielne poszukiwanie".

Można by pomyśleć, że punktem wyjścia może być "identyfikacja możliwości", i choć tak może być, to zaniedbanie fazy "samodzielnego poszukiwania" tylko pogorszy wyniki uzyskane na dalszych etapach.

Nie oznacza to, że procesu tego nie można podzielić na kilka mniejszych lub większych kroków. To, ile szczegółów i czasu poświęcisz na każdy krok, zależy od ilości czasu, jaki masz przeznaczony na szkolenie. Na przykład w indeksie podręcznika można znaleźć inną nomenklaturę stosowaną do opisu procesu:

"Eksploracja-Adaptacja-Rozpoznanie-Ekspedycja-Komunikacja". Istota procesów rozwojowych pozostaje jednak niezmienna.

Kluczowy wniosek jest następujący - należy zwrócić uwagę na to, że orientację zawodową najlepiej rozpocząć od "samodzielnego poszukiwania informacji". Jest to niezwykle istotne, ponieważ poszukiwanie własnej tożsamości jest podstawą odbudowy poczucia własnej wartości uczestników oraz ukierunkowania ich na ścieżkę kariery, którą chcą, mogą realizować i są zainteresowani podążać wyznaczoną drogą.

Rozważanie ćwiczeń i czynności

Po zapoznaniu uczestników z ramami programowymi należy zastanowić się nad ćwiczeniami i zadaniami związanymi z poniższymi terminami i kategoriami.

Działania wstępne

Podobnie jak w przypadku każdego kolejnego kroku i działania, ważne jest, aby nie zapominać o niezbędnych podobieństwach, jakie niosą ze sobą samoodnowa i recykling. Ponieważ jest to pierwszy dzień lub pierwsza część szkolenia, motywem przewodnim powinna stać się konieczność opracowania planu.

Jak już ustaliliśmy, recykling, podobnie jak odkrywanie siebie, jest projektem twórczym. I tak jak wszystkie inne projekty, także te twórcze działania wymagają planu.

Najlepiej zacząć od przeprowadzenia samooceny. Jest to podstawa, która będzie dyktować zarówno twórcze wybory związane z recyklingiem, jak i decyzje podejmowane w związku z kierunkowaniem własnej kariery. Ma to również tę zaletę, że prowadzi uczestników do budowania poczucia własnej wartości w zdrowy sposób - prowadzisz ich do spojrzenia w głąb siebie, aby zbudować lepszy obraz siebie, zamiast szukać zewnętrznych bodźców i rozwiązań.

Atrakcyjność i przyjemność z pracy

Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, co najbardziej podoba im się w pracy. W ten sposób łatwiej będzie zrozumieć, jakie rodzaje pracy im odpowiadają, a jakich należy unikać. Będzie to stanowić podstawę do lepszego zrozumienia, jakie umiejętności należy rozwijać i na jakie możliwości warto poświęcić czas w późniejszym okresie.

Wartości i satysfakcja z pracy

Ćwiczenie to pozwala najlepiej wykorzystać wiedzę zdobytą w poprzednim kroku. Pozwala ono jeszcze lepiej zrozumieć, co dla nas samych oznacza posiadanie "satysfakcjonującej pracy". Wykorzystaj listę czynników, które sugerują coś na temat osobowości danej osoby oraz rodzaju pracy, którą może ona uznać za wartościową i satysfakcjonującą. Następnie można uszeregować poszczególne czynniki według ich ważności. Pomoże to uczestnikom nie



tylko zrozumieć, co cenią, ale także zapoczątkuje proces redukcji czynników i pomysłów, które mogą być dla uczestników drugorzędne i niepotrzebne.

Osobiste przekonania i wartości

Zajęcia związane z wartościami i przekonaniami mogą pomóc uczącym się dokładnie przemyśleć, w jaki sposób mogą one wpływać na opcje zawodowe, które ich interesują.

Im lepiej rozumiemy, dlaczego robimy pewne rzeczy, tym łatwiej jest nam żyć z dokonywanymi wyborami i kompromisami.

Ważne jest, aby zauważyć, że przekonania i wartości, choć osobiste, nie muszą ograniczać się do dobrostanu jednostki. Oznacza to, że nasze pragnienia przyczynienia się do dobrostanu zbiorowo-społecznego są tak samo ważne w procesie samooceny, jak wartości i przekonania związane z własnym dobrostanem.

Należy również przypomnieć uczestnikom, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi i że zawsze można wrócić do ćwiczeń i zaktualizować swoje myślenie w miarę postępów w szkoleniu.

Zainteresowania i fascynacje

To, co cenimy w życiu, jest naturalnie związane z tym, co nas najbardziej interesuje. Zajęcia koncentrujące się na odkrywaniu, co naprawdę interesuje i fascynuje uczestników, mogą pomóc im zastanowić się, w jaki sposób mogą to wykorzystać w swojej pracy.

Uwaga na temat doboru słów. Można zauważyć, że nie mówimy o "pasjach". Jest to celowe, ponieważ pasja jest często kojarzona ze znacznie węższą liczbą czynności i jest czymś, co ludzie pojmują jako coś, do czego mają motywację i co robią z powodzeniem bez wysiłku. Z drugiej strony, zainteresowania i fascynacje pozwalają na prowadzenie bardziej konstruktywnego dialogu i postrzeganie rzeczy, które nas interesują i fascynują, jako czegoś, co możemy budować i rozwijać.

Możesz poświęcić dodatkową chwilę na wyjaśnienie doboru słów, jeśli uznasz to za stosowne, a czas szkolenia na to pozwala.

ROZDZIAŁ 2 | Adaptacja

Jasność co do własnych ograniczeń i obowiązków może pomóc w podjęciu bardziej świadomej decyzji co do sposobu poszukiwania pracy.

Każdy z nas ma szereg czynników osobistych, które mogą mieć wpływ na wybór kariery.

Motywacje te mogą obejmować następujące stwierdzenia:

- chcę zarobić określoną sumę pieniędzy,
- chcę dbać o dobre samopoczucie,
- w moim wieku trzeba rozwijać karierę,
- jestem głównym opiekunem dla członka rodziny,
- chcę zamieszkać w określonym miejscu,
- chcę szybko zdobyć kwalifikacje, których obecnie nie posiadam,
- chcę zdobyć uznanie zawodowe w danym sektorze pracy.

Uczestnicy mogą nie odczuwać takiej energii do rozważania potencjalnych przeszkód, jak podczas zgłębiania swoich zainteresowań. Niemniej jednak potrzebują wyważonej oceny swojej sytuacji. Poruszenie tego tematu przed zajęciami rozwieje część przewidywanego niepokoju.

Gdy już to zrobisz, pomyśl o następującym działaniu.

Poznaj swoje możliwości

Ćwiczenie to pomaga uczestnikom ocenić, czego potrzebują, co muszą zrobić, a czego obecnie nie mogą łatwo zrealizować w swoim życiu. Zachęci ich także do zastanowienia się nad konsekwencjami każdego z ograniczeń oraz do znalezienia sposobów na ich rozwiązanie.

Przedstaw następujące cztery kategorie:

- Potrzeby
- Obowiązki
- Ograniczenia
- Zalety

Zgodnie z omawianymi czynnikami wpływającymi na karierę zawodową, każdy uczestnik może wypisać rzeczy, które są powiązane z tymi kategoriami i które uznaje za przeszkody w swojej sytuacji życiowej.

Następnie każdy uczestnik ma za zadanie przedstawić konsekwencje, jakie każdy z czynników ograniczających ma dla jego sytuacji. Zwróć uwagę, że "komplikacje" to lepsza propozycja niż "problemy". Ujęcie czynników w ramy "komplikacji" sprawia, że czynnik ten wydaje się bardziej "sugerować" przejściowy charakter ograniczenia. Z tego powodu pozostawia przestrzeń niezbędną do myślenia o danym czynniku jako o czymś, co może zostać rozwiązane. Ponadto, dzięki określeniu, jaki dokładnie "komplikacje" stwarza dany czynnik, łatwiej będzie później opracować konkretne jego rozwiązanie.

Gdy już to zrobisz, ostatnim krokiem jest zastanowienie się "co mogę z tym zrobić".

W ten sposób w trzech krokach (1) określenia ograniczenia, (2) rozpoznania jego

konsekwencji i (3) opracowania rozwiązania można zebrać wszystkie niezbędne informacje, by zbadać i wypróbować możliwości kariery, które są najbardziej odpowiednie.

ROZDZIAŁ 3 | Rozpoznawanie

Aby zlikwidować przepaść między obecnym stanem rzeczy a wymarzoną karierą zawodową, należy pomóc uczestnikom zrozumieć narzędzia i kompetencje, które już mają do dyspozycji.

Jest to ważne, ponieważ pozwala uczącemu się na rozwijanie poczucia własnej wartości, które jest silnie zakorzenione w jego własnej wiedzy, umiejętnościach i kompetencjach. Jest to również cenne z punktu widzenia postępu. Innymi słowy, lepsze zrozumienie tego, co się potrafi, wskazuje także, co należy dalej rozwijać, aby uzyskać interesujące nas możliwości zawodowe.

Poczucie własnej wartości

Pierwszą rzeczą, którą należy rozważyć, jest wyjaśnienie, co rozumiesz pod terminem "poczucie własnej wartości". Analiza pojęciowa "poczucia własnej wartości" z 2017 roku sugeruje, że z poczuciem własnej wartości związane są następujące atrybuty:

- wartość własna,
- samoakceptacja,
- poczucie własnej skuteczności,
- szacunek dla samego siebie,
- postawa akceptacji wobec samego siebie.

Teraz, gdy mówimy, że zgłębianie wiedzy, umiejętności i kompetencji ma pozytywny wpływ na poczucie własnej wartości, staje się bardziej jasne, co dokładnie mamy na myśli, a także pokazuje zakres pozytywnych relacji z samym sobą.

Oczywiście ważne jest także, aby poświęcić chwilę i zastanowić się nad ramami, które pozwolą nam dokonać rozróżnienia między wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami. Powodem, dla którego zaczynamy mówić o tych trzech pojęciach jest to, że nie ma jednej powszechnie akceptowanej definicji tego, co każde z nich oznacza. Dlatego jako instruktor musisz zrobić dwie ważne rzeczy.

1. Przekaż uczestnikom, że istnieje teoretyczna niejednoznaczność terminów: wiedza, umiejętności i kompetencje.

2. Poświęć chwilę na przedstawienie i zakomunikowanie znaczenia, w jakim będziemy używać wszystkich trzech elementów.

Poniżej przedstawiono przykładowy zakres definicyjny, który można wykorzystać.

Wiedza może oznaczać wynik pomyślnego przyswojenia informacji w procesie uczenia się. Wiedza to zbiór faktów, zasad, teorii i praktyk związanych z daną dziedziną pracy lub nauki.

Umiejętności mogą odnosić się do wiedzy praktycznej. Można spotkać się z umiejętnościami używanymi jako substytut "twardych umiejętności", tj. tworzenia produktów materialnych. Jeśli zdecydujesz się używać "umiejętności" w ten sposób, to przykładem może być: umiejętność zbudowania strony internetowej, gry na instrumencie, sporządzenia projektu architektonicznego, naprawy samochodu lub stworzenia arkusza kalkulacyjnego Excel.

Z drugiej strony kompetencje mogą być synonimem umiejętności miękkich. Można je również określić mianem umiejętności uniwersalnych. Jeśli zdecydujesz się używać "kompetencji" w ten sposób, przykładami mogą być: ustalanie priorytetów zadań, krytyczne myślenie, zarządzanie czasem, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem.

To twórcze ćwiczenie pomoże Ci określić role, jakie odgrywałeś w swoim dotychczasowym życiu, a tym samym da Ci podstawę do zastanowienia się nad umiejętnościami, które pomogły Ci rozwinąć.

Rozważanie ćwiczeń i czynności

Zanim przejdziemy do ćwiczeń i działań bezpośrednio związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami uczestników, warto zastanowić się nad rolami, jakie pełnili w życiu do tej pory. Powodem, dla którego używamy terminu "role", a nie "praca", jest to, że wcześniejsze role obejmują znacznie szersze spektrum doświadczeń, z których wszystkie mogły umożliwić uczestnikom rozwinięcie wiedzy, umiejętności i kompetencji, o których nie pomyśleli, jeśli skupiliby się wyłącznie na swoich zawodowych przedsięwzięciach.

Role do atrybutów

Oprócz roli pracownika, każdy z nas może pełnić także wiele innych ról. Możesz pełnić rolę rodzica, przyjaciela, ucznia, nauczyciela - lista jest długa.

Na przykład, jeśli ktoś był wcześniej uczniem, musiał posiadać umiejętności uczenia się, zarządzania czasem i komunikowania się w formie pisemnej.

Być może lubisz projekty typu "zrób to sam" (DIY)? Jeśli tak, to rozwinąłeś nie tylko

umiejętności praktyczne, ale także umiejętności planowania i organizowania.

Jeśli jesteś rodzicem, posiadasz nie tylko umiejętności związane z opieką nad dziećmi, ale także z budżetowaniem, zarządzaniem czasem, delegowaniem zadań, gotowaniem itd.

Prowadzenie spotkań klubu rozwija umiejętności radzenia sobie z ludźmi, a także kierowania dyskusją.

Po przeprowadzeniu ćwiczenia, które pozwala uczestnikom szerzej i dokładniej przyjrzeć się swoim doświadczeniom, można rozważyć dodatkowe ćwiczenia badające osobno ich wiedzę, umiejętności i kompetencje.

ROZDZIAŁ 4 | Wyprawa

Teraz, gdy uczniowie mają już bardziej precyzyjną listę możliwych zawodów, wynikającą z przeprowadzoną samooceną są gotowi, by zbadać swoje możliwości. Oto kilka sposobów na to, by przekonać się, na czym polega dana rola zawodowa.

Wywiady informacyjne

Warto rozważyć skontaktowanie się z profesjonalistą z wybranej dziedziny, który odpowie na pytania. Możesz dowiedzieć się, jak wygląda edukacja, szkolenia, stanowiska początkowe i inne aspekty, którymi eksperci kierowali się na swojej ścieżce kariery. Rozmowa informacyjna może również pomóc w budowaniu sieci kontaktów zawodowych w wybranej branży, co może pomóc w procesie poszukiwania pracy w przyszłości. Wywiady informacyjne są świetne nie tylko dlatego, że można uzyskać wiele cennych informacji na temat branży i pracy, którą jesteś zainteresowany, ale mogą również służyć jako trampolina do wszystkich innych możliwych działań, które mamy zamiar omówić.

Staże typu "job shadowing"

Zadanie to polega na spędzeniu jednego dnia, tygodnia lub innego krótkiego okresu na obserwowaniu profesjonalisty w pracy. Można towarzyszyć mu w spotkaniach lub obserwować, jak wykonuje swoją typową codzienną pracę. W tym czasie można również zadawać pytania, aby lepiej zrozumieć ścieżkę kariery i doświadczenie danej osoby.

Wolontariat

Wolontariat to nieodpłatna praca, wykonywana zazwyczaj w czasie wolnym od pracy.

Niektóre organizacje mogą zezwolić na wykonywanie w ramach wolontariatu zadań, które byłyby wykonywane na Twoim idealnym stanowisku, aby zdobyć więcej praktycznego doświadczenia. Pomoże to także określić, czy praca na danym stanowisku, w danej branży lub w danym rodzaju miejsca pracy będzie Ci odpowiadać.

Pamiętaj, że wolontariat wymaga zaangażowania, tak samo jak praca zarobkowa. Dlatego też musisz realistycznie ocenić, jak wiele możesz zaoferować w zamian za swoje dotychczasowe zobowiązania zawodowe i osobiste. Może się okazać, że okazjonalne, jednorazowe wydarzenia lub krótkoterminowe projekty najlepiej pasują do Twojego czasu. Z drugiej strony, łatwiejsze do utrzymania może być regularne, bardziej długoterminowe, ale ograniczone zaangażowanie, np. godzina tygodniowo.

Poniższe pytania mogą być pomocne w rozważaniach na temat wolontariatu.

- Dlaczego mógłbyś/ mogłabyś być zainteresowany/a wolontariatem?
- Jakie cele uznałbyś za warte zachodu?
- Czy masz jakieś specjalistyczne umiejętności lub wiedzę, którą chciałbyś się podzielić z innymi?
- Czy istnieją jakieś szczególne cechy osobiste, które Twoim zdaniem nadają się do pracy w charakterze wolontariusza, np. umiejętność sprawienia, by inni czuli się komfortowo, lub wczucia się w ich sytuację? A może potrafisz rozwiązywać problemy praktyczne?
- Chcesz pracować z konkretną grupą klientów, np. osobami starszymi, dziećmi lub osobami dorosłymi mającymi trudności w nauce? Albo w konkretnej dziedzinie, takiej jak ochrona środowiska, bezdomność lub alfabetyzacja dorosłych?
- Jak dużo czasu możesz realnie poświęcić i czy szukasz krótko- czy długoterminowego zaangażowania?
- Jaka praca wolontariacka może mi odpowiadać?
- Czy musisz pokryć swoje podstawowe wydatki, aby móc zaangażować się jako wolontariusz?
- Jak daleko jesteś gotów dojechać, aby podjąć pracę?
- Jakiego rodzaju satysfakcję chcesz czerpać z pracy wolontariackiej?
- Co uważasz za największe wyzwanie w pracy wolontariackiej?

Praktyki

Warto rozważyć odbycie stażu, aby zdobyć bardziej bezpośrednie doświadczenie w terenie.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Takie możliwości prawdopodobnie pozwolą na wykonywanie zadań bardziej odpowiadających planowanej roli.

Praca w niepełnym wymiarze godzin

Wiele zawodów może być dostępnych w niepełnym wymiarze godzin, przy mniejszych wymaganiach wstępnych. Można je znaleźć w konkretnych firmach, w których warto pracować, oraz na stanowiskach asystenckich, które bezpośrednio wiążą się z planowaną rolą.

Znajdź mentora z branży

Obserwowanie doświadczonego mentora i słuchanie, jak opowiada o realiach kariery, może być bardzo pouczające. Można rozważyć zastosowanie ich wyborów dotyczących ścieżki kariery do własnego planowania, aby zidentyfikować kroki, które mogą być przydatne także dla nas.

Kursy

Osoby podejmujące studia wyższe powinny rozważyć wybór kursów związanych z możliwymi wyborami zawodowymi. Zajęcia te mogą dostarczyć podstawowych informacji i szkoleń, co pomoże zrozumieć podstawy kariery.

Wyciąganie ręki

Należy pamiętać, że każde rozwiązanie stanowi także okazję do nawiązania kontaktów i poznania ludzi, którzy mogą robić coś podobnego do tego, czym interesują się uczestnicy. Z tego powodu należy zastanowić się, w jaki sposób dociera się do ludzi i instytucji. Oto kilka ważnych pytań, wokół których warto się koncentrować w toku opracowania ćwiczeń i działań szkoleniowych:

- Czy powinienem wysłać do nich e-mail, zadzwonić lub porozmawiać twarzą w twarz?
- Co powinienem im powiedzieć o tym, dlaczego się do nich zwróciłem?
- Jakie pytania należy zadać na temat tego, co mają do zaoferowania?
- Wyznacz sobie jasne cele - ustal cele, które możesz osiągnąć w danym okresie.
- Poznaj swoje potrzeby - powinny one odpowiadać potrzebom organizacji, która oferuje Ci praktykę zawodową.
- Znajdź wsparcie - poproś o wskazanie osoby, która będzie odpowiedzialna za to, by



Twoja praktyka zawodowa zakończyła się sukcesem.

- Uzyskaj informację zwrotną - zapytaj, czy wykazałeś się predyspozycjami do wykonywania danej pracy lub czy udowodniłeś, że nauczyłeś się wymaganych umiejętności.
- Rozwijaj swoje kontakty - szukaj okazji do nawiązywania relacji, pamiętając o pogawędkach podczas przerwy na kawę lub lunch.
- Przeanalizuj swoje działania - Czego nauczyłem się o pracy, pracodawcy lub sobie dzięki temu doświadczeniu?

ROZDZIAŁ 5 | Komunikacja

Po ukończeniu nowego produktu z recyklingu ważne jest, aby podzielić się swoim darem ze światem. Podobnie jest ze znalezieniem miejsca, w którym można realizować się zawodowo.

Gdy uczestnicy zaczynają badać i szukać możliwości rozwoju zawodowego, ważne jest, by wiedzieli, jak przekazać innym wszystko, co o sobie wiedzą. W tym miejscu wszystkie informacje, które zgromadzili i wiedzą o sobie, przekształcają się w treści, którymi można się dzielić.

Istnieją dwa rodzaje pytań, które niemal na pewno zostaną zadane podczas rozmowy o pracę lub staż, a także podczas nawiązywania kontaktów, poznawania nowych ludzi czy nawet tworzenia treści online.

Pierwszy z nich to polecenie typu: "Opowiedz mi o sobie".

Drugie z nich będzie z pewnością odmianą pytania behawioralnego, na przykład:

"Opowiedz mi o chwili, kiedy zrobiłeś X-Y-Z".

Pytania tego typu mogą wydawać się zwykłą rozmową, ale ich użyteczność wykracza poza ten schemat. Używamy takich pytań, aby lepiej zrozumieć osobę, która stoi przed nami, a także aby uzyskać wgląd w jej postrzeganie siebie - wszystkie te rzeczy są ważne dla rekruterów.

Z tego powodu ważne jest, aby:

- poświęć czas na refleksję nad swoimi doświadczeniami,
- mów nie tylko o tym, co zrobiłeś, ale także o tym, jak to zrobiłeś ,
- przekaż informacje o wpływie, jaki poprzednie doświadczenia wywarły na Twój sposób



myślenia i podejście do pracy.

Porozmawiajmy o sformułowaniu właściwych odpowiedzi na kluczowe pytania, takie jak te dwa wymienione powyżej.

"Opowiedz mi o sobie"

Zastanów się nad odpowiedzią, która będzie zawierała istotne informacje o Twoich zainteresowaniach i fascynacjach. Następnie upewnij się, że odpowiedź jest związana z Twoimi obecnymi działaniami zawodowymi, tzn. z dziedziną, którą studiujesz, chcesz się zajmować lub w której obecnie zdobywasz doświadczenie.

W sytuacjach związanych z nawiązywaniem kontaktów warto mieć bardziej ogólną odpowiedź, która posłuży Ci za "wizytówkę" i zachęci ludzi do zaciekawienia się Tobą i nawiązania z Tobą rozmowy na tematy, które Cię interesują.

Podczas rozmowy o pracę lub staż staraj się, aby Twoje odpowiedzi były nieco bardziej dopasowane do możliwości rozwoju kariery lub pracy, o którą się ubiegasz. Informacje, którymi chcesz się podzielić, powinny odzwierciedlać Twoje zainteresowania i doświadczenia, które są istotne dla stanowiska, o które się ubiegasz.

Tak czy inaczej, najlepiej pomyśleć o swojej odpowiedzi w formie dwuminutowej opowieści o tym, w czym jesteś dobry i/lub dlaczego dobrze pasujesz na dane stanowisko.

Jak opracować odpowiedź

Poniższe pytania posłużą jako wskazówki do przygotowania solidnej odpowiedzi na pytanie "opowiedz mi o sobie".

1. Jak zainteresowałeś się daną branżą?
2. Jakie doświadczenia (zajęcia, staże/praca, książki, znajomości, rozmowy itp.) sprawiły, że zainteresowałeś się daną dziedziną?
3. Co zrobiłeś/łaś w tej dziedzinie, aby zgłębić/zrealizować swoje zainteresowania lub co potwierdziło Twoje zainteresowania?
4. Czym się teraz interesujesz (w sytuacji nawiązywania kontaktów).
5. Dlaczego właśnie teraz jesteś zainteresowany tym stanowiskiem (w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej).



Odpowiadając na każde z tych pytań w krótki sposób - od 2 do 5 zdań, uzyskasz wystarczająco dużo treści, aby stworzyć swoją opowieść.

Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania należy połączyć je w jeden akapit.

Pamiętaj, aby wszystko zmontować razem, tak aby podczas czytania całość brzmiała spójnie.

Wreszcie, aby zapamiętać swoją historię i naprawdę ją posiadać, należy poćwiczyć opowiadanie jej na głos. Dzięki temu poczujesz się o wiele pewniej i swobodniej, dzieląc się nią z innymi.

"Pytania behawioralne"

Pytania behawioralne zwykle zaczynają się od słów: "Opowiedz mi o czasie, kiedy..." lub "Podaj mi przykład czasu/doświadczenia, kiedy...".

Różnica między pytaniem behawioralnym a pytaniem typu "opowiedz mi o sobie" polega na tym, że pytania behawioralne są bardziej szczegółowe. Osoba, która je zadaje, szuka przykładu świadczącego o konkretnych umiejętnościach i cechach kandydata.

Podobnie jak w przypadku każdego innego pytania, na które odpowiadasz, chcesz myśleć o swojej odpowiedzi jak o historii. W tym przypadku, ponieważ opowieść ma dotyczyć konkretnego przykładu, dobrze jest nadać jej określoną strukturę, która zapewni odpowiedni kontekst, istotne szczegóły, wyniki i wnioski wyciągnięte z tego doświadczenia.

Jednym ze sposobów na ustrukturyzowanie swojej opowieści jest zastosowanie modelu "S.A.R.A" (Situation, Actions, Result, Application) - , który jest skrótem mnemotechnicznym oznaczającym następujące 4 kroki: Sytuacja, Działanie, Rezultat, Zastosowanie.

Sytuacja Jest to sceneria, w której rozgrywa się Twoja historia.

Sformułuj odpowiedź na pytanie:

"Jak wyglądała sytuacja?"

"Jaki był problem lub okazja, przed którą stanąłeś?"

Działanie to jest rozwiązaniem, które postanowiłeś zastosować.

Sformułuj odpowiedź na pytanie:

"Jakie działania podjęliście?"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Rezultat: Oto, co się stało w konsekwencji Twoich wysiłków. Wyartykułuj odpowiedź na:

"Jaki był wynik działania, które podjąłeś?".

(Należy podać konkretne szczegóły i w miarę możliwości określić wyniki ilościowo).

Zastosowanie: Co udało Ci się osiągnąć w wyniku tej sytuacji Sformułuj odpowiedź na pytanie:

Jakie wnioski wyciągnęliście?

Jakie umiejętności zdobyłeś?

Jakie cechy rozwinęliście dzięki temu doświadczeniu?

W jaki sposób pomogą Ci one wnieść wkład w pracę zespołu potencjalnego pracodawcy na stanowisku, na które aplikujesz?

Opisywanie swoich doświadczeń

W ten sam sposób, w jaki układasz historie, aby podzielić się nimi podczas spotkań z ludźmi, możesz podzielić się historiami związanymi z Twoimi doświadczeniami w swoich pisemnych prezentacjach (CV, życiorysach, listach motywacyjnych).

Stosuj punktory.

Wypunktowania to opisy działań, które pokazują, co wniosłeś w poprzednich rolach, tak aby pracodawca mógł dostrzec umiejętności, którymi dysponujesz. Pod każdym doświadczeniem w CV należy zamieścić opisy w formie wypunktowanej.

Jak tworzyć mocne wypunktowania?

Zaczynaj od czasownika czynnościowego, który sugeruje zdobycie umiejętności, które można wykorzystać np.: zrobić, osiągnąć, wykonać.

- W tym celu uczestnicy mogą wykorzystać to, co wcześniej wygenerowali jako posiadane umiejętności.
- Następnie mogą porównać własne umiejętności z tymi, których poszukuje pracodawca, i sprawdzić, które z nich pasują.
- Jedną z rzeczy, o których należy pamiętać i na które należy zwracać uwagę, jest semantyka. Oznacza to, że pracownik i pracodawca mogą mówić o tych samych/podobnych rzeczach, ale używać różnych słów. Starając się o pracę, poszukujący pracy powinien zwrócić na to uwagę, by zidentyfikować takie umiejętności i dostosować słowa, których używa, by opisać swoje doświadczenia, do języka pracodawcy. W ten sposób tworzysz wspólną płaszczyznę porozumienia i upewniasz się, że wszyscy mówią tym samym językiem.
- Podziel się konkretnymi informacjami o tym, co zrobiłeś, jak to zrobiłeś i dlaczego to zrobiłeś.
- Unikaj powtarzającego się języka.



- Tam, gdzie to możliwe, należy przedstawić wpływ w ujęciu ilościowym.
- Należy uwzględnić odpowiednie narzędzia lub sprzęt (np. Excel, Python, Adobe Photoshop, spektrometria masowa, SPSS, Westlaw itp.).

Jak opracować punkty wypunktowane

Podobnie jak w każdym innym przypadku, który przeanalizowaliśmy wcześniej, jednym ze sposobów na stworzenie prawdziwie imponującego opisu każdego z doświadczeń jest zastosowanie struktury, która to umożliwi.

W tym przypadku można to zrobić, odpowiadając na następujące pytania dotyczące każdego z doświadczeń: Co, Jak i Dlaczego

CO

Co zrobiłeś?

Jaka była sytuacja, problem lub wyzwanie, przed którym stanąłeś?

Jakie były Twoje obowiązki lub cele?

JAK

Jak dokładnie to zrobiłeś?

Jak wykonaliście swoje zadania?

Czy używałeś jakichś narzędzi, sprzętu lub programów komputerowych?

Czy pracowałeś w zespole, czy samodzielnie?

DLACZEGO

Dlaczego te działania są ważne?

Jakie korzyści przyniosły one organizacji?

Jaki był rezultat lub wynik Twoich działań?

Czy wyniki można określić ilościowo?

Uwaga 1: W związku z ostatnim pytaniem, nie każdy punkt w CV musi być ukierunkowany na wyniki.

Uwaga 2: Nie musisz odpowiadać na wszystkie wymienione pytania. Ważne jest, aby pamiętać, że podobnie jak w rozmowie, Twoje odpowiedzi są w zasadzie opowieścią o Twoich doświadczeniach.

Część 2: Projektowe działania w zakresie recyklingu



Wprowadzenie

W dalszej części rozdziału poznasz szereg działań związanych z recyklingiem, które możesz wprowadzić do swojego programu nauczania.

Ta część ma służyć jako przewodnik pozwalający lepiej zrozumieć format, w jakim opisywane są działania.

Każde ćwiczenie składa się z części wprowadzającej, w której znajdują się wszystkie materiały potrzebne do przeprowadzenia warsztatów z recyklingu projektowego, proces recyklingu projektowego oraz część poświęcona umiejętnościom miękkim.

Każde ćwiczenie opiera się na projektowej formule RecyclART-u, polegającej na twórczym recyklingu:

POTRZEBA → PROJEKT → ODPADY → NOWY OBIEKT

Oto, czego można się spodziewać na każdym z tych 4 etapów.

POTRZEBA

Ten segment opisuje szereg potrzeb, które ćwiczenie może zaspokoić. Dwa główne rodzaje potrzeb to potrzeby osobiste (związane z uczestnikiem) i środowiskowe (związane z ochroną przyrody). Można tu znaleźć także inne potrzeby, np. społeczne, oraz argumenty za tym, kiedy i dlaczego wytwarzanie własnych produktów z recyklingu jest lepszym pomysłem niż kupowanie łatwo dostępnych produktów.

PROJEKT

Podobnie jak każdy inny produkt, produkcja surowców wtórnych jest projektem. W związku z tym należy zapoznać uczniów z ramami wysokiego poziomu, które przedstawiają główne etapy projektu. Są to następujące etapy:

- Wprowadzenie
- Planowanie
- Wykonanie
- Zakończenie

W zależności od oczekiwanego efektu końcowego zawartość tych 4 kroków może się różnić.



Jako trener ważne jest, aby jasno określić związek między projektem recyklingu a projektem samoodnowy. Nie jest przypadkiem, że etapy obu tych przedsięwzięć są dość podobne. Jedyną różnicą są słowa, których używa się do opisanie tych dwóch niemal identycznych procesów.

Drugą bardzo ważną rzeczą jest zwrócenie uwagi na fakt, że kurs to nie tylko szkolenie, ale także projekt, w którym uczestnicy biorą udział. Jest to szczególnie cenne, ponieważ może zostać wprowadzone jako dodatkowe doświadczenie i osiągnięcie w CV uczestników (jeśli szkolenie obejmuje ten temat).

ODPADY

Ten segment ma na celu przedstawienie dodatkowych informacji związanych z odpadami, a także podsumowanie najważniejszych informacji, które mogą być cenne dla użytkownika.

NOWY OBIEKT

Ta część podsumowuje cechy nowego produktu z recyklingu, który został stworzony przez Ciebie i uczestników. Można je również potraktować jako pomysły na słownictwo, które można wykorzystać, aby ułatwić uczestnikom opisanie cech nowego produktu. W ten sposób przypominasz im o celu tego działania lub ćwiczenia oraz o tym, co ostatecznie "dostaną" w wyniku swoich wysiłków.

UMIĘTNOŚCI MIĘKKIE

W tej części przedstawiono wybrane umiejętności miękkie, które uczestnicy rozwijają w ramach swoich projektów związanych z recyklingiem. Pomyśl o sugerowanych umiejętnościach miękkich jako o ścieżce pokazującej, że nawet tak "prosta" czynność, jak tworzenie nowego towaru z recyklingu, wymaga znacznie szerszego spektrum umiejętności, które uczestnicy rozwijają i demonstrują podczas szkolenia. Uczucie się i nauczanie o odpowiednich umiejętnościach miękkich może także dać uczestnikom nową perspektywę na resztę ich doświadczeń i wzmocnić podobieństwa między projektowym recyklingiem a samoodtworzeniem się. Pamiętaj, że wszystkie sugerowane umiejętności miękkie nie mają być wyczerpującą listą, więc jeśli Twoja kreatywność doprowadzi Cię do znalezienia podobieństw, które nie zostały opisane, możesz je wykorzystać.

Ćwiczenie związane z recyklingiem - 1

Nazwa: **Jeansy z recyklingu na torby**

Czas: **5 godzin**

Recykling: **Jeans**



Narzędzia i materiały

- Stare dżinsy,
- Igły,
- Nić lub przędza,
- Nożyczki,
- Dłuto/guma,
- Władca
- Kreda

Stół do układania elementów dżinsów oraz do szkicowania i projektowania

Miejsce do pracy (pomieszczenie lub przestrzeń)

Opis ogólny

Działania w zakresie recyklingu dżinsu polega na produkcji i sprzedaży toreb na zakupy wykonanych z dżinsu pochodzącego z recyklingu w celu ograniczenia i zastąpienia plastikowych toreb w supermarketach i centrach handlowych. Nieużywany dżins każdego rodzaju może być wykorzystywany jako materiał do produkcji toreb na zakupy. Torby plastikowe można by zastąpić poprzez recykling dżinsu i tworzenie toreb dżinsowych. Jeans jest mocnym i wytrzymałym materiałem, który można łatwo przyciąć i spersonalizować.

Działania

W omawianym przez nas przypadku, jak już wspomniano, do produkcji toreb na zakupy wykorzystuje się pary dżinsów, które pozostały w magazynie z poprzednich akcji przeprowadzonych przy wsparciu finansowym innych darczyńców (takie akcje przeprowadzane są na różnych uniwersytetach w Albanii).

Procedura rozpoczyna się od oczyszczenia surowca (dżinsów) i wysłania go do punktu pralni chemicznej. Po odebraniu wyczyszczonych dżinsów rozpoczyna się procedura rozpruwania polegająca na podzieleniu ich na różne części zgodnie z dawnym krojem, jaki miały.

Następnie następuje proces projektowania i szkicowania torby, która zostanie wykonana z tych elementów.

Kontynuuje się proces recyklingu poprzez krojenia zgodnie z projektem, na końcu szyje się nowy produkt.

Praca zostaje podzielona między projektanta Bukuroshe Sinanaj i dwie szwaczki.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wskazówki/sugestie dotyczące działania

Szycie toreb džinsowych odbywa się z różnych elementów (par), co nadaje każdej z nich niepowtarzalny charakter. Inne szczegóły, które nadają produktowi jego wyjątkowość, to fakt, że można go uszyć ręcznie lub za pomocą maszyny do szycia. Można go również ozdobić kwiatami lub innymi ornamentami pobranymi z innych używanych ubrań. W naszym przypadku nie zastosowano takich detali.

Uczestnicy mogą przynieść materiały z własnej szafy, dzięki czemu podczas warsztatów można pominąć etap zbierania i sprzątnięcia.

Aby przeprowadzić to ćwiczenie, trener powinien mieć dwie osoby, z którymi może współpracować jako asystentami (mogą to być uczestnicy z grupy), co pozwoli mu zademonstrować proces z pierwszej ręki.

POTRZEBA

- Potrzeba osobista - wykonanie toreb na zakupy ze zużytych džinsów i zmniejszenie zużycia toreb plastikowych.
- Potrzeba ochrony środowiska - to działanie jest całkowicie przyjazne środowisku i zmniejsza ilość odpadów na dwóch frontach. Zmniejsza ilość odpadów z džinsów dzięki ponownemu wykorzystaniu i recyklingowi, a także ogranicza zużycie plastikowych toreb.
- Potrzeba społeczna - osoby zaangażowane w ten projekt pomogą zwiększyć świadomość części społeczeństwa, począwszy od rodziny, przyjaciół, krewnych itp.
- Potrzeba alternatywnych rozwiązań - torby plastikowe można zastąpić torbami z innych materiałów, np. z doku, bawełny itp.

PROJEKT (etapy)

Inicjacja - w celu rozpoczęcia:

- Wymagane są wszystkie opisane narzędzia i materiały
- Uczestnicy powinni pracować w grupach dwu- lub trzyosobowych.
- Aby warsztaty były odpowiednio zorganizowane i efektywne, a osoby w nich uczestniczące zdobyły odpowiednie umiejętności.
- Warto stworzyć budżet ćwiczenia.
- Nie jest wymagana zgoda publiczna.

Planowanie:

- Zdecyduj, ile chcesz mieć kieszeni
- Zdecyduj, ile pasów chcesz mieć



- Zdecyduj, których elementów możesz użyć do wykonania korpusu, pasków i kieszeni
- Zdecyduj, których elementów z džinsów nie będziesz potrzebować

Wykonanie:

1. Zaznacz miejsca, w których należy wyciąć jeans; obejmuje to:
 - Oznaczenia korpusu torby
 - Znaki dla pasków
 - Znaki dla kieszeni
2. Wytnij wszystkie zaznaczone elementy
3. Zaznacz ścieżki, którymi należy zszyć elementy - uszyć korpus torby
4. Przyszyj ramiączka
5. Uszyj kieszenie

Monitorowanie i kontrola

- Należy sprawdzić trwałość szycia, wyciągając lub napełniając produkt końcowy towarem, aby przekonać się, jak dobrze się trzyma.

Zamknięcie

Uczcijcie to, pokazując swój nowy produkt i dyskutując o tym, czego się nauczyliście - co poszło dobrze, co nie poszło dobrze, co zrobilibyście inaczej; co planujecie zrobić więcej ze swoim następnym (lub obecnym) produktem.

ODPADY

- Ważne jest, aby przed szkoleniem poinformować uczestników o konieczności wyprania i przyniesienia czystych džinsów, które posiadają.
- Znalezienie odpadów jest łatwe, ponieważ większość ludzi ma już w szafie niepotrzebne džinsy. Można też poszukać jeansów w kontenerach z ubraniami, których ktoś inny postanowił się pozbyć, wyprać je i przynieść na szkolenie.
- Rozmiar worków nie jest szczególnie duży, ale może być potrzebna wystarczająca ilość miejsca na wszystkie narzędzia. To, oraz wielkość grupy powinny decydować o tym, jaka przestrzeń szkoleniowa będzie potrzebna do przeprowadzenia zajęć.

NOWY OBIEKT

Twoja nowa torba do džinsów:

- Wyróżnia się wzornictwem i materiałem
- Ma owalny kształt
- Może mieć paski



- Może mieć kieszenie
- Mogą się różnić wielkością i kolorem
- Jest łatwy do czyszczenia
- Jest trwały i wytrzymały
- Możliwość dalszego dostosowania do potrzeb klienta

Umiejętności miękkie związane z aktywnością

W ramach nadrzędnego tematu RecyclART ważne jest, aby zawsze zrobić krok do tyłu i zwrócić uwagę na pewne umiejętności miękkie, które uczestnicy rozwijają w trakcie zajęć, oraz na to, jak przekładają się one w kontekście zmiany ścieżki kariery zawodowej. Oto kilka propozycji.

W całym ćwiczeniu dużą rolę odgrywa **pewność siebie**. Jest to szczególnie ważne, jeśli uczestnicy tworzą taki produkt po raz pierwszy. Mimo że krojenie i szycie to trudne umiejętności, wymagają dużej pewności siebie - zarówno podczas planowania, jak i w trakcie wykonywania. Uczestnicy otrzymują też natychmiastową informację zwrotną, czy dobrze wykonali zadanie, czy nie, ponieważ torba albo się utrzyma, albo nie.

W tym miejscu bardzo ważne jest podkreślenie, że pewność siebie nie polega na tym, że wszystko się udaje już przy pierwszej próbie. Każde działanie i wynik (jakkolwiek by nie był) ma raczej służyć jako wskazówka, co robisz dobrze, co wymaga większej uwagi, a także jakie są Twoje kolejne kroki.

Doskonałym tego przykładem jest sławny wywiad z Thomasem Edisonem na temat wynalezienia żarówki.

Na pytanie reportera: "Jak to jest ponieść klęskę 1000 razy?". Edison odpowiedział: "Nie zawiodłem 1000 razy. Żarówka była wynalazkiem, który miał 1000 kroków".

Warto zauważyć, że to samo dotyczy kariery zawodowej - wystarczy zastąpić "żarówkę" słowem "kariera". Możesz użyć tego jako przykładu, aby pokazać, o co Ci chodzi.

Kreatywność to kolejna pielęgnowana umiejętność, i to nie tylko ze względu na charakter ćwiczenia. Potencjał produktu końcowego pozwala uczestnikom na dalsze rozwijanie projektu torby, nawet jeśli następuje to długo po jej wykonaniu. Mogą zdecydować się ją pomalować, napisać coś lub uszyć dodatkowy element.

Chodzi o to, że kreatywność oznacza "tworzenie" w nieustannie rozwijający się sposób. I tak

jak można dodawać nowe elementy do nowego, wspaniałego produktu, tak samo można to robić z umiejętnościami i wiedzą. Oznacza to również, że wymyślanie siebie na nowo nie zawsze polega na uczeniu się nowych umiejętności, ale na aktualizowaniu umiejętności i wiedzy, które już posiadasz.

Kolejnym ważnym elementem jest faza PROJEKTOWANIA. W tym przypadku pokazuje ona, że tworzenie czegoś nowego, podobnie jak zdobycie nowej pracy, nie polega tylko na samym procesie, ale na wielu rzeczach, które należy wziąć pod uwagę, aby pomyślnie osiągnąć moment posiadania nowego produktu/nowej pracy.

Należy wziąć pod uwagę przygotowanie, narzędzia, materiały / umiejętności, wiedzę, zdolności, wartości, zainteresowania...

Ćwiczenie związane z recyklingiem - 2

Nazwa: **Szklane pojemniki dekoracyjne**

Czas: **30 min - 2 godz.**

Poddaj recyklingowi: **Szkło**

Narzędzia i materiały

Czyste, suche, szklane pojemniki

Farby i/lub markery

Ręczniki papierowe lub materiałowe

Szczotki lub gąbki

Koraliki, guziki i tkaniny (opcjonalnie)

Klej (opcjonalnie w poprzednim przypadku)

Działania Opis ogólny

Praca rozpoczyna się od oczyszczenia pojemnika wewnątrz i na zewnątrz, a następnie kontynuowana jest przygotowaniem powierzchni, w zależności od materiałów, które mają być użyte, w celu zapewnienia odpowiedniej przyczepności, a w konsekwencji trwałości i długowieczności. Uczestnik wybiera wzór i materiał zdobniczy, a następnie przystępuje do dekorowania. Dekoracje muszą wyschnąć. Niekiedy zdobienie może przebiegać w różnych etapach, aby odczekać do wyschnięcia poprzedniej warstwy. Niekiedy stosuje się lakier ochronny.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Każde dzieło jest неповtarzalne.

Wskazówki/sugestie dotyczące ćwiczenia

- Stosowanie używanych pojemników szklanych w dobrym stanie (całych, nie potłuczonych i czystych)
- W przypadku używania farby należy upewnić się, że jest ona kompatybilna ze szkłem
- Jeśli chcesz przykleić elementy do powierzchni, upewnij się, że masz mocne kleje dedykowane do pracy ze szkłem.

POTRZEBA

Potrzeba podstawowa: Używając szklanych pojemników, prostych kolorów i innych preferowanych materiałów, podstawową potrzebą jest tworzenie przedmiotów dekoracyjnych lub codziennego użytku, z artystycznym akcentem.

Potrzeba ochrony Środowiska: Oprócz tego, że odpady szklane nie są niebezpieczne dla ekosystemu i nie przedostają się do łańcucha pokarmowego, powodują problemy estetyczne, zwłaszcza na plażach. Ponadto ponowne wykorzystanie szkła zmniejsza zapotrzebowanie na surowce.

Potrzeba społeczna: Produkt końcowy jest dekoracyjny, pochodzi z recyklingu. Z tego powodu ma wartość artystyczną, która może wzbudzić w kręgu społecznym twórcy uznanie dla recyklingu i motywację do rozważenia spróbowania swoich sił w tym rzemiośle.

Preferowanie metod ponownego wykorzystania i recyklingu sprzyja zapobieganiu powstawania odpadów, niezależności lokalnej w zakresie zaopatrzenia w surowce oraz oszczędzaniu zasobów naturalnych (w tym przypadku - piasku).

PROJEKT (etapy)

Inicjacja

- Pierwszym krokiem jest zebranie zużytych pojemników na szkło. Można zacząć od zbierania słoików z różnych towarów, które wcześniej się kupiło, a także ze sklepów, w których takie pojemniki są często używane.
- Drugim krokiem jest posortowanie szklanych pojemników według wielkości, kształtu i koloru.
- Nie jest konieczne zezwolenie publiczne



- Pieniądze potrzebne są tylko na niezbędne narzędzia (pędzle i farby lub inne proste materiały, np. małe plastikowe części o różnych kształtach)

Planowanie

- Zastanów się, jaki jest najprostszy sposób na zebranie potrzebnych materiałów
- Weź pod uwagę wszystkie materiały, które potrzebujesz, a także te, które uczniowie mogą przynieść sami.
- Należy rozważyć wcześniejsze poinformowanie uczniów o tym, co mogą potrzebować zrobić sami
- Pomyśl o przestrzeni, która będzie potrzebna do umieszczenia materiałów i wygodnej pracy uczniów.

Wykonanie

- Ostrożnie czyść szklane przedmioty
- Przygotuj materiały dodatkowe
- Zaplanuj swój projekt
- Nanieś materiały na powierzchnię szkła
- Pozostawienie produktów szklanych do wyschnięcia na kilka godzin
- (Opcjonalnie) Nałóż lakier zewnętrzny dla ochrony i nadania połysku.

Monitorowanie i kontrola

- Upewnij się, że Ty, inna osoba lub zespół zadba o środki bezpieczeństwa (dobra wentylacja miejsca pracy, przechowywanie materiałów szklanych i barwników chemicznych w sposób uniemożliwiający ich stłuczenie lub wyciek, dbałość o usuwanie odpadów nienadających się do recyklingu).
- Jednym z kamieni milowych jest oczyszczenie szklanych przedmiotów z kleju.
- Drugim krokiem milowym jest zastosowanie koloru
- Trzeci krok milowy (lub jeśli nie zastosowano żadnego koloru, to znów drugi) to nakładanie na powierzchnię tkanin i innych materiałów
- Czwartym kamieniem milowym jest wysuszenie produktów końcowych.

Zamknięcie

Ucznijcie to, pokazując swój nowy produkt i dyskutując o tym, czego się nauczyliście - co poszło dobrze, co nie poszło dobrze, co zrobilibyście inaczej; co planujecie zrobić więcej ze swoim następnym (lub obecnym) produktem.

ODPADY

Warto wykonać przedmioty do dekoracji domu ze zużytych pojemników szklanych, ponieważ pozwala to zaoszczędzić surowce, zwiększa niezależność i kreatywność oraz daje szansę na osobiste i niepowtarzalne kreacje. Oto kilka ważnych kwestii, które należy wziąć pod uwagę



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Znajdź odpowiednie miejsce (dobrze wentylowane, z przestrzenią wystarczającą zarówno do przechowywania odpowiedniej ilości materiałów, jak i do tworzenia nowych przedmiotów).
- Należy również uwzględnić potrzebę zapewnienia miejsca do suszenia produktów końcowych
- Pomyśl o dostępie do sklepów lub organizacji non-profit, w których możesz oferować swoje produkty.
- Upewnij się, że szklane pojemniki nie były używane do przechowywania toksycznych lub niebezpiecznych materiałów.
- Jest bardziej prawdopodobne, że szkło częściowo erodowane nie zostanie później przyjęte do sprzedaży, więc należy wziąć to pod uwagę.

NOWY OBIEKT

Twój nowy szklany pojemnik:

- Dodaje wyjątkowości osobistemu miejscu.
- Może mieć dowolną wartość, jaką nadasz mu w życiu codziennym
- Ma wartość dekoracyjną, którą można dopasować do otoczenia
- Może służyć do kreatywnego, codziennego użytku.
- Jest przyjazny dla środowiska i oszczędza zasoby naturalne

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

Umiejętności prezentacji są często niedocenianą paletą umiejętności miękkich. W klasycznym recyklingu jednym z takich elementów prezentacyjnych są kolory. W kontekście odnowy zawodowej podobną rolę mogą odegrać słowa, których używasz.

Podobnie jak w przypadku słoika czy butelki *"wymyślony na nowo, a nie zmarnowany"*, sposób, w jaki uczący się opisują swoje doświadczenia i osiągnięcia zawodowe, może mieć znacznie większy wpływ na to, jak postrzegają ich inni, a także pozwala uczącym się na nowe, większe docenienie samych siebie. Jest to ważne zarówno w kontekście rozwoju twórczego, jak i kształtowania poczucia własnej wartości.

Ćwiczenie związane z recyklingiem - 3

Nazwa: Broszki Nespresso



Czas: 2 godz.

Podдай recyklingowi: Kapsułki do kawy Nespresso

Narzędzia i materiały

Puste kapsułki po kawie (np. Nespresso)

- Zapięcia

Klej na gorąco (+ pistolet do klejenia)

Bezpieczna powierzchnia robocza (np. drewniana deska do krojenia)

Kołek do walcowania

- Nóż

Szczypce

Uchwyt rolkowy

- Nożyczki

Opis ogólny

Warsztat trwa ponad dwie godziny i składa się z 4 części: wprowadzenie, odtworzenie danego wzoru, zaprojektowanie własnej broszki, podsumowanie.

Głównym celem zajęć jest zwiększenie pewności siebie uczestników podczas pracy z tym szczególnym rodzajem odpadów, wzmocnienie ich kreatywnego myślenia oraz wywołanie poczucia sukcesu i podniesienia własnej wartości.

Po zakończeniu zajęć uczestnicy dowiedzą się, jakie materiały i narzędzia są potrzebne do stworzenia broszki Nespresso, jak zaplanować proces projektowania i wykonania tego szczególnego elementu biżuterii, jak zachowuje się materiał i jakie kształty można z niego uzyskać, a także jak łączyć różne elementy, aby uzyskać pożądany efekt końcowy.

Działania

Ćwiczenie składa się z 4 części:

- wprowadzanie
- odtworzenie danego wzoru



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- zaprojektowanie własnej broszki
- podsumowanie projektu.

Bardziej szczegółowy opis znajduje się w rozdziale Fazy projektu.

POTRZEBA

Potrzeba osobista - stworzenie nowego elementu biżuterii - broszki.

Potrzeba ochrony Środowiska - Nakrętki do Nespresso (materiał, który zostanie wykorzystany do produkcji broszki) po użyciu wydają się bezużyteczne. Zazwyczaj są one wyrzucane przez konsumentów. Ponieważ nasadki są wykonane z aluminium, a metal jest szkodliwy dla środowiska, działanie to będzie miało pozytywny wpływ na środowisko.

Potrzeba społeczna - osoby zaangażowane w ten projekt pomogą zwiększyć świadomość części społeczeństwa, począwszy od rodziny, przyjaciół, krewnych itp.

Można zaspokoić tę potrzebę w inny sposób, na przykład: a) kupując nową broszkę w sklepie, b) kupując broszkę używaną, c) wykonując broszkę z innego materiału niż zaproponowany w ćwiczeniu.

Zakup nowej broszki w sklepie wiąże się z wydaniem większej ilości pieniędzy i pozostawieniem bezużytecznych zasobów, które już posiadamy. Jednak kupno nowej biżuterii kosztuje więcej i wiąże się z ryzykiem posiadania przedmiotu, który został wyprodukowany na skalę masową. Tworzenie własnej biżuterii pozwala tego uniknąć. Oszczędzasz pieniądze, otrzymujesz niepowtarzalną biżuterię, a także zyskujesz satysfakcję z dobrze wykonanej pracy.

PROJEKT (etapy)

Aby rozpocząć zajęcia, należy zgromadzić materiały i narzędzia. Nie są potrzebne pieniądze ani zezwolenie.

Materiały obejmują:

- Do wykonania ćwiczenia 1st : 7 pustych filiżanek do Nespresso, kilka klamerek, trochę filcu, klej na gorąco (pistolet do klejenia). Potrzebne narzędzia to: deska do krojenia (najlepiej drewniana), wałek, nóż, szcypce, uchwyt do wałków, nożyczki,
- Do ćwiczenia 2nd : 7 pustych filiżanek do Nespresso, kilka klamerek, trochę filcu oraz różne małe ozdoby użyte do wykonania broszki:

W ramach pierwszego ćwiczenia uczestnicy tworzą swoją broszkę, postępując zgodnie z poniższymi wskazówkami.

1. Wprowadzenie do inicjatywy recyklingu Nespresso (5 min)
2. Przedstawienie materiałów i narzędzi potrzebnych do wykonania zadania (5 min)
3. Kwiatowa broszka Nespresso - odtworzenie podanego wzoru (40 min)
 - 3.1. Zaczynij od przecięcia pokrywek. W tym celu wsuń nóż do środka i przejedź nim po krawędzi, odklej metalową osłonę, opróżnij z resztek kawy. Teraz masz brudne, puste kapsułki - wyczyść je i dokładnie wysusz.
 - 3.2. Następnie należy spłaszczyć kapsułkę. Można to zrobić, kładąc każdą kapsułkę do góry dnem, kładąc na niej deskę do krojenia i dociskając. W ten sposób powstanie płaska filiżanka Nespresso.
 - 3.3. Wykonywanie płatków z płaskich kubeczków. Aby zrobić płatek, weź kubek i złóż go na pół (kolorową powierzchnią do środka). Spróbuj zrobić to tak symetrycznie, jak to tylko możliwe. Ściśnij na środku i postaraj się sformułować sześć płatków.
 - 3.4. Otwieranie płatków. Do tego celu potrzebne są szczypcy. Włóż złożony płatek między uchwyty. Naciśnij go i rozłóż.
 - 3.5. Aby zrobić różę na środku, należy wyciąć zewnętrzną część kubka, zagiąć ją pęsetą dookoła, a następnie zwinąć i wyciąć resztę.
 - 3.6. Wytnij filc w kształcie i wielkości płatka. Weź jeden płatek i przyklej filcowe kółko na tylnej stronie dysku.
 - 3.7. Nałóż trochę kleju na środek płatka i sklej różę.
 - 3.8. Gdy róża mocno się trzyma, nałóż wokół niej więcej kleju.
 - 3.9. Ułóż gotowe płatki, powtarzając wzór, jeden po drugim. Połóż je na płaskiej powierzchni, wciśnij w klej za płatek znajdujący się przed nimi. Pamiętaj, aby wycisnąć klej pomiędzy nimi.
 - 3.10. Czasami róża wyskakuje w górę po umieszczeniu płatków, w takim przypadku użyj narzędzi, aby ją ułożyć w dół.
 - 3.11. Odwróć broszkę i narysuj linię kleju. Umieść na niej zapięcie. Dociśnij je, unikając dotykania kleju.
4. Zaprojektuj własną broszkę Nespresso (60 min)

Przy tym drugim zadaniu uczestnicy będą pracować samodzielnie.
Instrukcje powinny wskazywać im, jak postępować:

 - 4.1. Poświęć czas na opracowanie projektu
 - 4.2. Poświęć czas na planowanie
 - 4.3. Zbieranie materiałów i narzędzi



4.4. Wykonanie prototypu

5. Prezentowanie indywidualnych broszek Nespresso (10 min)

5.1. Zrób zdjęcie swojej broszki w zbliżeniu, przypnij ją do bluzki, kurtki, szalika lub torebki. Zrób zdjęcie i wrzuć je na FB ;)

6. Refleksja nad ćwiczeniem (10 min)

Podczas wykonywania ćwiczenia każdy uczestnik może sprawdzić, czy wszystko przebiega prawidłowo, obserwując trenera, zadając pytania i porównując swoją pracę z innymi lub z listą kontrolną zamieszczoną w materiałach szkoleniowych.

ODPADY

Aby wykonać tę czynność, należy poszukać zużytych nakrętek do ekspresu Nespresso. Jest to bardzo specyficzny rodzaj odpadów. Nasadki Nespresso są używane w ekspresach do kawy na całym świecie. Filiżanki wypełnione kawą po jednym użyciu okazują się odpadem. Fusy z kawy, które są wewnątrz kapsułki to odpady ulegające biodegradacji, często są wykorzystywane jako składnik kompostu. Firma przekazuje je do farm kawy Nespresso na Jawie Zachodniej w Indonezji. Aluminiowe kapsułki są zazwyczaj wyrzucane przez konsumentów. Czasami są zbierane przez firmy sprzedające ekspresy Nespresso, które dostarczają je do firmy zajmującej się przetwarzaniem aluminium. Mimo że firma Nespresso wkłada wiele wysiłku w promowanie możliwości recyklingu swoich produktów, nadal wielu pojedynczych użytkowników traktuje je jako odpad i wyrzuca.

W wielu krajach metal i aluminium są zbierane oddzielnie. Na przykład w Polsce każdy mieszkaniec, który zdecyduje się na segregację odpadów, musi odkładać odpady metalowe na bok, razem z odpadami plastikowymi.

Niestety, zbieranie aluminiowych nakrętek Nespresso nie jest łatwe, jeśli nie ma się dostępu do ekspresów do kawy Nespresso. W takim przypadku trzeba poszukać osób, które na co dzień używają ekspresu Nespresso. Warto też skontaktować się z wyspecjalizowanymi sklepami lub małymi kawiarniami używającymi ekspresów Nespresso. Po uzyskaniu materiału można go dość łatwo przechowywać. Po oczyszczeniu filiżanki do Nespresso można wkładać jedną w drugą, tworząc stos. W ten sposób nie wymagają wiele miejsca do przechowywania w domu.

NOWY OBIĘKT

Nowy przedmiot to broszka, element ręcznie wykonanej biżuterii. Duża broszka w kształcie kwiatu może być przypięta do marynarki, szalika, bluzki lub torebki. Srebrne i kolorowe aluminium kontrastują ze sobą, sprawiając wrażenie szlachetnego materiału. Struktura



spłaszczonego i pofałdowanego aluminium sprawia, że naprawdę trudno rozpoznać "oryginalny materiał", z którego wykonano ten przedmiot. Wszystkie te cechy podkreślają jego wyjątkowość.

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

Do realizacji tego zadania potrzebne są różne umiejętności, w tym otwartość i cierpliwość. Projektowanie broszki pozwala wszystkim uczestnikom rozwinąć kreatywność i umiejętność myślenia projektowego.

Kreatywność przejawia się przede wszystkim w drugiej części zajęć, w której uczestnicy mają za zadanie stworzyć swój własny projekt broszki. Jest to również część, w której uczą się projektować i planować swoją pracę.

Rozwiązywanie problemów to jedna z najbardziej przydatnych umiejętności miękkich, które każdy profesjonalista powinien mieć w swoim arsenale. Rozwiązywanie problemów polega na znajdowaniu rozwiązań, gdy sprawy przybierają nieoczekiwany obrót. W trakcie tej pracy, jak i każdej innej, wiele rzeczy może potoczyć się inaczej, niż przewidywano. Jest to wspaniałe, ponieważ daje możliwość zakomunikowania, że nieoczekiwane sytuacje są czymś zupełnie normalnym. W kontekście samodzielnej inwencji rozwiązywanie problemów znajduje się tam, gdzie nasze możliwości sięgają granic. Podobnie jak podczas artystycznego recyklingu, musimy czuć się swobodnie w obliczu nieoczekiwanego zdarzenia i kreatywnie poszukiwać alternatywnych rozwiązań związanych z interesującą nas karierą.



Ćwiczenie związane z recyklingiem - 4

Nazwa: **Od beużytecznego oleju do mydła**

Czas: **1h 30m**

Poddaj recyklingowi: **Oleje**

Narzędzia i materiały

Tłuszcz (oleje do smażenia, twaróg lub inny tłuszcz, pozostałości oleju)

- Soda kaustyczna (wodorotlenek sodu - NaOH)
- Woda dejonizowana
- Olej kokosowy (opcjonalnie)

Olejki eteryczne (opcjonalnie)

Perfumy (opcjonalnie)

- Barwniki (opcjonalnie)
- Płyta kuchenna
- Termometr

Szklane mieszadło (lub lepiej mieszadło ręczne)

Szklany pojemnik do podgrzewania lub nierdzewny garnek o pojemności co najmniej 1000 ml i 3 szklanki do podgrzewania o pojemności 500 ml.

- Cylinder wolumetryczny

Pojemnik ze stali nierdzewnej

Waga elektroniczna

- Specjalne formy silikonowe o różnych kształtach.

Opis ogólny

Przetwarzanie odpadów i zużytych olejów lub tłuszczów na mydło i inne kosmetyki

POTRZEBA

- Potrzeby osobiste - opieka i higiena osobista
- Potrzeba ochrony środowiska - zapobieganie przedostawaniu się beużytecznych olejów do środowiska i przekształcanie ich w coś użytecznego
- Potrzeba społeczna - produkt może być sprzedawany i używany przez wszystkich
- Mydło nie musi być drogim produktem, jednak tworzenie własnego - naturalnego mydła ma tę dodatkową zaletę, że nie zawiera żadnych zbędnych substancji chemicznych, które zwykle są dodawane do kupowanych produktów.



PROJEKT (etapy)

Inicjowanie i planowanie

Przygotuj wszystkie potrzebne narzędzia i materiały.

- 1 pojemnik nierdzewny
- 1 Szklany pojemnik
- Termometr
- Płyta kuchenna
- Barwniki
- Perfumy
- Olejki eteryczne
- Wodorotlenek sodu
- Formy kształtu
- Mikser ręczny
- Stół kuchenny lub laboratoryjny

Upewnij się, że masz dobrze wentylowane pomieszczenie

Wykonanie

Krok 1: Ważenie i podgrzewanie tłuszczów do momentu rozpuszczenia oleju kokosowego

Krok 2: Rozpuścić w kolbie stożkowej, w wodzie destylowanej, pewną ilość sody kaustycznej NaOH (w tym momencie możemy dodać olejki eteryczne).

Krok 3: Pozwól, aby temperatura spadła do 40 stopni C.

Krok 4: Rozpuszczoną sodę kaustyczną należy ostrożnie wlać do pojemnika ze stali nierdzewnej z olejami i energicznie wymieszać.

Krok 5: Dodaj perfumy lub olejek eteryczny

Etap 6: Wlej masę do specjalnych form, aby uzyskać mydła o określonym kształcie

Etap 7: Pozostaw formy na 24 godziny, aby uzyskały kształt.

Wykonanie mydła trwa około 1:00-1:30 godziny, a następnie potrzeba 24 godziny, aby mydło zastygło i przybrało pożądaną kształt. Możesz dodać barwnik, perfumy lub olejek eteryczny, aby stworzyć coś wyjątkowego.

Monitorowanie i kontrola

Temperaturę mieszanki należy mierzyć termometrem, a po 24 godzinach można sprawdzić ręką, czy mydło ma ostateczny kształt.

Zamknięcie

Uczcijcie to, pokazując swój nowy produkt i dyskutując o tym, czego się nauczyliście - co poszło dobrze, co nie poszło dobrze, co zrobilibyście inaczej; co planujecie zrobić więcej ze swoim następnym (lub obecnym) produktem.



ODPADY

Nie ma szczególnych cech, które muszą posiadać odpady. Ważne jest, aby olej nie zawierał innych części organicznych. Materiał można łatwo znaleźć w każdym gospodarstwie domowym lub w tłoczni oleju. Jeśli używasz oleju do gotowania, materiał jest łatwo dostępny. Można go przechowywać stopniowo, aż do uzyskania ilości potrzebnej do przekształcenia go w pożądaną nową produkt. Alternatywnie, można skorzystać z tłoczni oleju w okolicy i/lub przyjaciół i rodziny, którzy chętnie przechowują zużyte oleje, abyś mógł je zabrać.

NOWY OBIEKT

Twoje nowe mydło codziennego użytku jest przyjazne dla środowiska i człowieka, z mniejszą ilością dodanych substancji chemicznych. Każdy może je zrobić w domu, jest naturalne, a koszt jego produkcji jest bardzo niski.

- Podczas prezentacji produktu końcowego należy zwrócić uwagę na jego kształt, kolor i zapach.

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

Dbłość o dobre samopoczucie to kolejna bardzo niedoceniana umiejętność miękka. Mimo że coraz więcej uwagi poświęca się ogólnemu dobremu samopoczuciu pracowników, jednym z najbardziej niezrozumiałych elementów pozostaje fakt, że branie pod uwagę dobrego samopoczucia i dbanie o nie jest umiejętnością. W związku z tym należy ją pielęgnować. To ćwiczenie jest tego doskonałym przykładem, ponieważ widzimy, że ważne jest, by brać pod uwagę zdrowie uczestników. W tym przypadku robimy to, rozważając z wyprzedzeniem przestrzeń, w której przeprowadzamy ćwiczenie - decyzja ta jest podyktowana wiedzą na temat substancji chemicznych, których będziemy używać do malowania i wykańczania naszych nowych produktów.

Ćwiczenie związane z recyklingiem - 5

Nazwa: **Wazon z kwiatami**

Czas: **3 godz.**

Recykling: **Plastik**

Narzędzia i materiały

- używane plastikowe pojemniki w różnych kolorach (czyste),
- kartki papieru,



- kredki,
- nożyczki/obcinaczkę,
- plastikowe rurki,
- zapalniczki / świececzki,
- pęseta,
- markery permanentne w różnych kolorach,
- klej,
- brokat.

Opis ogólny

Podczas tego zajęcia uczestnicy nauczą się budować wazon z kwiatami z wykorzystaniem zużytych plastikowych pojemników. W tym ćwiczeniu może wziąć udział od 15 do 20 uczestników przez około 180 minut.

Działania

Zajęcia rozpoczną się od krótkiego opisu procesu przekształcania zużytego plastiku w przedmioty dekoracyjne (oraz ogólnego wprowadzenia do projektu RecyclART, jeśli zajdzie taka potrzeba). Zostanie przedstawiony sposób przeprowadzenia całego działania. Część zajęć zostanie przeprowadzona ze wszystkimi uczestnikami, a w przypadku niektórych etapów uczestnicy zostaną podzieleni na 4 grupy. Wprowadzenie do ćwiczenia, projektowanie, podział zadań, budowa elementów, montaż i prezentacja końcowego obiektu to 5 faz ćwiczenia.

Zajęcia rozpoczynają się od wspólnego rysowania i projektowania płatków i łodyg kwiatów. Następnie uczestnicy zostaną podzieleni na 4 grupy. Pierwsza grupa wytnie plastikowe pojemniki. Druga grupa wytnie łodygi i płatki kwiatów, używając szablonów. Trzecia grupa formuje płatki i łodygi kwiatów. Czwarta grupa montuje płatki kwiatów na łodydze. Wspólnie dopracują i zaprezentują końcowy obiekt.

Wskazówki/sugestie

W przypadku małej grupy uczestników i/lub ograniczonego czasu, ćwiczenie można przeprowadzić bez podziału na grupy, tak aby każdy uczestnik zbudował wazon z 3 kwiatami lub tylko z jednym kwiatem. W przypadku bardzo dużej grupy uczestników można podzielić ich na grupy i każda z nich zbuduje swój własny wazon z kwiatami.

Ćwiczenie to można również wykorzystać jako konkurs konstrukcyjny - kto zbuduje najpiękniejszy wazon z kwiatami lub kwiaty. Można narzucić przedział czasowy lub pewne aspekty, które muszą być uwzględnione w konstrukcji. Konkurs może być indywidualny lub grupowy.

POTRZEBA

Osobista potrzeba - stworzenie nowej dekoracji z czegoś, co zostałoby wyrzucone.

Potrzeba ochrony środowiska - Wiadomo, że w Europie tylko część wyprodukowanego plastiku jest poddawana recyklingowi. Większość pojemników trafia na wysypiska śmieci lub jest spalana i emituje toksyczne cząsteczki. Niektóre z nich trafiają do rzek, mórz i oceanów, gdzie zanieczyszczają wody. Niektóre z tych mikroplastikowych cząsteczek wracają do człowieka. Ryby i inne gatunki wodne zjadają je, a niektóre z tych gatunków ryb są w końcu



zjadane przez ludzi. Potrzeba ponownego wykorzystania plastikowych pojemników jest więc bardzo duża, a to działanie ma dość duży wpływ na społeczność lokalną.

Potrzebę usuwania tworzyw sztucznych ze składowisk oraz z mórz i oceanów można także zaspokoić, eliminując używanie jednorazowych pojemników w Życiu codziennym oraz tworząc więcej centrów zbiórki. Bardzo ważne jest, aby centra te znajdowały się w bliskim sąsiedztwie fabryk przetwarzających tworzywa sztuczne; w przeciwnym razie plastik ponownie trafi na wysypiska, do mórz i oceanów.

Te innowacyjne metody przekształcania tworzyw sztucznych w nowe przedmioty, choć nie rozwiążą problemu plastiku, są w znacznym stopniu przyjazne dla środowiska. Każdy kawałek przetworzonego plastiku stanowi potencjalne zagrożenie dla środowiska. W procesie topienia i recyklingu tworzyw sztucznych powstają lotne związki organiczne (VOC) - opary, które mogą niszczyć życie roślin i zwierząt w pobliżu zakładów przemysłowych.

Ciepło potrzebne do stopienia plastiku powoduje również emisję dwutlenku węgla, co przyczynia się do globalnego ocieplenia. Ponadto, gdy w centrum recyklingu znajdują się tworzywa sztuczne nienadające się do odzysku, w tym kawałki zawierające odpady spożywcze lub śmieci, mogą one zostać zutylizowane w niewłaściwy sposób.

Potrzeba społeczna - osoby zaangażowane w ten projekt pomogą zwiększyć świadomość części społeczeństwa, począwszy od rodziny, przyjaciół, krewnych itp.

PROJEKT (etapy)

Wszystkie materiały i narzędzia potrzebne do wykonania zadania można znaleźć w każdym domu, ponieważ są to przedmioty codziennego użytku. Nie są potrzebne żadne specjalne narzędzia. Nie potrzeba więc żadnych pieniędzy ani zezwolenia.

Potrzebne materiały to 10-15 plastikowych pojemników (w miarę możliwości w różnych kolorach), kartki papieru, kredki, markery permanentne, klej (w miarę możliwości do plastiku) i brokat (można użyć brokatowych cieni do powiek).

Potrzebne narzędzia to nożyczki, nożyce, linijka, zapalniczka, świeczki, pęseta.

Planowanie - działanie jest podzielone na 5 faz: wprowadzenie do działania, projektowanie, podział zadań, budowa elementów, montaż i prezentacja obiektu końcowego.

Wprowadzenie - 15 minut

Krótki opis działalności polegającej na przekształcaniu tworzyw sztucznych w przedmioty dekoracyjne. Przedstawienie sposobu prowadzenia warsztatów oraz produktu końcowego, który chcesz osiągnąć. Można wykorzystać zdjęcia lub filmy.

Planowanie

Projektowanie - 15 minut

Uczestnicy zinventaryzują posiadane plastikowe pojemniki i wybiorą ten, który zostanie przekształcony w wazon; pozostałe zostaną przeznaczone na kwiaty. Na kartce papieru narysują różne kształty płatków i łodyg kwiatów. Uczestnicy wybierają kształty płatków,



których chcą użyć, i budują szablony, które wykorzystają w następnym etapie. W zależności od liczby uczestników, w tym etapie ustalana jest liczba kwiatów, które chcemy wykonać, oraz długość łodyg. Zaleca się przycięcie łodyg na wysokość nieco większą niż pożądana na końcu, ponieważ poprzez skręcanie łodygi można skrócić o 1-3 cm.

Podział zadań - 30 minut

Uczestnicy zostaną podzieleni na 4 grupy i wyjaśnione im zostaną zadania. Pierwsza grupa rozetnie plastikowe pojemniki tak, aby otrzymać prostokątne lub kwadratowe kawałki. Druga grupa wycina z wydrębnionych kawałków łodygi i płatki kwiatów, korzystając z szablonów. Trzecia grupa kształtuje płatki i łodygi kwiatów w taki sposób, aby naśladowały faliste ruchy kwiatów.

Grupa czwarta montuje płatki kwiatu na łodydze. Gdy pierwsze dwie grupy skończą swoje zadania, mogą dołączyć do grup 3 i 4, aby dalej pomagać. Na koniec ćwiczenia wszyscy uczestnicy składają wazon z kwiatami i wspólnie decydują, co jeszcze można do niego dodać (liście, kolor, brokat).

Wykonanie

Budowa elementów - 80 minut

Zaczyna się od wydrębnienia z plastikowych pojemników prostokątów i kwadratów, z których za pomocą szablonów wycina się płatki kwiatów i łodygi. Po wycięciu płatki kwiatów i łodygi są wystawiane nad płomień świecy, aby nadać plastikowi konsystencję, którą można łatwo kształtować. Najpierw krawędzie płatków i łodyg zostaną wystawione na działanie płomienia, aby wyeliminować ostre krawędzie. Następnie, również pod wpływem ciepła płomienia świecy, plastikowe płatki będą się zwijać jak płatki kwiatów.

Plastikowe łodygi zostaną skręcone, aby upewnić się, że są wystarczająco stabilne, aby utrzymać kwiat. Kwiaty zostaną przyklejone do łodyżek. Na koniec butelka do wazonu zostanie przycięta na odpowiedniej wysokości i wystawiona na działanie ciepła świecy, aby zlikwidować ostre krawędzie i nadać jej kształt podobny do wazonu. Zaleca się, aby łodygi kwiatów były o 3-5 cm wyższe niż wazon. Jeśli łodygi są znacznie wyższe od wazonu, istnieje ryzyko, że wazon się przewróci.

Monitorowanie i kontrola

Aby zapobiec problemom, które mogą pojawić się w trakcie ćwiczenia, prowadzący będzie uważnie obserwował każdy etap budowy i każdego uczestnika; zadba o to, aby pozostał zapas materiału (w tym na wazon); pokaże różne rodzaje płatków w celu inspiracji; uformuje, na przykład, płatki i łodygi.

Ponieważ nie wszyscy uczestnicy będą poruszać się w ten sam sposób i ponieważ różne osoby mogą posiadać więcej zdolności manualnych od innych, trener musi być przygotowany na to, że w każdej chwili będzie mógł przydzielić zadania innym uczestnikom.

Istnieje możliwość, że uczestnik będzie lepszy w wycinaniu, a gorszy w modelowaniu lub odwrotnie - trener musi być w stanie to zauważyć i odpowiednio zareagować, zanim konstrukcja zostanie naruszona.

Wniosek

Montaż i prezentacja gotowego obiektu - 40 minut



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kwiaty umieszcza się w wazonie. Na tym etapie można wykonać kilka liści kwiatów według tej samej procedury, co płatki. Niektóre płatki mogą być kolorowe, a inne ozdobione brokatem. Aby zapewnić wazonowi jeszcze większą stabilność, można umieścić w nim kilka kamieni lub innych małych ciężkich przedmiotów. Gotowy obiekt jest już gotowy do prezentacji.

ODPADY

Odbiorcy tworzyw sztucznych są bardzo łatwo dostępni, w każdym gospodarstwie domowym. Zbierać można wszystkie plastikowe butelki i pojemniki, które kupiliśmy wraz z napojami i żywnością, którą spożyliśmy. Możemy poprosić rodzinę i przyjaciół, aby je dla nas zebrali. Wystarczy je tylko umyć i wysuszyć.

Przechowywane duże i bardzo duże pojemniki mogą zajmować dużo miejsca, ale można je przycinać, aby układać w stosy, a jednocześnie można je ponownie wykorzystać do stworzenia przedmiotów dekoracyjnych.

NOWY OBIEKT

Różne przedmioty dekoracyjne wykonane z plastikowych pojemników mogą być wykorzystane do dekoracji domu lub do zrobienia prezentu. Mogą być również szeroko stosowane jako dekoracje wystaw sklepowych, do dekoracji szkół, przedszkoli lub do dekoracji choinek. Wszystko, co można kupić do udekorowania domu, biura lub innej przestrzeni, może być zastąpione różnymi ozdobnymi kwiatami lub innymi przedmiotami wykonanymi ze zużytych pojemników plastikowych. Niektóre pojemniki plastikowe można zamienić w wazony na kwiaty lub doniczki na rośliny. Możliwości jest bardzo wiele. Oczywiście, ponieważ są one wykonane ręcznie, są niepowtarzalne i przyjazne dla środowiska oraz dla budżetu.

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

Realizacja tego zadania wymaga wielu umiejętności miękkich, takich jak komunikacja, organizacja, kreatywność i zdolność adaptacji.

Po zakończeniu zajęć uczestnicy rozwiną i udoskonalą następujące umiejętności miękkie: umiejętność pracy w zespole, punktualność, krytyczne myślenie, umiejętności społeczne i komunikacja interpersonalna.

Ćwiczenie zawiera komponent dotyczący ochrony środowiska poprzez wykorzystanie odpadu, który stanowi głównych problemów na naszej planecie. Uczestnicy będą bardziej świadomi problemu plastiku na świecie i poznają jedno małe rozwiązanie tego problemu.

W fazie projektowania, konstruowania elementów oraz montażu i prezentacji gotowego obiektu każdy uczestnik będzie miał możliwość wykazania się kreatywnością i zabawą twórczą. Jednocześnie będą zachęceni do zaprezentowania swoich umiejętności projektowych. W ostatniej fazie każdy uczestnik może wnieść swój wkład w końcowy obiekt i w razie potrzeby przedstawić swoje pomysły.

Praca zespołowa jest jedną z umiejętności miękkich, które rozwija się w tym ćwiczeniu, a która jest wysoko oceniana przez organizacje i pracodawców. To ćwiczenie stanowi doskonałą okazję do zgłębienia tematów związanych z pracą zespołową, informacją zwrotną oraz samooceną. Ostatni z tych elementów jest szczególnie ważny dla jednego z podstawowych kroków w procesie samoodnowy. W tym przypadku samoocena wiąże się z rozpoznaniem rzeczy, w których jest się dobrym, oraz tych, które można by poprawić. Jednak, co ważniejsze, tak jak trener ma za zadanie przypisać każdego uczestnika do zespołu, w którym będzie mógł wnieść największy wkład podczas zajęć, tak samo - gdy ktoś podejmuje decyzje zawodowe, powinien kierować się przede wszystkim tym, co potrafi; wszystkie inne rzeczy, które ma rozwijać, powinny być na drugim miejscu.



IEK
Αγρινίου



Asociația pentru Educația
și Dezvoltarea Durabilă



Promimpresa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union