



Sufinancira Europska unija

Objava: KA2-1-2023

Ključna aktivnost 2 (KA2) – Suradnja između organizacija i institucija: mala partnerstva u području obrazovanja odraslih

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

Naziv projekta: "Jačanje osobne odgovornosti u zatvorskom sustavu za održivi razvoj"

Naziv projekta: "First in - then out"

Koordinator projekta: Cene Štupar – CILJ (SI)

Projektni partner: Centar za izobrazbu (HR)

Pridruženi partner: Ministarstvo pravosuđa, URSIKS (SI)

KNJIŽICA DOBRIH NAVIKA ZA PRIMJENU ODRŽIVIH PRAKSI



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave i
digitalne transformacije



Cene Štupar



»FIRST IN - THEN OUT« POČNIMO OD SEBE

Sadržaj

1. Utjecaj pojedinca na promjene
2. U zdravom tijelu zdrav duh u zdravom okolišu
3. Otpad i recikliranje
4. Sredstva za čišćenje i higijenu
5. Hrana i voda
6. Energija

**Činite dobro za našu
planetu, naš okoliš i naše
bolje sutra!**

UVODNA RAZMIŠLJANJA RECENZENATA

Rezultat aktivnosti projekta „First in – then out“ sažet u ovoj (digitalnoj) knjižici plod je suradnje zemalja partnera te predstavlja značajan korak prema održivoj transformaciji zatvorskih sustava. Preporuke navedene u knjižici doprinose podizanju svijesti o važnosti uvođenja suvremenog modela održivog razvoja u zatvorskim sustavima dviju zemalja s posebnim naglaskom na jačanje osobne odgovornosti među zaposlenicima. Kao službenici zatvorskog sustava imamo važnu ulogu u promicanju održivog razmišljanja i ponašanja, s jedne strane svojim održivim ponašanjem utječemo na kolege i nadređene, a s druge strane na zatvorenike. Nakon što se zatvorenici vrate u svoje domove, usvojene navike će ostati, čime se podupire širi cilj održivog razvoja društva. Krenite od sebe, ukoliko prakticirate bar pet navika pobrojenih u knjižici, vrijeme je da uvedete još najmanje jednu naviku koja promiče održivost jer umjesto vas to ne može nitko drugi!

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

Knjižica dobrih navika o održivosti rezultat je zajedničkog rada partnera u sklopu projekta „First in – then out“. Budući da je promicanje održivih praksi ključno u današnjem svijetu, željeli smo tu praksu prenijeti i na zatvorski sustav. Činjenica je da zatvorski sustavi troše puno resursa, poput vode, energije i hrane. Usvajanjem održivih praksi može se smanjiti potrošnja ovih resursa i smanjiti negativan utjecaj na okoliš. Održive prakse također mogu postati dio obrazovnih programa za zatvorenike koji mogu naučiti važne vještine za integraciju u društvo nakon odsluženja kazne. Uvođenje održivih praksi promiče društvenu odgovornost i svijest kako među zatvorenicima tako i među zaposlenicima što može dovesti do odgovornijeg ponašanja i boljih odnosa unutar zatvora. Konačno, održive prakse poput recikliranja, proizvodnje hrane i energetske učinkovitosti mogu poboljšati životne uvjete u zatvorima, s pozitivnim učinkom na zdravlje i dobrobit zatvorenika i osoblja. Želja nam je da zatvorenici stečene vještine iz područja održivih praksi što više prenesu u svoje domaće okruženje i na taj način doprinesu održivom razvoju društva.

Petra Prijatelj, Uprava Republike Slovenije za izvrševanje kazenskih sankcij

UVOD U KNJIŽICU

Knjižica dobrih navika za primjenu održivih praksi namijenjena je zaposlenicima zatvorskog sustava i svim vanjskim suradnicima koji su angažirani za rad ili za provođenje različitih vrsti izobrazbi, a imaju neposredan i gotovo svakodnevni kontakt sa zatvorenicima. Knjižica je rezultat međunarodne suradnje u okviru Erasmus+ projekta „Jačanje osobne odgovornosti u zatvorskom sustavu za održivi razvoj“, kojeg sufinancira Europska unija. U projektu sudjeluju dvije organizacije i to Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana iz Republike Slovenije i Centar za izobrazbu iz Republike Hrvatske uz podršku dviju uprava zatvorskih sustava, Republike Slovenije i Republike Hrvatske.

Promicanje održivog ponašanja iznimno je važno u zatvorskom sustavu jer ima višestruku korist za pojedince, zatvorski sustav i društvo u cjelini. Održive navike u zatvorima nisu usmjerene samo na zaštitu i očuvanje okoliša, već i na rehabilitaciju i socijalnu uključenost zatvorenika. Održivim praksama zatvorenici razvijaju odgovornost i brigu za opće dobro, što poboljšava njihovu socijalnu prilagodljivost i nakon izlaska na slobodu.



Održive prakse u zatvorima, poput energetske učinkovitosti, štednje vode, brige o vlastitom zdravlju, promicanje konzumacije lokalne i sezone hrane utječu na smanjenje troškova upravljanja zatvorom, a time i na smanjenje svih negativnih i štetnih pojava/imisija u odnosu na potrebu očuvanja i zaštitu okoliša.

U promicanju održivih praksi važnu ulogu imaju službenici odjela osiguranja, odjela tretmana te strukovni učitelj, kao i vanjski suradnici koji su po različitim osnovama angažirani za rad u zatvorskom sustavu.

Zaposlenici su u neposrednom kontaktu sa zatvorenicima te mogu poticati na održivo djelovanje iz niže prema višoj razini odlučivanja (upravi).

Kroz dugogodišnje prakse dvije organizacije koje na različite načine djeluju unutar zatvorskih sustava dviju zemalja, Republike Slovenije i Republike Hrvatske, u okviru ove knjižice pripremili smo skup aktivnosti kroz detaljnu obradu šest različitih međusobno povezanih tema koje promiču održivost. Zaposlenici i vanjski suradnici mogu sve navedene aktivnosti uključiti u svakodnevnu praksu u svojem radnom okružju (na vlastitom radnom mjestu) ili kroz edukaciju (poučavanje) zatvorenika i na taj način kontinuirano promicati održive prakse kako među zaposlenicima tako i među zatvorenicima.

Dragica Glažar,
voditeljica projekta, Cene Štupar – CILJ

i

Zdenko Jušić,
voditelj projekta partnerske organizacije, Centar za izobrazbu

6 PODRUČJA



UTJECAJ POJEDINCA NA PROMJENE



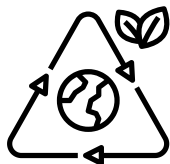
Počnite od sebe i budite promjena koju želite vidjeti u svijetu. Kao službenik zatvorskog sustava imate važnu ulogu u promicanju održivog razmišljanja i ponašanja. U ovoj digitalnoj knjižici ćete pronaći načine kako se sami možete aktivirati i učinkovito uključiti zatvorenike u održive prakse.

U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH U ZDRAVOM OKOLIŠU



Psihičko i tjelesno zdravlje te primjerena okolina ključni su čimbenici koji utječu na cjelokupnu dobrobit pojedinca jer smanjuju stres, jačaju otpornost i poboljšavaju kvalitetu života. U zatvorskom okruženju, gdje prostorna i društvena ograničenja povećavaju rizik od psihosomatskih problema, briga o ovim aspektima je osobito važna.

OTPAD I RECIKLAŽA



Otpad i recikliranje ključni su za očuvanje okoliša. Pravilnim odvajanjem, smanjenjem otpada i recikliranjem smanjujemo zagađenje, štitimo prirodne resurse, a na to najviše možemo utjecati sami. Održivim i brižnim ponašanjem pridonosimo čistijem i zdravijem svijetu.

SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE I HIGIJENU



Osobna higijena i čist okoliš postali su norma za dobrobit i zdravlje pojedinca. Komercijalna sredstva za čišćenje i higijenski proizvodi često sadrže kemikalije koje su štetne za ljude i okoliš. Napravite vlastite alternative od lako dostupnih sastojaka odnosno kupujte proizvode koji su biorazgradivi i održivi.



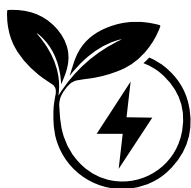
HRANA I VODA



Ono si što jedeš i piješ! Važnost zdrave, uravnotežene, lokalno proizvedene i sezonske hrane u kombinaciji s pitkom vodom i čajevima prepoznata je kao jedan od glavnih koraka prema poboljšanju zdravlja i dobrobiti. Također možete doprinijeti održivosti smanjenjem količine otpada od hrane, uštedom vode i davanjem dobrog primjera. Budimo dio promjene za naše bolje sutra!



ENERGIJA



Energija je ključni izvor emisije stakleničkih plinova u Europi, jer predstavlja približno 75% svih emisija u EU te je stoga ključni čimbenik klimatskih promjena, što nas poziva na pronalaženje rješenja za učinkovitije korištenje resursa. Zatvorski sustavi su zbog svoje veličine i specifičnih potreba među najvećim potrošačima energije, što dodatno pridonosi ekološkom otisku. Konkretnim aktivnostima na smanjenju potrošnje energije doprinosimo odgovornijem ponašanju zatvorenika kao i smanjenju troškova rada zatvorskog sustava i borbi protiv klimatskih promjena.

Utjecaj pojedinca na promjene

- ✓ **BUDITE PRIMJER VLASTITIM ODRŽIVIM PONAŠANJEM**
- ✓ **STVORITE ODRŽIVE PROSTORE**
- ✓ **UKLJUČITE TEME I IZAZOVE ODRŽIVOSTI U SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI**
- ✓ **POTAKNITE KRUŽNO GOSPODARSTVO**
- ✓ **PREDLOŽITE INICIJATIVE O ODRŽIVOSTI**
- ✓ **POTAKNITE ODRŽIVO RAZMIŠLJANJE - KRITIČKO RAZMIŠLJANJE**
- ✓ **SUDJELUJTE U PLANIRANJU ODRŽIVIH PROMJENA! - PARTICIPATIVNO ODLUČIVANJE**
- ✓ **POTAKNITE OSOBNU ODGOVORNOST I PROMIŠLJANJE!**
- ✓ **KORISTITE METODE I TEHNIKE ZA PROMICANJE ODRŽIVIH PRAKSI MEĐU ZATVORENICIMA**





BUDITE PRIMJER VLASTITIM ODRŽIVIM PONAŠANJEM

Kao službenik zatvorskog sustava, imate važnu ulogu u promicanju održivog razmišljanja i ponašanja. Počnite unositi vlastite promjene u svoj svakodnevni život gdje god je to moguće, primjerice odvajajte otpad, smanjite potrošnju plastike, štedite vodu i energiju. Potaknite kolege da vas slijede u održivom ponašanju.

Time unapređujete svoj životni prostor i pozitivno utječete na okoliš, a ujedno ste i inspiracija za druge, što sve dovodi do osobnog rasta i osobnog zadovoljstva.



STVORITE ODRŽIVE PROSTORE

Potaknite službenike i zatvorenike te zajedno transformirajte prostor u kojem provodite sastanke i radionice u tzv. „zelenu prostoriju“, koristeći reciklirani papir, štedeći energiju (gašenjem uređaja) i potičući ponovnu upotrebu materijala. Potaknite projekte kao što je recikliranje papira ili stvaranje umjetnosti od otpadnih materijala.

Pretvaranjem prostorija u kojima svakodnevno radite u "zelene prostorije" naučit ćete održive prakse i vrijednosti koje će trajati cijeli život i pomoći u razvoju održivih navika. Uključivanje u projekte potiče suradnju i timski rad, čime se razvija osjećaj zajedničke odgovornosti za okoliš. Poticanjem kreativnosti u uređenju „zelenih prostorija“ razvija se inovativno razmišljanje i rješavanje problema.





UKLJUČITE TEME I IZAZOVE ODRŽIVOSTI U SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI

Potaknite zatvorenike na razmišljanje o održivim rješenjima svakodnevnih problema, poput smanjenja otpada ili uštede energije. Postavite im tjedne ili mjesečne izazove održivosti (npr. smanjenje upotrebe plastike, prikupljanje otpada za recikliranje) i nagradite njihov trud malim nagradama.

Uključivanje tema o održivosti potiče zatvorenike da razviju **kritičko mišljenje**, koje je korisno u svim aspektima života. Uključivanje u održive izazove **razvija osjećaj odgovornosti prema okolišu i zajednici**. Poticanjem pozitivnih navika one će samo postati dio svakodnevice zatvorenika, što dovodi do dugoročnih promjena u njihovom ponašanju i doprinosi održivoj kulturi.





POTAKNITE KRUŽNO GOSPODARSTVO

Podučavajte koncept kružnog gospodarstva – ponovno korištenje, popravljanje i recikliranje proizvoda umjesto njihovog bacanja. U svakodnevnom radu potaknite kružno gospodarstvo. Primjer: organizirajte radionice u kojima zatvorenici popravljaju odjeću, recikliraju otpadne materijale u nove proizvode ili uče ručne vještine koje će im koristiti nakon izlaska.

Održavanjem radionica jačate zadovoljstvo i vještine zatvorenika koje će moći koristiti i nakon izlaska na slobodu, čime se smanjuje njihova ovisnost o potrošnji. Kružno gospodarstvo potiče suradnju i razmjenu među ljudima, a organizacija radionica i zajedničkih aktivnosti povezuje pojedince i jača zajednicu.





PREDLOŽITE INICIJATIVE O ODRŽIVOSTI

Predložite zajedničke projekte upravi, kao što je kompostiranje u ustanovi, vrtlarenje ili briga o zelenilu, gdje se zatvorenici brinu o vrtu ili biljkama. Potaknite sudjelovanje u grupnim projektima koji jačaju osjećaj ekološke odgovornosti i suradnje. Naučite ih kako mogu doprinijeti očuvanju prirode.

Kada zatvorenici rade na projektima zajedno, oni grade međusobne odnose i veze, što jača osjećaj pripadnosti zajednici. Sudjelovanje u grupnim projektima pomaže pojedincima da razviju vještine i znanja o održivim praksama koje pojedinci mogu prenijeti u svoj svakodnevni život. Predlažući grupne inicijative za održivost, ne samo da poboljšavamo ekološke prakse, već i jačamo društvene veze i promičemo osobni razvoj i ekološku odgovornost.





POTAKNITE ODRŽIVO RAZMIŠLJANJE - KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Integrirajte održivost u sadržaj svojih predavanja, bez obzira na temu. Potičite kritičko razmišljanje o utjecaju svakodnevnih radnji na okoliš. Izazovite osobe lišene slobode na razmišljanje o tome kako njihovi postupci utječu na šire društvo i okoliš. Koristite praktične primjere kako bi pokazali da svaki pojedinac može doprinijeti održivoj promjeni.

Svijest o utjecaju ključna je za promjenu navika i formiranje odgovornijeg odnosa prema prirodi. Poticanjem rasprava o održivim rješenjima, zatvorenici mogu pridonijeti društvenim promjenama i sudjelovati u grupama koje promiču održivost. To ne samo da poboljšava njihov stil života, već također utječe na širu zajednicu i promiče kolektivnu odgovornost za okoliš.





SUDJELUJTE U PLANIRANJU ODRŽIVIH PROMJENA! - TZV. PARTICIPATIVNO ODLUČIVANJE

Možete predložiti formiranje **povjerenstva za održivost unutar ustanove** koje će usmjeravati i pratiti održive prakse, uključiti zatvorenike u proces donošenja odluka te ih pozvati da podijele svoje ideje za poboljšanje održivih praksi u ustanovi i time povećati njihov angažman.

Suradnja omogućuje bolju integraciju ideja o održivosti što doprinosi širem razumijevanju razmišljanja o održivosti među zatvorenicima.





POTAKNITE OSOBNU ODGOVORNOST I PROMIŠLJANJE!

Educirajte zatvorenike o tome kako ih male promjene u ponašanju mogu učiniti ekološki odgovornijima (smanjenje otpada, ponovna uporaba materijala, odvajanje otpada). Potaknite ih na promatranje vlastitog ponašanja i postavljanje održivih osobnih ciljeva, poput smanjenja količine otpada, poboljšanja vlastite potrošnje energije ili uštede vode.

Postavljanje održivih osobnih ciljeva omogućuje zatvorenicima da se usredotoče na konkretne promjene u svom ponašanju. Kada zatvorenici aktivno sudjeluju u samorefleksiji i postavljanju ciljeva, oni istodobno stječu i osjećaj vlastite vrijednosti i odgovornosti.



METODE I TEHNIKE ZA PROMICANJE ODRŽIVIH PRAKSI MEĐU ZATVORENICIMA



Grupne radionice: Radionice na kojima zatvorenici rade u malim grupama na određenim temama održivosti (npr. smanjenje otpada, očuvanje vode).

Korist: Potiče suradnju, jača komunikacijske vještine i olakšava razmjenu ideja što povećava svijest o održivim praksama.



Kreativni projekti: Zatvorenici se uključuju u projekte koji uključuju praktična održiva rješenja, poput izrade komposta ili organiziranja odvajanja otpada.

Korist: Praktično iskustvo omogućuje osobama lišenim slobode da izravno vide učinke svojih postupaka i steknu vještine koje mogu primijeniti u životu.

3

Debate i rasprave: Organizirajte rasprave o raznim pitanjima održivosti gdje zatvorenici mogu izraziti svoja mišljenja i argumente.

Korist: Potičite kritičko mišljenje i sposobnost izražavanja ideja, što pridonosi razvoju komunikacijskih vještina.

4

Individualni i grupni refleksivni dnevници: Zatvorenici mogu voditi dnevnik u koje bilježe svoje misli, iskustva učenja i postavljaju ciljeve za održivo ponašanje.

Korist: Potiče se samorefleksija, osobni rast i svijest o vlastitom utjecaju na okoliš.

Korištenje ovih participativnih metoda u poučavanju održivih sadržaja, ne samo da unapređuje ekološku svijest, već pridonosi i cjelovitom razvoju zatvorenika što povećava njihove šanse za uspješnu reintegraciju u društvo.



U zdravom tijelu zdrav duh u zdravom okolišu

- ✓ **PROMOVIRAJTE KRETANJE U ZATVORU**
- ✓ **MOĆ HRANE - KAKO ZDRAVI IZBORI UTJEČU NA TIJELO, UM I SVAKODNEVNI ŽIVOT**
- ✓ **UMIJEĆE DISANJA - TEHNIKA 4-4-4 KAO PUT DO UNUTARNJEG MIRA**
- ✓ **PRONAĐITE SVOJ MIR - UMIJEĆE MEDITACIJE**
- ✓ **VIZUALIZACIJA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I UNUTARNJI MIR**
- ✓ **ZELENI DAN - SADNJA DRVEĆA ZA ODRŽIVU BUDUĆNOST**
- ✓ **KREATIVNOST BEZ GRANICA - OTKRIJTE SVOJ UNUTARNJI GLAS**
- ✓ **POSTAVLJANJE CILJEVA - STVARANJE OSOBNOG PUTA DO USPJEHA**
- ✓ **PREVENCIJA OVISNOSTI MEĐU ZATVORENICIMA - KORAK PREMA ZDRAVOM ŽIVOTU**
- ✓ **OTKRIJTE LJEPOTU DANA PIŠUĆI DNEVNIK ZAHVALNOSTI**
- ✓ **ČITANJE ZA NOVI POČETAK - KNJIGA MJESECA ZA OSOBNI RAZVOJ**



PROMOVIRAJTE KRETANJE U ZATVORU

Organiziranjem različitih sportskih aktivnosti, grupnih i individualnih, možemo potaknuti zdravu tjelesnu aktivnost u zatvoru. Čak i u zatvorenom okruženju, fizička kondicija i mentalno zdravlje mogu se održati, smanjujući stres i tjeskobu. Aktivnosti poput igara s loptom povećavaju interes za kretanje i pozitivno natjecanje. Dakle, vježbanje u zatvoru pridonosi, ne samo boljem tjelesnom zdravlju, već i razvoju pozitivne zajednice.

Uvedite jutarnju grupnu tjelovježbu

Svako jutro educirano osoblje može voditi vježbe istezanja, osnovne kardio vježbe ili vježbe joge koje su dostupne svim zatvorenicima.

Organizirajte sportske timove i turnire

Timski sportovi (košarka, nogomet, odbojka, stolni tenis, badminton ili drugi sportovi) pridonose ne samo boljoj tjelesnoj pripremljenosti, već i razvoju društvenih vještina kao što su komunikacija, suradnja i rješavanje sukoba. Mjesečno organiziramo turnire na kojima su uključene i nagrade (primjerice dodatne pogodnosti) koje motiviraju zatvorenike na sudjelovanje i povećavaju interes za redovito sudjelovanje.



MOĆ HRANE - KAKO ZDRAVI IZBORI UTJEČU NA TIJELO, UM I SVAKODNEVNI ŽIVOT

Svijest o važnosti zdrave prehrane ključna je za očuvanje tjelesnog i psihičkog zdravlja. Organizirajte radionice na kojima će zatvorenici naučiti principe zdrave prehrane, uključujući konzumaciju svježeg voća, povrća i cjelovitih namirnica. Time se može smanjiti rizik od kroničnih bolesti poput dijabetesa i bolesti srca te poboljšati dobrobit i raspoloženje što je posebno važno u zatvorskom okruženju.

Za zdraviji odabir hrane, u kantinu uvodimo **"zdravi kutak"** u kojem je dostupno svježe voće, orašasti plodovi, sjemenke i grickalice bez dodanog šećera. U kombinaciji s radionicama o prehrani, zatvorenici također mogu biti pozvani da zabilježe svoje poboljšane prehrambene izbore kao dio mjesečnih izazova.





UMIJEĆE DISANJA - TEHNIKA 4-4-4 KAO PUT DO UNUTARNJEG MIRA

Potaknite zatvorenike da nauče jednostavne tehnike opuštanja, poput vježbi disanja, meditacije i joge, koje doprinose psihičkoj stabilnosti i općem blagostanju. Potaknite redovito prakticiranje ovih tehnika jer one mogu značajno smanjiti stres i tjeskobu. Organiziranje grupnih sesija za meditaciju i opuštanje omogućuje zatvorenicima povezivanje i pružanje podrške u sigurnom okruženju, što promiče mentalno zdravlje i pozitivan način razmišljanja.

Put do unutanjeg mira

Vježba disanja 4-4-4 jednostavna je tehnika koja pomaže smiriti um, smanjiti stres i poboljšati koncentraciju. Zatvorenik može izvoditi vježbu bilo kada i bilo gdje jer ne zahtijeva posebnu opremu.



4-4-4 upute za disanje:

1

Sjednite uspravno, opustite ramena i zatvorite oči ako vam je udobno.

2

Polako udahnite kroz nos brojeći do 4. Dok udišete, usredotočite se na osjećaj da vam se pluća pune zrakom.



3

Kada završite s udahom, zadržite dah i brojite do 4. Pokušajte zadržati mirno i opušteno stanje bez napetosti.

4

Izdahnite polako kroz usta, brojeći ponovno do 4, osjetite kako napetost popušta i napušta tijelo.



5

Ponovite ciklus nekoliko puta, po mogućnosti 5 do 10 ponavljanja, ili dok se ne osjećate opušteno. Vježbu možete izvoditi i kao „brojanje 4-4-4-4“, gdje nakon izdisaja u sljedećem ciklusu uključujete brojanje do 4 prije sljedećeg udaha, što produljuje vježbu i produbljuje osjećaj opuštenosti.



PRONAĐITE SVOJ MIR - UMIJEĆE MEDITACIJE

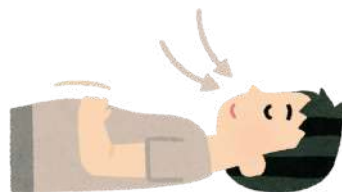
Meditacija donosi mnoge dobrobiti, koje su posebno važne u zatvorskom okruženju, gdje su stres i napetost često prisutni. Osim toga, redovito prakticiranje meditativnih tehnika može poboljšati opću dobrobit pridonoseći boljem snu i poboljšanju tjelesnog stanja, što je posebno važno u zatvoru.

Druge koristi uključuju poboljšane međuljudske odnose, budući da praksa poticanja empatije i suosjećanja dovodi do pozitivnije interakcije sa zatvorenicima i osobljem. Razvijanjem unutarnje snage i samodiscipline zatvorenici doprinose zdravijem i skladnijem zatvorskom okruženju. Meditacija stoga ne koristi samo pojedincu, već i cijeloj zajednici, budući da potiče stvaranje pozitivne i podržavajuće kulture.

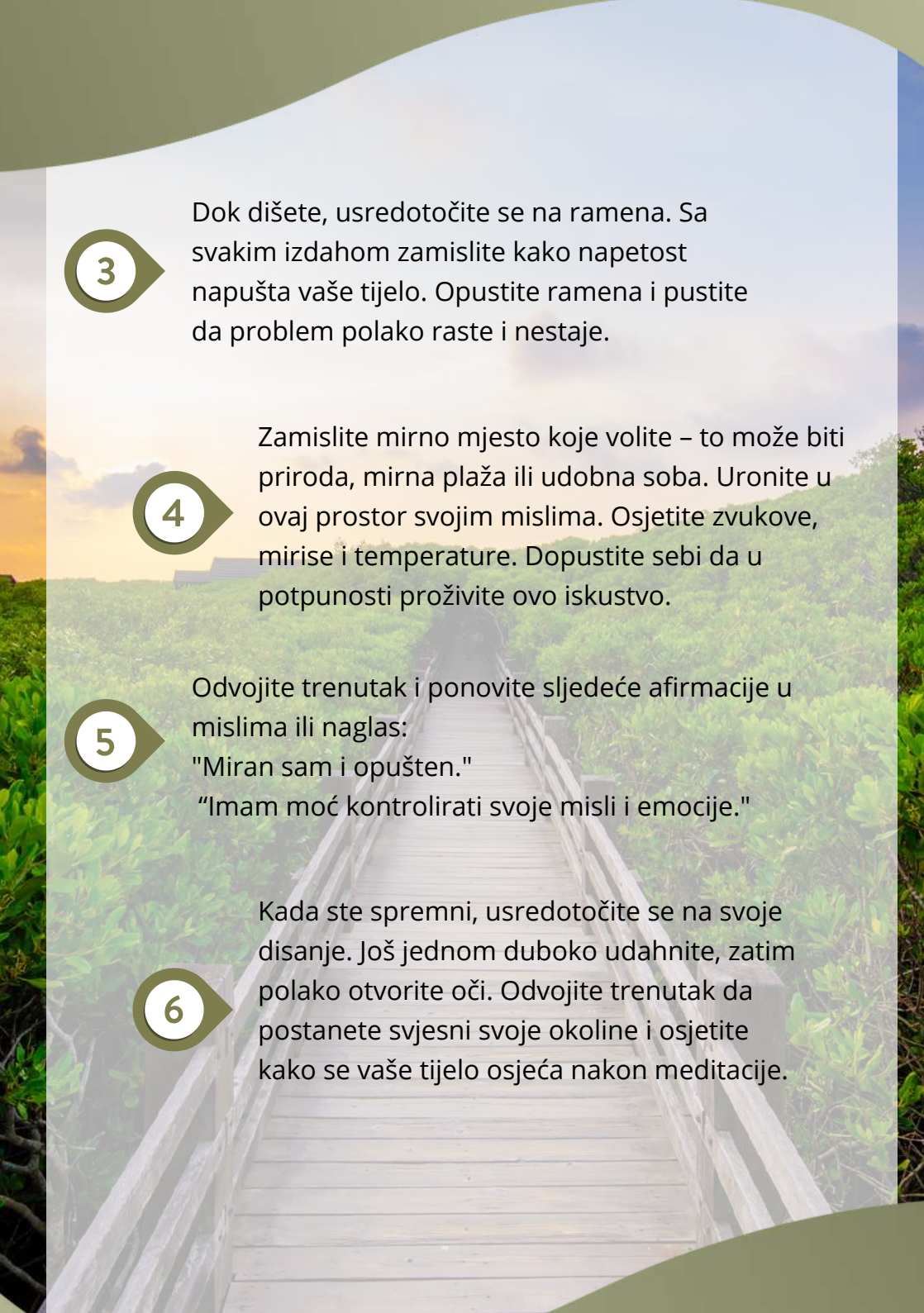
Organizirajte radionice na kojima zatvorenici mogu naučiti različite tehnike meditacije koje mogu samostalno prakticirati kad god im zatreba.



Sjednite ili ležite u udoban položaj zatvorenih očiju



Započnite dubokim udahom kroz nos, brojite do 4. Osjetite kako vam se trbuh i prsa šire. Zadržite dah 4 sekunde, zatim polako izdahnite kroz usta brojeći do 4. Ponovite ovo još tri puta.



3

Dok dišete, usredotočite se na ramena. Sa svakim izdahom zamislite kako napetost napušta vaše tijelo. Opustite ramena i pustite da problem polako raste i nestaje.

4

Zamislite mirno mjesto koje volite – to može biti priroda, mirna plaža ili udobna soba. Uronite u ovaj prostor svojim mislima. Osjetite zvukove, mirise i temperature. Dopustite sebi da u potpunosti proživite ovo iskustvo.

5

Odvojite trenutak i ponovite sljedeće afirmacije u mislima ili naglas:

"Miran sam i opušten."

"Imam moć kontrolirati svoje misli i emocije."

6

Kada ste spremni, usredotočite se na svoje disanje. Još jednom duboko udahnite, zatim polako otvorite oči. Odvojite trenutak da postanete svjesni svoje okoline i osjetite kako se vaše tijelo osjeća nakon meditacije.



VIZUALIZACIJA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I UNUTARNJI MIR

Vizualizacija je moćna tehnika koja omogućuje pojedincima da stvore mentalne slike svojih ciljeva, želja ili mirnog prostora, što može pomoći u poboljšanju njihovog mentalnog zdravlja i općeg blagostanja. Uz pomoć vizualizacije zatvorenici mogu smanjiti svakodnevne brige i stres te zamisliti novu budućnost. Ova tehnika potiče pozitivno razmišljanje i pomaže u razvoju unutarnje snage i samopouzdanja.

Kada zatvorenici zamišljaju mirne trenutke ili pozitivna iskustva, aktiviraju se dijelovi mozga zaduženi za otpuštanje hormona sreće, čime se povećava njihovo blagostanje. Vizualizacija ne zahtijeva posebnu opremu i može se izvoditi bilo gdje, što je čini dostupnom i jednostavnom tehnikom za svakodnevnu praksu.

Vizualizacija za obnovu i energiju

Trajanje: Otprilike 5-10 minuta



Sjednite ili ležite u udoban položaj. Zatvorite oči kako biste se mogli usredotočiti na svoje misli i osjećaje. Nekoliko puta duboko udahnite. Dok udišete zamislite da u tijelo unosite pozitivnu energiju, a dok izdišete otpustite napetost iz tijela.



Izrada vizualizacije:

2

- Zamislite da se nalazite u svijetlom i toplom prostoru punom pozitivne energije. To može biti sunčano mjesto, svijetla soba ili neko drugo mjesto koje vas ispunjava osjećajem sreće.
- Vizualizirajte da oko sebe vidite svjetlo koje predstavlja vašu unutarnju snagu. Ova svjetlost vas okružuje i zrači iz vašeg tijela.
- Osjetite kako vas ovo svjetlo ispunjava energijom, snagom i pozitivnim emocijama. Svaki vas udah osvježava, a svaki izdah oslobađa napetosti i sumnje.

3

Pozitivne afirmacije: Tijekom vizualizacije ponavljajte afirmacije koje jačaju vašu unutarnju snagu:

"Rastem i napredujem svaki dan."

"Moje svjetlo sja i donosi nadu."

4

Kada ste spremni, vratite se u sadašnjost. Još jednom duboko udahnite, otvorite oči i budite svjesni svoje okoline. Provjerite kako se osjećate nakon ove vizualizacije.

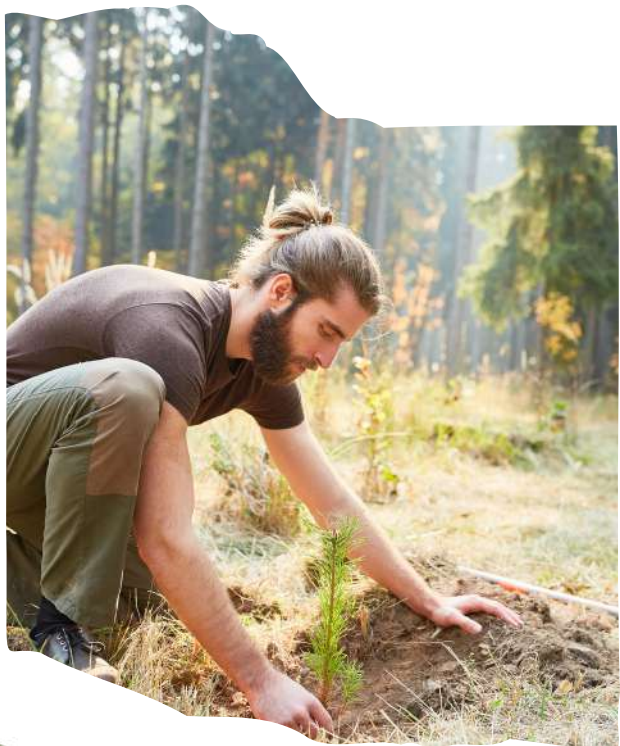


ZELENI DAN - SADNJA DRVEĆA ZA ODRŽIVU BUDUĆNOST

Svijest o važnosti ekološke odgovornosti ključna je za zdravu zajednicu. Potaknite zatvorenike na aktivno sudjelovanje u ekološkim projektima, poput sadnje drveća, uređenja zelenih površina ili čišćenja zatvorskog dvorišta. Zajednički rad na poboljšanju okoliša jača osjećaj zajedništva i povezanosti što doprinosi pozitivnom raspoloženju. Ujedno uče o važnosti održivosti i zaštite prirode što pozitivno utječe na njihovu svijest o ekološkoj odgovornosti. Brigom o svom okolišu ne pridonosimo samo zdravom tijelu, već i zdravom duhu u zdravom okolišu za buduće generacije.

Zeleni dan

Organizirajte „**Zeleni dan**“ gdje zatvorenici aktivno sudjeluju u sadnji drveća i uređenju zelenih površina unutar zatvora. Ova aktivnost potiče timski rad, učenje o prirodi i zbližavanje zatvorenika, a fizički rad na otvorenom popravlja raspoloženje i smanjuje stres.





KREATIVNOST BEZ GRANICA - OTKRIJTE SVOJ UNUTARNJI GLAS

Kreativne aktivnosti kao što su slikanje i crtanje, stvaranje glazbe i kreativno pisanje pružaju prilike za izražavanje osjećaja i misli. Potaknimo zatvorenike da se uključe u kreativne radionice na kojima mogu istražiti svoje sposobnosti i razviti nove vještine. Kreativnost ne samo da oslobađa napetosti, već i podiže samopouzdanje i osjećaj postignuća. Izražavanjem kroz umjetnost stvaramo prostor za osobni rast i duhovno usavršavanje.

Radionica reciklirana inspiracija: Umjetnost za održivost



Zatvorenici skupljaju otpadni materijal (papir, plastiku, tkanine) i od njega stvaraju umjetnička djela poput skulptura ili kolaža. To može uključivati plakate ili trodimenzionalne instalacije. Na taj način potičete ekološku svijest i kreativnost.



POSTAVLJANJE CILJEVA - STVARANJE OSOBNOG PUTA DO USPJEHA

U zatvorskom okruženju gdje su mogućnosti za osobni i profesionalni razvoj ograničene, kvalitetne radionice mogu biti ključne za poboljšanje životnih uvjeta zatvorenika i olakšavanje njihove reintegracije nakon odsluženja kazne. Važno je poticati zatvorenike na postavljanje osobnih ciljeva i aktivno nastojanje da ih postignu.

Radionice usmjerene na strategije postavljanja ciljeva pomažu im razviti osjećaj kontrole nad vlastitim životom. Orijentacija prema cilju može se poticati stvaranjem planova i strategija koje zatvorenicima daju jasnije usmjerenje, povećavaju motivaciju i jačaju osobni rast. Na taj način zatvorenici stječu samopouzdanje, osjećaj postignuća i uspjeha. Zajedničkom usmjerenošću na postizanje osobnih ciljeva pridonosimo pozitivnom okruženju i zdravom duhu u kojem svatko ima priliku razvijati se i napredovati.

Ciljevi mogu biti različiti za svakog pojedinca:

- stjecanje formalnog obrazovanja, stručne spreme i učenje stranog jezika,
- poboljšanje fizičke kondicije,
- učenje tehnika opuštanja, vizualizacija,
- čitanje stručne literature





PREVENCIJA OVISNOSTI MEĐU ZATVORENICIMA – KORAK PREMA ZDRAVOM ŽIVOTU

Prevenција ovisnosti ključna je za održivo poboljšanje kvalitete života zatvorenika. Organizirajmo radionice s fokusom na edukaciju o negativnim posljedicama ovisnosti o drogama, alkoholu i drugim psihoaktivnim tvarima ili opijatima. Učinkovita edukacija o zdravim načinima suočavanja sa stresom i emocionalnim problemima temelj je prevencije povratka ovisnosti.

Potaknite zatvorenike da razviju pozitivne navike kao što su tjelesna aktivnost, zdrava prehrana i tehnike opuštanja jer te prakse smanjuju rizik od razvoja ovisnosti. Organizirajte grupne razgovore gdje zatvorenici mogu podijeliti svoja iskustva i podržati jedni druge u održavanju zdravih navika. Korištenje strategija kao što su postavljanje ciljeva i samorefleksija potiče ih da se ponašaju odgovorno i donose zdravije odluke.



Razgovor sa savjetnicima omogućuje zatvorenicima pristup dodatnim resursima i podršci. Usredotočujući se na prevenciju ovisnosti i promicanje zdravih navika, zatvorenici mogu razviti pozitivniji pogled na život i smanjiti šanse za ponovno počinjenje kaznenog djela i povratak u zatvor.



OTKRIJTE LJEPOTU DANA PIŠUĆI DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Potaknite zatvorenike da svaki dan zapišu barem tri stvari na kojima su zahvalni. Mogu voditi dnevnik na recikliranom papiru ili u prethodno korištenim bilježnicama što potiče ponovnu upotrebu i smanjuje otpad. Pisanje dnevnika zahvalnosti ne samo da poboljšava mentalno zdravlje, već i jača pozitivan stav. Usredotočujući se na pozitivne aspekte svog života, oni time razvijaju osjećaj optimizma i nade. Korištenje recikliranog materijala za pisanje doprinosi održivom gospodarenju resursima i smanjuje pritisak na okoliš što je u današnje vrijeme ključno.

Provedba radionice:



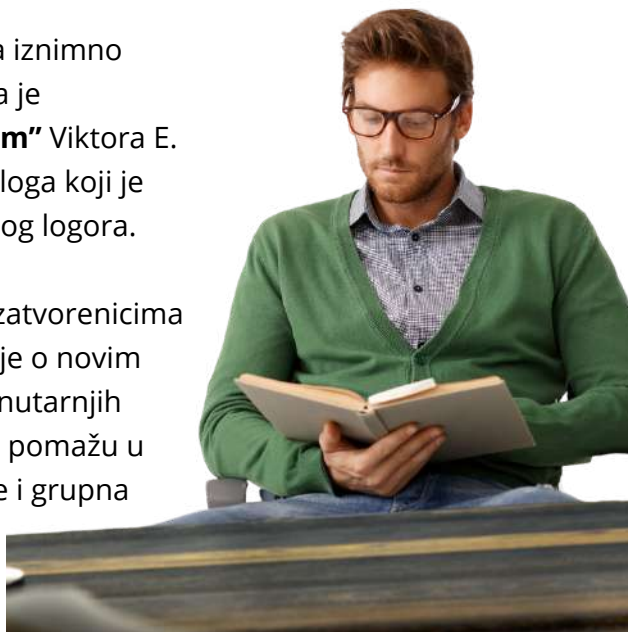
- svaki tjedan/mjesec nova tema koja potiče na dublje razmišljanje i usmjerenost prema pozitivnim aspektima života,
- biramo tjednu/mjesečnu temu,
- sudionici trebaju pisati o stvarima koje se odnose na ovu temu i dotaknuti njihova iskustva i osjećaje,
- na kraju tjedna/mjeseca neka sudionici podijele kako su teme utjecale na njihovu percepciju zahvalnosti.



ČITANJE ZA NOVI POČETAK - KNJIGA MJESECA ZA OSOBNI RAZVOJ

U zatvorskom okruženju gdje je svakodnevni pritisak često neodoljiv, aktivnosti koje potiču unutarnje promišljanje i potragu za smislom imaju veliki potencijal. Jedna od takvih aktivnosti je čitanje knjiga usmjerenih na osobni rast, pozitivno razmišljanje i svladavanje životnih izazova. Čitanje može pozitivno utjecati na mentalno i emocionalno stanje te pridonijeti poboljšanju kvalitete života u zatvoru. Istraživanja u ovom području pokazala su da čitanje potiče mentalnu stimulaciju, smanjuje osjećaj stresa i tjeskobe, potiče empatiju te poboljšava kritičko mišljenje i društvene vještine. Studije pokazuju da čitanje može smanjiti stres do 68% smanjenjem razine hormona stresa i stvaranjem osjećaja smirenosti i stabilnosti.

Jedna od knjiga koja se pokazala iznimno utjecajnom u mnogim zatvorima je **“Čovjekovo traganje za smislom”** Viktora E. Frankla, svjetski poznatog psihologa koji je preživio strahote koncentracijskog logora. Sastanci u čitateljskim grupama usredotočenim na takve knjige zatvorenicima pružaju priliku ne samo za učenje o novim perspektivama, već i za razvoj unutarnjih izvora snage i otpornosti koji im pomažu u prevladavanju izazova. Rasprave i grupna suradnja povećavaju njihovu empatiju, osjećaj pripadnosti i spremnost na pozitivne promjene u životu.



Otpad i recikliranje

- ✓ **PRAVILNO RAZVRSTAVANJE OTPADA**
- ✓ **RECIKLIRAJTE, NE BACAJTE!**
- ✓ **SMANJITE UPOTREBU PLASTIKE ZA JEDNOKRATNU UPORABU!**
- ✓ **PRAVILNO ODLAGANJE BATERIJA**
- ✓ **IZ STAROG U NOVO!**
- ✓ **ŠTO JOŠ MOŽEMO UČINITI?**





PRAVILNO RAZVRSTAVAJTE OTPAD!

Potičite zatvorenike da dosljedno odvajaju otpad – plastiku, papir, staklo, metal i ostatke hrane – u zatvoreničkim sobama i zajedničkim prostorijama. Organizirajte edukativne radionice o pravilnom odvajanju otpada i objasnite im zašto je to važno za okoliš. Odvojene kante bi trebale biti dostupne, a zatvorenici bi trebali naučiti prepoznati što pripada svakoj posudi.

Pravilno razvrstavanje otpada omogućava reciklažu i smanjuje količinu otpada na odlagalištima. Time smanjujemo pritisak na prirodne resurse i doprinosimo očuvanju okoliša.



REKILIRAJTE, NE BACAJTE!

"Velika količina otpada od hrane pridonosi zagađenju i povećava količinu bioloških otpada. Educirajte zatvorenike o pravilnom recikliranju papira, plastike i metala. Naučite ih da reciklirani otpad mora biti čist i pravilno odvojen. Potaknite ih da pravilno odvajaju i recikliraju gdje je to moguće.

Reciklaža omogućava ponovnu upotrebu materijala i smanjuje potrebu za iskorištavanjem novih sirovina.

**"Naš ekološki otisak
posljedica je nepravilnog
korištenja resursa,
uključujući otpad koji
svakodnevno proizvodimo!"**





SMANJITE UPOTREBU PLASTIKE ZA JEDNOKRATNU UPORABU!

Potičite zatvorenike da smanje korištenje plastičnih proizvoda za jednokratnu upotrebu kao što su plastične boce, posuđe ili vrećice. Gdje je to moguće, trebali bi koristiti alternative za višekratnu upotrebu kao što su boce za vodu za višekratnu upotrebu ili platnene vrećice.



Smanjenje upotrebe plastike znači manje plastičnog otpada koji dugo ostaje u prirodi. Odabirom više različitih proizvoda zatvorenici pridonose smanjenju opterećenja okoliša.

"Plastika za jednokratnu upotrebu jedan je od najvećih zagađivača našeg okoliša!"



PRAVILNO ODLAGANJE BATERIJA

Educirajte zatvorene osobe o pravilnom rukovanju e-otpadom (baterije). Naučite ih pravilno skupljati stare baterije i odlagati ih u posebne spremnike za e-otpad.

E-otpad sadrži opasne tvari, kao što su olovo, živa i kadmij, koje mogu zagađati okoliš. Pravilno rukovanje smanjuje štetu i omogućuje ponovnu upotrebu vrijednih materijala.





IZ STAROG U NOVO!

Mnogi se predmeti mogu ponovno upotrijebiti i tako smanjujemo količinu otpada. Potičite zatvorenike da ponovno koriste stare predmete poput bilježnica, ambalaže ili odjeće.

Organizirajte radionice na kojima zatvorenici od omota od toaletnog papira i primjerice kartona za jaja prave mini-vrtove u kojima mogu uzgajati biljke. Nakon toga trebaju se brinuti za biljke, koliko je to moguće, koje će se kasnije posaditi u vrtove.

Ponovna uporaba stvari smanjuje potrebu za novim proizvodima i produljuje vijek trajanja stvari. Na taj način zatvorenici doprinose smanjenju otpada i boljem gospodarenju resursima, a uče se istodobno vrtlarenju i odgovornosti.





OTPADNA ODJEĆA ZA HUMANITARNE SVRHE I NOVA VRIJEDNOST

Odjeća, posebno ona od sintetičkih materijala, štetna je za okoliš. Sintetička vlakna poput poliestera, najlona i akrila sadrže plastiku koja se razgradnjom oslobađa u obliku mikroplastike i zagađuje tlo, vodu i zrak. Osim toga, tekstil se često tretira štetnim kemikalijama, bojama i omekšivačima, koji se ispuštaju u okoliš kada se nepropisno odlažu. Stoga potaknimo zatvorenike na nošenje odjeće od prirodnih materijala i brižno se odnosimo prema njoj.

Popravkom, preradom ili recikliranjem odjeće smanjujemo količinu tekstilnog otpada koji se dugo razgrađuje u prirodi. Time čuvamo prirodne resurse i smanjujemo utjecaj na okoliš.



Radionica: "Stare krpe za humanitarne svrhe"

Potičite zatvorenike da skupljaju staru odjeću koju više ne koriste. Organizirajte kreativnu radionicu na kojoj će od te odjeće stvarati nove proizvode, kao primjerice lutke za humanitarne svrhe ili za starije osobe s demencijom. Dogovorite se za suradnju s domovima za umirovljenike ili dobrotvornom organizacijom i neka svaki zatvorenik napravi lutku koju će donirati za pomoć starijoj osobi s poteškoćama i olakšati stres. Na taj način zatvorenici će surađivati s lokalnom sredinom i biti korisni zajednici.



ŠTO JOŠ MOŽEMO UČINITI?

Poticanje inicijativa "zero waste" među zatvorenicima: Organizirajte tjedne bez otpada, gdje se zatvorenici fokusiraju na stvaranje što manje otpada. To ih potiče na razmišljanje o održivom ponašanju i smanjenju količine otpada.



Korištenje spremnika za kišnicu: Predložite prikupljanje kišnice za korištenje u vrtovima ili za čišćenje. Time će se smanjiti potrošnja pitke vode u zatvoru i poticati održivo upravljanje prirodnim resursima.

Kompost: Biološki otpad iz kuhinje može se sakupiti i pretvoriti u visokokvalitetni kompost. Njime možete obogatiti zatvorski vrt jer je kompost važan izvor hranjivih tvari.



Sredstva za čišćenje i higijenu

- ✓ **OSOBNÁ HIGIJENA, TEMELJ ZDRAVLJA**
- ✓ **PRIJATELJSKI PREMA SEBI – PRIJATELJSKI PREMA OKOLIŠU**
- ✓ **POŠTUJTE PRAVILA HIGIJENE U ZAJEDNIČKIM PROSTORIMA**
- ✓ **VEĆE = MANJE!**
- ✓ **MI ZNAMO, A VI?**





OSOBNÁ HIGIJENA, TEMELJ ZDRAVLJA

Redovito pranje ruku temelj je osobne higijene i prvi korak prema sprječavanju širenja infekcija. Koristimo sapun i vodu te perimo ruke prije obroka, nakon korištenja toaleta i nakon kontakta s drugim osobama. Time smanjujemo rizik od infekcija koje se lako mogu proširiti u zatvorskom okruženju. Pravilno pranje ruku treba trajati najmanje 20 sekundi, uključujući temeljito trljanje i ispiranje svih dijelova ruku, uključujući prste i nokte. Poticanje ovih navika među zatvorenicima doprinosi poboljšanju općeg zdravlja zajednice.

Uspostavom kulture higijene u zatvoru doprinosimo stvaranju odgovorne i zdrave zajednice. Dobra osobna higijena ne samo da poboljšava naše fizičko zdravlje, već utječe i na mentalno blagostanje. Redovita briga o tijelu osvježava i povećava samopouzdanje, što je posebno važno u zatvorskom okruženju.





PRIJATELJSKI PREMA SEBI – PRIJATELJSKI PREMA OKOLIŠU

Kada je to moguće, pri odabiru sredstava za njegu kože i kose **odlučimo se za prirodne i ekološke alternative koje ne sadrže štetne kemikalije** iz razloga što su ta sredstva nježnija za našu kožu i kosu te smanjuju rizik od alergijskih reakcija. Upotreba prirodnih proizvoda ne samo da poboljšava naše blagostanje već također smanjuje utjecaj na okoliš jer često potječu iz obnovljivih izvora. Naučimo kako izraditi jednostavna prirodna sredstva kao što su biljni balzami ili sapuni (na primjer kroz radnu terapiju).

Kod čišćenja prostora koristimo prirodne materijale kao što su ocat, soda bikarbona i eterična ulja, koji su učinkoviti i ne štete zdravlju. Ovo znanje možemo podijeliti sa zatvorenicima i tako potaknuti održive navike u zatvoru. Odabirom prirodnih sredstava doprinosimo očuvanju vlastitog zdravlja i okoliša, što pozitivno utječe na održive prakse. Ovi prirodni proizvodi su pristupačni, cjenovno povoljni i bez nuspojava koje donose sintetička sredstva za čišćenje. Uvođenjem prirodnih sredstava za čišćenje smanjujemo potrebu za komercijalnim sredstvima, koja često sadrže agresivne kemikalije.





POŠTUJTE PRAVILA HIGIJENE U ZAJEDNIČKIM PROSTORIMA

Prilikom korištenja zajedničkih sanitarija i kupaonica važno je pridržavati se pravila higijene, kao što su čišćenje površina nakon uporabe i pravilno odlaganje otpada. Time doprinosimo čistom i sigurnom okruženju za sve korisnike. Pravilno rukovanje otpadom, uključujući korištenje kanti za smeće, smanjuje rizik od infekcija, neurednosti i nezgoda. Potaknite i druge da preuzmu odgovornost za čistoću u ovim prostorima, što može dovesti do zajedničkog napretka. Organizirajte redovite akcije čišćenja, gdje zatvorenici mogu zajedno pridonijeti održavanju čistoće.

Redovito dezinficiranje površina smanjuje širenje bolesti, a održiva upotreba dezinficijensa može učiniti još više. Koristimo ekološki prihvatljiva dezinfekcijska sredstva s manjim ekološkim otiskom koji su također učinkoviti u uništavanju patogena. Prilikom čišćenja koristimo rukavice za višekratnu upotrebu ili biorazgradive rukavice.

Čisto okruženje znači manje bolesti, manje stresa i bolju atmosferu za sve.



VEĆE = MANJE!

Nabava sredstava za čišćenje i higijenskih proizvoda u većim pakiranjima pomaže smanjiti količinu plastičnog otpada. Ove proizvode zatim možemo raspodijeliti u manje, višekratne ambalaže, čime smanjujemo potrebu za jednokratnom plastičnom ambalažom.

Potaknite zatvorenike na sudjelovanje u razdiobi i punjenju, što jača osjećaj odgovornosti i održivog ponašanja. Manje ambalaže znači manje plastičnog otpada, što izravno doprinosi smanjenju opterećenja okoliša otpadom.

Smanjite količinu upotrijebljenih sredstava za čišćenje preciznim doziranjem i upotrebom koncentrata koje razrjeđujemo prema uputama. Birajte koncentrate ili sredstva za čišćenje u većim pakiranjima, koja se mogu razrijediti i raspodijeliti u manje bočice za višekratnu upotrebu.

Potaknite štedljivo korištenje ovih proizvoda – zatvorenici neka koriste samo onoliko koliko im je zaista potrebno. Istovremeno ih naučite kako smanjiti otpad korištenjem tkanina za brisanje koje se mogu ponovno upotrijebiti nakon pranja.

Ovim mjerama smanjujemo pritisak na prirodne resurse i stvaramo manje otpada, što je ključno za održivu budućnost.





MI ZNAMO, A VI?

Podijelite svoje znanje o važnosti osobne higijene s drugim zatvorenicima i time doprinesite boljoj osviještenosti.

Organizirajte radionice ili grupne rasprave, gdje će se razgovarati o tehnikama osobne higijene, upotrebi sredstava za čišćenje i prirodnim sredstvima. Zajedno možemo istraživati najbolje prakse i iskustva, što će ojačati zajedničku svijest o zdravlju. Poticanje rasprava o higijeni može dovesti do veće odgovornosti i svijesti o osobnoj njezi. Tako će svi lakše donositi zdrave izbore i poboljšati svoje navike. Podučavanje drugih ne samo da jača zajednicu, već i poboljšava vlastito razumijevanje važnosti higijene.



S ovim radom doprinosimo odgovornom ponašanju i održivoj kulturi, što je ključno za zdravlje i dobrobit svih u zatvoru.

Hrana i voda (bioraznolikost)

- ✓ **UZMITE MANJU PORCIJU! JOŠ UVIJEK MOŽETE UZETI REPETE**
- ✓ **GLAVICA SALATE MOŽE RASTI NA SVAKOM PROZORU!**
- ✓ **SVAKA MALA PROMJENA MOŽE NAPRAVITI VELIKU RAZLIKU!**
- ✓ **DAJTE DRUGU PRILIKU, ČAK I S OSTACIMA!**
- ✓ **BUDITE SEZONSKI LOKALPATRIOTA!**
- ✓ **POVEĆAJTE SVIJEST SVIH U RADNOM OKRUŽJU O PIJENJU DOVOLJNO PITKE VODE!**
- ✓ **ČESTO KONZUMIRANJE SLATKIH NAPITAKA POVEĆAVA RIZIK OD PRETILOSTI, DIJABETESA TIP 2 I SRČANIH BOLESTI**
- ✓ **KUPUS NE U SMEĆE, NEGO U SARMU!**
- ✓ **BRINUTI O SEBI NE MORA ZNAČITI RASIPANJE VODE – BUDIMO ODGOVORNI!**
- ✓ **RAZMISLITE, PROMIJENITE I PRENESITE DALJE!**





UZMITE MANJU PORCIJU! JOŠ UVIJEK MOŽETE UZETI REPETE!

Godišnje se u EU baci gotovo 59 milijuna tona hrane, što u prosjeku znači 131 kg hrane po stanovniku. Smanjenje bacanja hrane počinje od pojedinca. Ako je doručak obilniji, za ručak možete uzeti manju porciju i obrnuto. Započnite razgovore o važnosti zdrave i uravnotežene prehrane, koja može započeti sljedećim obrokom.

Možete informirati osuđenike i potaknuti ih na razmišljanje o tome kako smanjiti količinu otpada od hrane. Možete im predstaviti neke ideje kako čuvati hranu da bi dulje trajala:

- Kruh treba čuvati u papirnatoy vrećici i na hladnom i suhom mjestu (u hladnjaku).
- Banane zamotajte u foliju i čuvajte u hladnjaku.
- Jabuke i rajčice ne smiju se držati u hladnjaku jer gube okus.
- Prije spremanja izrezane i narezane komade povrća i voća isperite laganom mješavinom vode i jabučnog octa ili soka od limuna. Na taj način ostat će svježije i neće promijeniti boju.
- Čuvajte avokado u hladnjaku u posudi uronjenoj u vodu.
- Grožđe i bobičasto voće operite neposredno prije konzumiranja.





GLAVICA SALATE MOŽE RASTI NA SVAKOM PROZORU!



Budite dobar primjer i u posudi na prozoru primjerice u svom uredu probajte posaditi sadnicu salate, jagode ili pak posudicu mikropovrća.

Mikropovrće su mladi izdanci povrća koji se obično beru odmah nakon što se razviju prvi pravi listovi. Unatoč svojoj veličini, vrhunskog su okusa i visoke nutritivne vrijednosti. Veličina im je obično od jednog do tri centimetra, a mikropovrće možemo uzgojiti iz sjemenki raznih povrtnica i začinskog bilja, uključujući rikolu, rotkvicu, bosiljak i brokulu. Za uzgoj klica ne treba nam zemlja, pa svježije vitamine možemo dobiti i kad to u vrtu nije moguće. Klijanje sjemenki neutralizira toksine koji sadrže i razgrađuju gluten. Osim toga, klice su hrana bogata enzimima. Ako zatvorenci ne smiju imati lončanice, mikropovrće mogu uzgojiti u recikliranoj posudici od jogurta ili tetrapaku soka. Tako uzgojeno povrće može se koristiti kao zdrav međuobrok, sastojak smoothieja ili kao dodatak obroku.

Budite inicijator potrage za mogućnostima sadnje u posudama, praznim i neiskorištenim površinama (rubovi travnjaka, ukrasne posude, posude na parkiralištima). Pokažite zatvorenicima mogućnost uzgoja mikropovrća. Zamislite da umjesto cvijeća na gredicama rastu jagode, šparoge ili razno začinsko bilje. Uvijek se može pronaći zdrav i ukusan obrok, a pritom svojim primjerom potičete očuvanje bioraznolikosti te jačate svijest o važnosti samodostatnosti i važnosti lokalno uzgojene hrane.





SVAKA MALA PROMJENA MOŽE NAPRAVITI VELIKU RAZLIKU!

Osvijestite zatvorenike o važnosti praćenja potrošnje vode u kuhanju!

Podučite zatvorenike koji rade u kuhinji da kuhanje s poklopcem zadržava toplinu i paru, pa se tako voda brže zagrijava uz uštedu potrošnje vode.

Podučite ih da je ušteda vode kada se točno izmjeri koliko je vode potrebno za kuhanje, umjesto da se nepotrebno napuni lonac s vodom do vrha kao i da za kuhanje povrća na pari treba manje vode jer se time čuvaju hranjive tvari u povrću.

Podsjetite ih da je vodu u kojoj je kuhano povrće moguće i dalje koristiti za zalijevanje biljki ili za pripremu juha te da je ušteda vode u kuhanju već samo korištenje smrznutog povrća jer se povrće ne mora prethodno ispirati (za razliku od povrća koje nije smrjavano).

Preporučite im da je korisno planirati obroke s većom količinom hrane odmah i odjednom jer se tako manje troši vode i podučite ih da je ušteda vode i kada se voće i povrće ispire odjednom u zdjeli, a ne komad po komad i pod mlazom vode.





DAJTE DRUGU PRILIKU, ČAK I S OSTACIMA!

Trudite se da ostataka hrane bude što manje. Potaknite pozitivna ponašanja i razgovore na tu temu. Svojim postupcima budite primjer drugima. Ostaci hrane kao što su kore od banane, koštice jabuke, talog od kave, ljuske jaja i dr., mogu se lako reciklirati u kompost, ali pokušajte s jednim od ovih prijedloga:



- Talog kave pun je minerala, što ga čini izvrsnim gnojivom za biljke. Kada se pomiješa s malo vode, koristan je kao pasta za guljenje kože, kao i sredstvo za čišćenje drvenih površina koje su izgubile sjaj.
- Ostatke i kore voća i povrća možete namakati u vodi 24 do 48 sati u recikliranoj boci ili plastičnoj boci. Ako je moguće, koristite kišnicu. Zalijte biljke vodom punom hranjivih tvari.
- Kore citrusa namočene u vodi stvaraju odlično sredstvo za čišćenje bez kemikalija.
- Zdrobljene suhe ljuske jajeta dodajte u posudu s biljkama kako bi pomogli ojačati biljku.



BUDITE SEZONSKI LOKALPATRIOTA!

Lokalno proizvedena hrana je svježija, uzrokuje manje emisija stakleničkih plinova zbog manjeg transporta i pomaže u očuvanju bioraznolikosti našeg lokalnog okruženja. Možete pozvati lokalne proizvođače na neki događaj za zatvorenike na kojem će prezentirati kako uzgajaju hranu. Lokalna hrana također podržava razvoj i suradnju dionika u zajednici. Zatvorenicima predstavite brendove lokalnih i održivih proizvođača.

Ljudsko tijelo treba različite tvari u različitim količinama i u različitim razdobljima godine. Vaš organizam je prilagođen lokalnoj sredini. Slušajte ga! Sezonski odabir hrane omogućuje vašem tijelu da osigura sve potrebne vitamine i minerale u skladu s godišnjim dobima.

Budite dobar primjer i potičite izbor lokalne i sezone hrane!





POVEĆAJTE SVIJEST SVIH U RADNOM OKRUŽJU O KONZUMIRANJU DOVOLJNO PITKE VODE!

Podsjećajte zatvorenike tijekom dana da je važno piti vodu uvijek, a posebno tijekom ljetnih mjeseci. U kaznenim tijelima u kojima borave zatvorenici u kojima je formirana zajednica UZOR, pripremite za zatvorenike obrazac za sustavno i svakodnevno praćenje konzumacije pitke vode. Obrazac koji bi zatvorenik popunjavao unosio bi se u osobnik zatvorenika koji bi ga pratio tijekom izdržavanja kazne zatvora.

Podsjetite zatvorenike na potrebne količine (dnevne norme) unosa tekućine (vode) u ljudski organizam.

Preporučite zatvorenicima da jednu plastičnu bocu vode od 0,5 litre najmanje 4x dnevno pune s pitkom vodom iz slavine.

Redovito pijenje vode važno je za održavanje svih vitalnih funkcija tijela i prevenciju niza zdravstvenih problema. Preporuča se unos **2-3 litre vode** dnevno za odrasle, ovisno o fizičkoj aktivnosti, klimi i individualnim potrebama.





ČESTO KONZUMIRANJE SLATKIH NAPITAKA POVEĆAVA RIZIK OD PRETILOSTI, DIJABETESA TIP 2 I SRČANIH BOLESTI.

Savjetujte zatvorenike, da piju manje slatkih pića i puno više pitke vode. Organizirajte radionice za zatvorenike o štetnosti prekomjernog konzumiranja slatkih pića.

Prekomjerno konzumiranje slatkih pića nosi niz ozbiljnih zdravstvenih rizika, jer su ta pića bogata dodanim šećerima i često nemaju nutritivnu vrijednost, primjerice povećanje tjelesne težine i pretilost, povećan rizik od dijabetesa tipa 2, bolesti srca i krvnih žila, povećani rizik od metaboličkog sindroma, kvarenje zuba i dentalna erozija.



Umjerenost u konzumaciji slatkih pića ključna je za sprječavanje gore navedenih zdravstvenih rizika. Preporuča se ograničiti njihovu konzumaciju i zamijeniti ih zdravijim alternativama poput vode, nezaslađenih čajeva ili prirodnih voćnih sokova.



KUPUS NE U SMEĆE, NEGO U SARMU!

Oko 40% odbačene hrane je korisna i jestiva hrana. Uz malo domišljatosti i svijesti, ovaj se postotak može znatno smanjiti.

Zatvorenici pokažite mogućnosti korištenja još uvijek jestive hrane na drugačije načine. Svojim primjerom i poticanjem razgovora na tu temu možete utjecati na svijest i ponašanje zatvorenika. Sa zatvorenicima koji rade u kuhinji možete isprobati neku od sljedećih ideja:

- Ostatke kruha osušite i sameljite u mrvice.
- Osušene kekse izdrobiti, staviti u podmazan pleh i prekriti slojem naribanih sočnih jabuka.
- Kiselo mlijeko zagrijte na cca 80 stupnjeva i procijedite kroz gazu da dobijete svježi sir.
- Ostatke mesa narežite na sitne komadiće i dodajte u svježju mješavinu povrća za salatu.
- Kuhani grah ili slanetak spremite, dodajte češnjak, ulje, sol, papar, mljevenu papriku i pripremite ukusan namaz pun vlakana i proteina.
- U prezrele banane dodajte jaja, malo zobenih pahuljica i orašastih plodova i od mase napravite ukusne i hladne mini palačinke.
- Prezrelo voće skuhaite u pekmez ili od prezrelog povrća pripremite varivo.





BRINUTI O SEBI NE MORA ZNAČITI RASIPANJE VODE – BUDIMO ODGOVORNI!

Podučite zatvorenike na mogućnost smanjenja potrošnje vode kod tuširanja - skratiti njihovo “vrijeme pod tušem” na max. 5 minuta.

Podsjetite ih na potrebu češćeg pranja ruku kao i na štednju potrošnje vode iz slavine prilikom pranja ruku. Zatvorite vodu iz slavine dok je sapun u ruci!

Potičite ih na smanjenje potrošnje vode tijekom pranja zubiju - vodu koristiti samo na početku i kraju pranja. Podučite ih da se za vrijeme pranja zubi u trajanju od 2 minute, ako voda curi neprestano iz slavine, potroši čak 4 litre vode.

Ušteda vode u zatvorskom sustavu važna je za smanjenje troškova, očuvanje resursa i poboljšanje operativne učinkovitosti, ima pozitivan učinak na okoliš i može igrati značajnu ulogu u kasnijoj rehabilitaciji i resocijalizaciji zatvorenika pripremajući ih za budućnost i život na slobodi.

**Optimizacija potrošnje vode u
zatvorima zahtijeva
kombinaciju tehnoloških
rješenja, edukacije i
održavanja infrastrukture.**





RAZMISLITE, PROMIJENITE I PRENESITE DALJE!

Kroz razgovore uz kavu, za ručkom, dobar primjer i ustrajno ohrabrivanje sebe i drugih možete značajno utjecati na ljude u svojoj okolini.

Potaknite ih da isprobaju tvoje korake za održiviji odnos prema hrani. Pozovite ih da traže nova rješenja i surađuju u pronalaženju poboljšanja. Ako se ukaže prilika da prenesete svoje znanje na konferenciji, događaju u ustanovi ili negdje drugdje, predložite temu održivijeg odnosa prema hrani i pitkoj vodi.



Energija

- ✓ **POTICANJE ISKLJUČIVANJA UREĐAJA KADA NISU U UPOTREBI**
- ✓ **ŠTEDNJA ENERGIJE PRI OSVJETLJENJU**
- ✓ **PRAĆENJE POTROŠNJE ENERGIJE**
- ✓ **OBRAZOVANJE O OBNOVLJIVIM IZVORIMA ENERGIJE**
- ✓ **KORIŠTENJE TOPLINSKE IZOLACIJE ZA SMANJENJE POTROŠNJE ENERGIJE**
- ✓ **KORIŠTENJE ODRŽIVIH IZVORA TOPLINE**
- ✓ **KORIŠTENJE RUČNIH UREĐAJA UMJESTO ELEKTRIČNIH**
- ✓ **POTICANJE ŠTEDLJIVE UPOTREBE GRIJAČA VODE**
- ✓ **ISTRAŽIVANJE PASIVNIH OBLIKA ENERGIJE**





POTICANJE ISKLJUČIVANJA UREĐAJA KADA NISU U UPOTREBI

Edukacija zatvorenika o važnosti isključivanja elektroničkih uređaja, svjetala i drugih potrošača energije kada ih ne koriste.

Organizirajte tjedni izazov u kojem zatvorenici prate koliko često isključuju električne uređaje, natječući se u smanjenju potrošnje energije. Organizirajte radionicu u kojoj će zatvorenici naučiti kako pravilno isključiti uređaje i rasvjetu. Na kraju radionice, svatko može preuzeti svoj "energetski dnevnik" u kojem će zabilježiti kad je isključio uređaje tijekom tjedna.



PRAĆENJE POTROŠNJE ENERGIJE

Naučite zatvorenike kako pratiti potrošnju energije u instituciji te ih uključite u bilježenje i analizu kada je potrošnja najveća.

Uspostavite sustav praćenja potrošnje energije u kojem zatvorenici prate dnevnu ili tjednu potrošnju i predlažu mjere za njeno smanjenje. Postavite mjerače potrošnje energije u različitim dijelovima zatvora. Zatvorenici mogu formirati timove i pratiti mjesečnu potrošnju, analizirati kada i gdje je potrošnja najviša te predložiti konkretne mjere za smanjenje (npr. smanjenje korištenja klima uređaja).



ŠTEDNJA ENERGIJE PRI OSVJETLJENJU

Educirajte zatvorenike o korištenju prirodne svjetlosti tijekom dana i potičite smanjenje upotrebe umjetnog osvjetljenja kada nije potrebno.

Potičite zatvorenike da otvore zavjese i koriste prirodnu svjetlost za čitanje i druge aktivnosti, što doprinosi smanjenju potrošnje energije. Uvedite "dane bez umjetnog osvjetljenja" tijekom kojih će zatvorenici imati obvezu koristiti isključivo prirodnu svjetlost. Na kraju dana, neka zatvorenici sami zapišu koliko su sati proveli u prirodnom svjetlu i kako je to utjecalo na njihovo raspoloženje.





OBRAZOVANJE O OBNOVLJIVIM IZVORIMA ENERGIJE

Educirajte zatvorenike o različitim obnovljivim izvorima energije, poput solarnih panela, vjetroturbina i hidroenergije, te njihovim prednostima u odnosu na fosilna goriva.

Potaknite zatvorenike na raspravu o tome kako bi se obnovljivi izvori energije mogli koristiti u zatvorskom okruženju i izazovite ih da predlože ideje za implementaciju tih izvora. Organizirajte seriju predavanja i radionica o obnovljivim izvorima energije. Zatvorenici bi mogli sudjelovati u edukaciji izrade modela solarnih kolektora ili vjetroturbina koristeći dostupne materijale, te raspravljati o mogućnostima korištenja tih tehnologija unutar zatvora te nakon izlaska iz institucije, a kako bi mogli stečeno znanje primijeniti u društvu radi bolje resocijalizacije

Interaktivne radionice

Organizirajte interaktivne radionice gdje će zatvorenici raditi u grupama i istraživati različite obnovljive izvore energije. Na kraju, svaka grupa može predstaviti svoje nalaze i prednosti tih izvora u odnosu na fosilna goriva.

Rasprava

Postavite forum za raspravu gdje će zatvorenici iznijeti svoje ideje o tome kako bi obnovljivi izvori energije mogli biti implementirani u zatvor, npr. instalacija solarnih panela ili korištenje vjetroturbina.



KORIŠTENJE TOPLINSKE IZOLACIJE ZA SMANJENJE POTROŠNJE ENERGIJE

Organizirajte radionice o pravilnom postavljanju i korištenju izolacijskih materijala. Zatvorenici na taj način mogu naučiti kako prepoznati i spriječiti propuh zatvaranjem prozora i vrata.

Organizirajte radionice na kojima će zatvorenici naučiti o važnosti toplinske izolacije. Ova edukacija može uključivati demonstracije o tome kako pravilno zatvoriti prozore i vrata, te raspravu o tome kako to utječe na potrošnju energije.



Tjedni izazov

Uvedite izazov tijekom kojeg će zatvorenici pratiti koliko puta su ispravno zatvorili prozore i vrata u svojim prostorijama tijekom hladnih dana.

Pravila:

- Svaki zatvorenik vodi dnevnik u kojem bilježi kada je zatvorio prozore i vrata kao i koliko je puta provjerio njihovo stanje.
- Na kraju tjedna, zatvorenici mogu prijaviti svoje rezultate, a oni koji su najviše doprinijeli smanjenju gubitka topline mogu dobiti nagrade (npr. privilegije, pohvale ili male nagrade).

Edukativni materijali

Letci i plakati: Izradite edukativne letke ili plakate koji će biti postavljeni u sobama zatvorenika kao podsjetnik na pravilno zatvaranje prozora i vrata. Ovi materijali mogu sadržavati:

- savjete o tome kako prepoznati propuh i potencijalne izvore gubitka topline.
- Upute o pravilnom postavljanju prozora i vrata (npr. korištenje brtvila).
- Informacije o tome koliko energije i novca se može uštedjeti pravilnim korištenjem toplinske izolacije.

Edukativne radionice

- Radionice: Organizirajte dodatne radionice u kojima će se raspravljati o prednostima toplinske izolacije i racionalnom korištenju energije, uz primjere iz stvarnog života i praktične demonstracije.
- Praćenje i analiza rezultata
- Izvještavanje: Svakog tjedna održavajte sastanke na kojima će zatvorenici moći dijeliti svoje iskustvo i napredak. Ovo će stvoriti osjećaj zajedništva i poticati natjecateljski duh.
- Pohvale i nagrade: Na kraju svakog mjeseca, organizirajte ceremoniju nagrađivanja zatvorenika koji su najviše doprinijeli smanjenju potrošnje energije, čime će se dodatno motivirati i drugi zatvorenici.

Ova inicijativa ne samo da potiče zatvorenike na aktivno sudjelovanje u uštedi energije već i povećava njihovu svijest o važnosti održivog ponašanja.



KORIŠTENJE ODRŽIVIH IZVORA TOPLINE

Organizirajte seriju predavanja i radionica o različitim tehnikama održivog grijanja koje se mogu primijeniti unutar zatvora.

Biomasa

Korištenje otpada: Objasnite kako se biljni otpad može koristiti kao izvor energije. Primjeri mogu uključivati izradu komposta ili bioplinskih sustava za proizvodnju plina iz organskih ostataka.

Organizirajte radionicu o kompostiranju u kojoj zatvorenici mogu naučiti kako pravilno kompostirati i koristiti taj proces za vrtlarenje unutar zatvora.

Diskusija o lokalnim mogućnostima

Analiza lokalnih resursa: Potičite zatvorenike na razmišljanje o tome koji obnovljivi izvori su dostupni u njihovoj okolini i kako ih mogu iskoristiti.

Planiranje projekata: Potaknite grupnu raspravu o mogućim projektima koji bi koristili obnovljive izvore unutar zatvora, kao što su instalacija solarnih panela ili vrtovi s biljkama koje se mogu koristiti za prehranu.



Evaluacija i refleksija

Prikupljanje ideja: Zatvorenici mogu zapisivati svoje ideje o primjeni obnovljivih izvora energije i kako bi to moglo pozitivno utjecati na njihove svakodnevne živote.

Izrada planova: Zatvorenici mogu raditi u grupama na izradi jednostavnih planova za korištenje obnovljivih izvora unutar zatvora

Strukovni učitelj će na kraju ponoviti ključne informacije i na taj način potaknuti zatvorenike da razmišljaju o tome kako mogu primijeniti naučeno znanje, ne samo unutar zatvora, već i u svojim životima nakon izlaska na slobodu.



KORIŠTENJE RUČNIH UREĐAJA UMJESTO ELEKTRIČNIH

Organizirajte radionice za izradu jednostavnih ručnih alata ili svjetiljki. Zatvorenici mogu raditi u timovima i pokazati svoje proizvode.

Primjer poticanja zatvorenika:

Postavite izazov gdje će zatvorenici tijekom tjedna koristiti ručne alate umjesto električnih, **bilježeći** svoj napredak i dijeleći iskustva.





POTICANJE ŠTEDLJIVE UPOTREBE GRIJAČA VODE

Educirajte zatvorenike o pravilnoj uporabi grijača vode kroz prezentacije i primjere. Organizirajte demonstracije smanjenja vremena pranja.

Primjer poticanja zatvorenika: Organizirajte izazov za smanjenje potrošnje tople vode, gdje će zatvorenici pratiti i izvještavati o svom napretku, uz nagrade za one koji ostvare najbolje rezultate.



ISTRAŽIVANJE PASIVNIH OBLIKA ENERGIJE

Organizirajte radionice o pasivnim oblicima energije, uključujući sunčevu energiju za grijanje prostora. Zatvorenici mogu izraditi jednostavne sunčeve kolektore.



Primjer poticanja zatvorenika: Potaknite zatvorenike da razmišljaju o inovativnim rješenjima za korištenje pasivne sunčeve energije u zatvoru, poput postavljanja reflektora za prirodnu svjetlost u zajedničkim prostorijama.

AUTORI

Pojedine dijelove digitalne knjižice pripremili su:

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

RECENZENTI: Josipa Maras Babić (Uprava za zatvorski sustav i probaciju Republike Hrvatske) i Petra Prijatelj (Uprava Republike Slovenije za izvršavanje kazenskih sankcij)

GRAFIČKI DIZAJN: Sanda Jerman (Cene Štupar - CILJ)

O PROJEKTU »"FIRST IN - THEN OUT"«

"Jačanje osobne odgovornosti u zatvorskom sustavu za održivi razvoj"

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

The project is co-funded by the European Union.

Svrha projekta

Provedbom projekta želimo promicati kulturu održivosti među nastavnicima i zaposlenicima u zatvorskom sustavu, kako bi održive prakse za zatvorenike postale sastavni dio svakodnevnih aktivnosti i ponašanja. Promicat ćemo suradnju i razmjenu najboljih praksi dviju zemalja s ciljem razvoja programa osposobljavanja nastavnika i zaposlenika u zatvorskom sustavu. Na taj način unaprijedit ćemo kompetencije, znanja i vještine nastavnika i ostalih zaposlenika u zatvorskom sustavu o održivosti, za uključivanje u svakodnevne rutine rada sa zatvorenicima i u obrazovne programe.

Razdoblje provedbe projekta: 1. rujna 2023. – 28. veljače 2025. godine

VIŠE O PROJEKTU

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije.

IZVORI I FOTOGRAFIJE

Knjižica je pripremljena u aplikaciji Canva iz koje su preuzete sve fotografije i grafički elementi.

Literatura:

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

Internetski izvori:

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

- Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo. Direktorat za okolje. Ravnanje z odpadki. <https://www.gov.si teme/ravnanje-z-odpadki/> (12. 11. 2024).
- Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo. Direktorat za okolje. Vrste odpadkov <https://www.gov.si teme/vrste-odpadkov/> (12. 11. 2024).
- Ministrstvo za zdravje. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, Dober tek Slovenija. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-tel-dej-np-DTS/DTS-nac-prog-_brosura_web_2016.pdf (10. 11. 2024).
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. Urejeno spanje za vse. <https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/Spanje-klikabilen-dokument-v4.pdf> (23. 11.2024).
- National Library of Medicine. Traditional and environmentally preferable cleaning product exposure and health symptoms in custodians. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4976595/> (15. 11. 2024).
- National Health Service in England. (2022). Look After your body Personal Hygiene Resource Pack. <https://www.suffolklocaloffer.org.uk/asset-library/personal-care-hygiene.pdf> (11. 11.2024).
- NIJZ. 5. maj – mednarodni dan higiene rok – "Ohranimo življenja: očistimo roke". <https://www.gov.si/novice/2020-05-04-5-maj-mednarodni-dan-higiene-rok-ohranimo-zivljenja-ocistimo-roke/> (20.11.2024).
- NIJZ. Nasveti za umivanje rok. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_splosna-javnost.pdf (20. 11. 2024).
- OpenAI. (2025). ChatGPT (GPT-4-turbo). Veliki jezični model. OpenAI. (3. 1. 2025).
- Pub Med. Cleaning products. Their chemistry, effects on indoor air quality, and implications for human health. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S01604120240042278> (20. 10. 2024).
- Scientific Reports. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-27247-y>.(23. 11. 2024).
- Springer Nature. Green Chemistry. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-5395-3_3 (17. 11. 2024).

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