



MODEL DRUŽENJE NA VASI

Projekt: »PAMETNE VASI ZA JUTRI«

ZBIRNIK IZOBRAŽEVALNIH MODULOV ZA IZVEDBO MODELA

Šmarje pri Jelšah, november 2020

Dokument je nastal v sklopu projekta sodelovanja »Pametne vasi za jutri«, ki je sofinanciran s sredstvi Evropskega kmetijskega sklada: Evropa investira v podeželje. Za vsebino je odgovoren LAS Obsotelje in Kozjansko. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014 – 2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

KAZALO

1. UVOD	3
2. IZOBRAŽEVALNI MODULI ZA IZVEDBO MODELA DRUŽENJE NA VASI - <i>pripravil partner operaciji: Ljudska univerza Rogaška Slatina</i>	4
2.1. Modul: KULINARIČNA PREOBRAZBA	4
2.2. Modul: SLOVSTVENA FOLKLORA OBSOTELJA IN KOZJANSKEGA	10
2.3. Modul: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (komunikacija s starostniki).....	15
2.4. Modul: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (psihosocialna pomoč pri iskanju smisla v trenutkih krize)	20
2.5. Modul: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH.....	28
3. IZOBRAŽEVALNI MODULI ZA IZVEDBO MODELA DRUŽENJE NA VASI - <i>pripravil partner operaciji: Center ponovne uporabe d.o.o., so.p.</i>	40
3.1. Modul: UPORABI PONOVO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE	40
3.2. Modul: UPORABI PONOVO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE – »Upcycling« oblačil	41
3.3. Modul: UPORABI PONOVO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE - klubska mizica v »vintage« stilu	50
3.4. Modul: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB«	56
3.5. Modul: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB« - Izdelava cvetja iz krep papirja.....	58
3.6. Modul: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB« - Druženje z bolniki z demenco	64
3.7. Modul: POPRAVI SI SAM.....	70
3.8. Modul: POPRAVI SI SAM - Obnova in preoblikovanje pohištva.....	71
3.9. Modul: POPRAVI SI SAM – Spoznavanje dekorativnih tehnik obnove pohištva	75

1. UVOD

Spoštovani animatorji, animatorke,

veseli nas, da ste se odločili, da boste nadgradili svoje zanje in ga kot animator in izvajalec modela Druženja na vasi delili še med ostale, tako na ravni LAS Obsotelje in Kozjansko kot na območju drugih vključenih LAS.

Projekt Pametne vasi za jutri (podukrep 19.3), ima skupni izziv vseh vključenih LAS-ov, in sicer ohranitev slovenskega podeželja, da ostane in postane vitalno, razvito, poseljeno ter omogoča kakovostno bivanje za danes in za jutri.

Skupaj s partnerji v projektu smo v projektu pristopili k oblikovanju pilotnih modelov – konceptov na vasi, ki bodo po našem mnenju pomenili doprinos za nadaljnji razvoj slovenskega podeželja.

LAS-i so sodelovali pri pripravi pilotnih modelov s svojim znanjem in izkušnjami. Oblikovali smo 5 kvalitetnih modelov, ki so bili kot pilotne aktivnosti prilagojeni glede na potrebe iz lokalnega okolja posameznega LAS-a.

V okviru skupne operacije je pripravljenih 5 modelov za vzpostavitev »Pametnih vasi za jutri«:

- Model 1: Trajnostna mobilnost na podeželju (LAS Goričko)
- Model 2: Pametna srebrna vas – PSV (LAS Posavje)
- Model 3: Digitalna tehnologija na podeželju (LAS Prlekija)
- Model 4: Povezovanje podeželskih ponudnikov (LAS Pri dobrih ljudeh)
- **Model 5: Druženje na vasi (LAS Obsotelje in Kozjansko)**

Na Razvojni agenciji Sotla, Ljudski univerzi Rogaška Slatina in CPU smo veseli, da lahko z vami delimo znanja, ki smo jih zbrali ob pripravi modela Druženje na vasi in ga nadgradili v dveh izvajanjih. Zaradi razmer, povezanih z novim koronavirusom, smo eno izvedbo modela Druženja na vasi izvedli fizično v vasi Koprivnica, medtem ko smo drugo ponovitev izpeljali kot dogodek na spletu.

Če boste ob prebiranju gradiva imeli kakšno dodatno vprašanje, se lahko obrnete na koordinatorje projekta, ki smo hkrati tudi pripravljavci gradiva:

- Razvojna agencija Sotla: rasotla@siol.net, 03 817 18 60,
- Ljudska univerza Rogaška Slatina: colnaric@lu-rogaska.si, 03 818 24 40,
- Center ponovne uporabe: ajda@cpu-reuse.com, 031 305 608.

Veselimo se sodelovanja in izvedb novih ponovitev Druženja na vasi.

Projektna skupina Pametnih vasi za jutri na ravni LAS Obsotelje in Kozjansko

2. IZOBRAŽEVALNI MODULI ZA IZVEDBO MODELA DRUŽENJE NA VASI - *pripravi partner operaciji: Ljudska univerza Rogaška Slatina*

2.1. Modul: KULINARIČNA PREOBRAZBA

MODUL: KULINARIČNA PREOBRAZBA	
DATUM:	
KRAJ IZVAJANJA:	
ČAS IZVAJANJA: 4 šolske ure (4-krat po 45 min)	
CILJI	
IZOBRAŽEVALNI:	AKCIJSKI:
Udeleženci povežejo teoretična znanja s praktičnim, usposobijo se za zahtevno in enostavno pripravljanje hrane, razvijajo odnos do skupinskega dela, upoštevajo higienske zahteve pri pripravi hrane, razvijajo občutek za estetiko, vztrajnost, natančnost, ustvarjalnost, seznanijo se z modernimi postopki pripravljanja hrane.	Udeleženci pripravijo meni »Pametne vasi za jutri«, ki je sestavljen iz naslednjih jedi: - HLADNA PREDJED: - piščančja pašteta z bučnimi semeni. - GLAVNA JED: - kostanjeva juha, - carska pečenka v ruladi s suhimi slivami, - zapečeno kislo zelje s pirejem krompirja in fižola ter slanino. - SLADICA: - salenjaki s slivovo marmelado.
UČNE OBLIKE: skupinsko, v dvojicah, frontalno.	
UČNE METODE: razlaga, demonstracija, praktično delo, kuhanje.	
PRIPOMOČKI: na razpolago mora biti kuhinja z vsemi pripomočki za kuhanje in sestavine, ki so opisane v receptih. Recepti so narejeni za 4–6 oseb.	
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:	
Uvodna motivacija: vodja delavnice predstavi njen namen in pove, da bo delo potekalo v skupinah v obliki kuharske delavnice. Na kratko predstavi celoten meni. Modul namenjen je namenjen temu, da udeleženci iz sestavin, ki jih poznajo, naredijo nove jedi v moderni preobrazbi. Območje Obsotelje in Kozjansko pozna kar nekaj avtohtonih jedi, ki jih nekateri iz druge regije ne jedo. Delavnica je namenjena spoznavanju sestavin in jedi ter jih narediti sodobne. Z novimi recepti je namen približati mestno kulinariko tudi na vas ter tako ustvarjati nove moderne vaške jedi. Glavna dejavnost: delo poteka v skupinah. Vodja delavnice razdeli udeležence v skupine ter predstavi recepte, ki jih bodo kuhali. Recepti so natančneje predstavljeni v prilogi. Zaključni del: ob koncu kuhanja sledi priprava mize in pokušina jedi. Udeleženci pripravijo mizo za serviranje jedi.	
EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA	
- pisanje izjav, opomb Vodja delavnice sproti zapisuje morebitne opombe, ki bi lahko doprinesle k izboljšanju delavnice.	

Priloga: Recepti:

a. Piščančja pašteta z bučnimi semeni



SESTAVINE:

1. 200 g belega piščančjega mesa
2. 50 g piščančjih jetrc
3. Manjša rdeča čebula
4. Strok česna
5. Žlica suhih bučnih semen brez lupine
6. 100 ml rdečega vina
7. Žlica bučnega olja
8. 100 ml jušne osnove
9. Začimbe: sol, poper, majaron
10. 2 žlici masti ali oljčnega olja za praženje sestavin

PRIPRAVA:

1. V ponvi na segreti maščobi prepražimo na drobno seseklano čebulo, dodamo piščančja jetrca in oboje prepražimo. Ko so jetrca pečena, jih skupaj s čebulo odstranimo v drugo posodo. Na ogreti maščobi opečemo na rezance narezano belo piščančje meso brez kože. Pečeno meso dodamo k praženim jetrom in čebuli. Na drobno sesekljan česen rahlo prepražimo na maščobi in ga dodamo v prepražene sestavine.
2. Bučnice brez lupine na ponvi prepražimo, da zadišijo, nato jih iz ponve odstranimo in na drobno zdrobimo.
3. Prepraženim sestavinam dodamo začimbe, sol, poper, majaron, dl vina, žlico bučnega olja in prepražene zdrobljene bučnice in jušno osnovo. S paličnim mešalnikom zmešamo sestavine v gladko pašteto, po potrebi še dodamo jušne osnove in začimbe.

Pašteto ponudimo na opečenem kruhu, ki ga lahko premažemo z maslom ali pokapljamo z oljčnim oljem.

b. Kostanjeva juha



SESTAVINE: (za 4–6 oseb)

1. 500 g kuhanega kostanja
2. 1600 ml zelenjavne jušne osnove
3. 1 por
4. 4 vejice stebelne zelene
5. Pest peteršilja
6. 4 žlice oljčnega olja
7. Začimbe: sol, poper, muškatni orešek
8. 100 g masla
9. 1 dl oljčnega olja

POSTOPEK:

1. Por operemo in na drobno narežemo, prav tako stebelno zeleno. Na ogretem oljčnem olju prepražimo por in zeleno, dodamo olupljen in na koščke narezan kuhan kostanj, ki ga prav tako prepražimo.
2. Prepraženim sestavinam dodamo začimbe in prelijemo z jušno osnovo. Juha naj vre 30 minut, nato jo odstavimo z ognja, dodamo maslo. Juho pustimo, da se nekoliko ohladi. Nato jo s paličnim mešalnikom zmešamo v kremasto juho.
3. V krožnike nalite juhe dodamo na drobno nasekljan peteršilj in žlico grobo nadrobljenega kuhanega kostanja.

c. Carska pečenka v ruladi s suhimi slivami



SESTAVINE: (za 4–6 oseb)

1. 1500 g svinjskega mesa-potrebušine s kožo (carsko meso)
2. 150 g suhih sliv brez koščic
3. 3 stroke česna
4. Začimbe: sol, poper, kumina, timijan, čili, rdeča paprika, lovorov list
5. 1 dl vina
6. 50 g masla

PRIPRAVA:

1. Meso debeline okoli 4 cm operemo pod hladno vodo, nato ga osušimo s servieto. Kožo narežemo na kvadratke velikosti cca. 1,5 cm. Na meso na delu, kjer ni kože, enakomerno nanesemo začimbe: sol, sveži na grobo zmleti poper, mleto sladko rdečo papriko, mleto kumino, zdrobljeni lovorjev list in timijan. Po dolžini položimo suhe slive, ki smo jih vsaj 30 minut namakali v hladni vodi. Meso po dolžini zvijemo v rulado in ga prevežemo z mesarsko vrvico. Mesno rulado damo v hladilnik vsaj za nekaj ur, da se meso prepoji z začimbami.
2. Pred peko meso vzamemo iz hladilnika in ga na sobni temperaturi pustimo 1 uro. Pečico ogrejemo na 250 °C. Na dno pečice damo pekač, na katerega nalijemo vodo v višini 1 cm. Meso položimo na mrežo v srednjem položaju pečice. Na visoki temperaturi pečemo 15 minut, nato temperaturo znižamo na 170 °C in pečemo 2–3 ure. Meso mora v sredini doseči temperaturo 75 °C. Med peko meso večkrat prelijemo z jušno osnovo. Pred koncem peke temperaturo pečice ponovno zvišamo na 250 °C za cca. 10–15 minut, da koža postane hrustljava in se zlaturumeno obarva. Meso položimo na desko, prekrijemo z naluknjano alufolijo in ga pustimo počivati 20–30 minut. Nato odstranimo mesarsko vrvico in meso z ostrim nožem narežemo na rezine debele cca. 15 mm.
3. Na dnu pekača postrgamo usedline, predevamo jih v manjšo kozico, dolijemo 4 zajemalke omake iz pekača, dodamo vino, po potrebi še jušno osnovo in pustimo, da vre nekaj minut, na koncu dodamo maslo, počakamo, da se raztopi, omako premešamo. Pri serviranju rezine mesa prelijemo z dobljeno naravno omako.

d. Zapečeno kisel zelje s pirejem krompirja in fižola ter slanino



Serviranje zelja s krompirjem in carske pečenke.

SESTAVINE:

1. 1 kg naribanega kislega zelja
2. 500 g krompirja
3. 300 g fižola v zrnju
4. 150 g pečene slanine (hamburger)
5. Zajemalka jušne osnove
6. 4 žlice oljčnega olja ali masla

PRIPRAVA:

1. Krompir olupimo, ga narežemo na večje kose in v osoljeni vodi skuhamo. Vodo odcedimo, na krompir dodamo oljčno olje ali maslo in ga pretlačimo oz. naredimo pire.
2. Fižol v zrnju namočimo v hladno vodo za 8 ur. Nato fižol speremo, dolijemo hladno vodo, rahlo osolimo, dodamo lovorjev list in šetraj in fižol do mehkega skuhamo. S pasirko odstranimo lupine fižola. Dodamo zajemalko jušne osnove, fižol pretlačimo oz. naredimo pire.
3. Zelje pokusimo, če je preкисло, sprememo v hladni vodi. Na vroči masti popražimo 50 g na koščke narezane hamburške slanine, dodamo zelje in ga ob mešanju rahlo popražimo. Nato zelje položimo v namaščeno ognjevarno posodo, zalijemo ga z zajemalko jušne osnove (fonda), nato na zelje do

polovice posode razgrnemo na 3 cm debelo plast krompirjevega pireja. Na drugo polovico posode razgrnemo fižolov pire. Na oba pireja položimo na rezine narezano slanino.

4. Posodo damo v pečico ogreto na 180 °C in zelje s pirejem pečemo približno 20 minut oz. da se pireja in slanina zlato rumeno zapečejo.

e. Salenjaki s slivovo marmelado

SESTAVINE:

1. 1 kg gladke bele moke
2. 40 dag mletega sala
3. 7 dl mleka
4. 1 kocka svežega kvasa
5. 2 žličke soli
6. 2 žličke sladkorja
7. 1 jajce
8. 2 dl olja
9. 7 dl domače slivove marmelade

POSTOPEK:

1. Kvas raztopimo v mlačnem mleku, dodamo 2 žlički sladkorja in, 2 žlički soli. Damo na toplo in pustimo, da se kvas dvigne.
2. Zamesimo testo: moko, jajce, ostanek mlačnega mleka in raztopljeni kvas. Gladko zamesimo, ne premehko. Pustimo testo počivati 30 minut.
3. Testo razvaljamo na debelino 1 cm, po celem da namažemo z 1/3 sala, testo prepognemo, potolčemo in zopet razvaljamo na debelino 1 cm, ponovno ga namažemo z drugo tretjino sala, testo ponovno prepognemo, ga potolčemo, da se salo dobro vtne v testo in razvaljamo na 1 cm debeline. Še tretjič ga premažemo z ostankom sala po celem testu, ga prepognemo, potolčemo in razvaljamo na debelino 1 cm.
4. S kolesčkom ali ostrim nožem narežemo kvadrate velike okoli 7 cm, v sredino damo žličko slivove marmelade, robove s čopičem namažemo z beljakom, preklapimo jih v trikotnike in nato z roko rahlo pritismo robove.
5. Položimo jih na pekač obložen s papirjem za peko, damo jih v ogreto pečico na 180 stopinj C. Pečemo jih 20 minut, da se zlaturumeno obarvajo.
6. Pečene salenjake pustimo, da se nekoliko ohladijo in jih nato posipamo s sladkorjem v prahu.



2.2. Modul: SLOVSTVENA FOLKLORA OBSOTELJA IN KOZJANSKEGA

MODUL: SLOVSTVENA FOLKLORA OBSOTELJA IN KOZJANSKEGA	
DATUM:	
KRAJ IZVAJANJA:	
ČAS IZVAJANJA: 4 šolske ure (za igro), 45 min za pogovor	
CILJI	
IZOBRAŽEVALNI:	AKCIJSKI:
Udeleženci odkrivajo in sprejemajo drugačnosti v okviru besedne umetnosti, ustvarjajo tudi generacijske stike in medsebojno sprejemanje vrednost, ozaveščanje pomena slovstvene folklorne za današnji čas in krepitev narodove identitete v jeziku (narečju) in slovstveni folklori.	Udeleženci bodo posneli določene zgodbe, pripovedke, šaljivke, zbadljivke, anekdote, pravljice. Seznanili se bodo s skoraj izumrlimi poklici Obsotelja in Kozjanskega. Udeleženci bodo zapisali krajšo dramsko igro pouka izpred 50 let ali še več.
UČNE OBLIKE: skupinsko, frontalno, delo v dvojicah.	
UČNE METODE: razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo.	
PRIPOMOČKI: prostor z mizami in stoli, fotoaparati, kamera, pisalo, beležke.	
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:	
- uvodna motivacija Zbrane udeležence pozdravimo in jim povemo zgodbo ali dve, ker je bil ravno čas prvega novembra (zgodbe prilagodimo glede na letni čas, v katerem smo, tokrat smo izbrali čas okoli prvega novembra in zgodbe o čarovnicah): Donačka gora je znana med drugim tudi kot eno od shajališč čarovnic na Slovenskem. Na ta štajerski triglav so po ljudskem izročilu prihajale čarovnice (čarovniki so bili v manjšini) iz cele Slovenije in še od dlje. Nekatere so prispele na metlah, iz okoliških naselij pa so navadno prihajale peš. Ali so ljudje, živeči okoli Donačke gore, taka zborovanja opažali? Le tu in tam je kdo srečal kako neznano žensko, ki je nekam potovala, nihče pa ni videl čarovnic jezdit na metli. So pa povedali vaščani, da je "v Gori večkrat tako čudno šumelo in bobnelo". Ob takih prilikah so se ljudje zaprli v svoje male hiške in molili. Zakaj po takem šumenju se je navadno napravila huda ura. To legendo je za časopis, izdan leta 1933 pripovedoval možakar po imenu Matija Jančič, ki je bil takrat star 73 let. "Na Boču je cerkva Svete Marjete. Moj rajni oče so pravili, Bog jim daj večno luč, da so ob somraku hodili večkrat v Drevenik. Oče so vedno govorili, da imajo v somraku duhovi in čarovnice največjo moč. Ko so oče prišli do Sv. Marjete, je začelo nad cerkvijo šumeti, kakor bi listje grabili, ali kakor bi šumele naškrobljene kikirje. To so bile zagotovo čarovnice! Oče se naenkrat niso mogli več premakniti, dokler ni odbila dvanajsta ura. Ves čas so se oča križali, pa ni nič pomagalo. Drugi dan so oče pravili sosedu: "Skoro bi bil sinoči pogubljen." Sosed pa je vprašal: "Ali si bil pijan?" Oče so rekli, da ne, in so povedali, da so šli mimo Sv. Marjete. Sosed je rekel: "O, jaz sem tudi že ondi hodil, tam so čarovnice. Nekajkrat te samo zaustavijo in po polnoči spustijo naprej, nekega večera pa te bodo pogubile. A jaz sem si znal pomagati. Kadar boš spet tam hodil in boš slišal šumenje, moraš takoj sesti, odložiti klobuk, pa izmed nog trikrat s tremi prsti zgrabiti prsti (zemljo) in jo posuti na teme." Drugič so oče naredili tako, in res, kakor da ne bi bilo nič, so šli lepo mimo." Zbrane vprašamo, ali poznajo kakšno anekdoto, zgodbo o čarovnicah v njihovem kraju. - glavna dejavnost (opis)	
Območje Obsotelja in Kozjanskega je bogato s slovstveno folkloro. Mnogi poklici so na območju že skoraj izumrli (kovač, dimnikar, urar, pletenje iz šibja). Imamo zelo bogato ustno izročilo, ki je skozi desetletja iz	

roda v rod prenašalo različne zgodbe, pesmi, anekdote razbojnikov, dobrih vil in folklornih plesov. Združiti želimo vse omenjeno v dogodke slovstvene folklorne ter z delavnicami ustvariti umetno ustno izročilo (nastal bo krajši promocijski film ohranjanja slovstvene folklorne Obsotelja in Kozjanskega ter video zapisi zbranega gradiva - v obliki vloganja, objave na socialnih omrežjih).

- Babi, pripoveduj!

Najprej razvijamo pogovor o kmečkih opravilih in običajih na Obsotelju in Kozjanskem, ali poznajo kakšno ljudsko pesem, ki je značilna za te kraje.

Vprašamo jih, ali poznajo razbojnika Guzeja, ali poznajo kakšno legendo o Boču, Donački gori, pilštanski Emi, ali poznajo kakšno anekdoto, pripovedko, pravljico, šaljivo izštevanko, ki je značilna za te kraje. Zbrane poskušamo motivirati, da zapojejo kakšno ljudsko pesem – pesem zapišemo in jo zapojemo skupaj. Spodbujamo tudi ljudski ples. Udeležence razdelimo v 3 ali 4 skupine in jih prepustimo, da zapišejo svoje »ljudske spomine«.

Poskušamo tudi pridobiti informacije, kako je bilo v šoli včasih, kakšni so bili učitelji, ali se spomnijo pouka v tistih časih. Če je med zbranimi dovolj zainteresiranih, se ustvari igra »Stara kozjanska šola«, kjer zbrani s svojim pripovedovanjem pomagajo napisati scenarij. V prilogi je primer scenarija – ustvari se lahko povsem drugi tekst, ker je jezik živ.

- Skoraj izumrli poklici Obsotelja in Kozjanskega

Z udeleženci se pogovarjamo tudi o poklicih, ki so nekoč bili prisotni na Obsotelju in Kozjanskem. Pričakujemo, da se bodo spomnili urarja, kovača, dimnikarja, pletilcev iz šibja ipd. Če je med njimi kakšen z omenjenim poklicem, ga prosimo, da pove nekaj o svojem poklicu. Glede na to, da je delavnica živa, ker ne vemo vnaprej, kakšne zgodbe bomo pridobili iz pripovedovanja, se lahko enake zgodbe ponovijo na drugi delavnici ali pa so povsem različne.

- zaključni del

Ob zaključku se zahvalimo sodelujočim. Če smo se naučili kaj novega, preberemo kakšno anekdoto.

EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA

- pisanje izjav, opomb

Vodja delavnice sproti zapisuje morebitne opombe, ki bi lahko doprinesle k izboljšanju delavnice.

Priloga 1: Stara kozjanska šola:

Stara kozjanska šola (1949. leta)

Pozdrav v razredu

Učiteljica: »Za domovino –»

Učenci: »S Titom naprej!«

Učiteljica: »Sedite. Ničesar se ne dotikate, roke imate na hrbtu, držite se zravnano. Zahtevam red in disciplino. Če želi kdo kaj vprašati, začne stavek s TOVARIŠICA UČITELJICA. Je to jasno?«

Učenci: »Ja, tovarišica učiteljica.«

Učiteljica: »Dobro. V šolo vedno hodimo čisti in urejeni! Bomo kar na licu mesta preverili. Vsi roke na klop! Poglejmo, kako snažne/nesnažne so vaše ročice.«

Učiteljica pregleduje roke: »Hja, no ja, bo še šlo. Janez, kaj imaš to tukaj pod nohtom? Kaj je to črnooo? A ste jesenski krompir pobirali?«

Janez: »Ja, tovarišica učiteljica.«

Učiteljica: »Lepo od tebe, da pomagaš doma. Samo nohti mladi mož pa morajo biti kljub temu urejeni. Do jutri tole nesnago odstrani. Za kazen reči mami, naj jutri prinese v šolo gajbo krompirja. Pa bom to nesnago spregledala. A prav?«

Janez: »Ja, tovarišica učiteljica.«

Učiteljica pregleduje roke naprej po razredu: »No ja, dobro, dobro. Imenitno. Zapomnite si, higiena je najbolj pomembna.«

Učiteljica na hitro še preveri ušesno higieno in opazi, da je ena deklica prišla v šolo z razpuščenimi lasmi: »Ja kakšna pa si??? Vstani! Prišla si v šolo z razpuščenimi lasmi. Si kot kaka čarovnica! Poglejte jo! Obrni se proti razredu! Kakšne morajo hoditi deklice v šolo? S kitkami ali z lasmi, spetimi v čop. Kakšna boš učenka jutri prišla v šolo?«

Učenka pove: »Tovarišica učiteljica, jutri bom prišla v šolo s kitkami.«

Učiteljica opazi, da sedi punčka poleg fantka: »A ne veš, da morajo deklice sedeti ločeno od dečkov? Takoj se presedi!«

Učiteljica nadaljuje pouk: »Danes ne bomo imeli slovenščine, matematike. Danes bomo ponovili zgodovino. Ti tam v zadnji klopi (ja, tebe gledam učenec), vstani! Kako se z eno besedo imenuje naša država?«

Učenec vstane: »Tovarišica učiteljica, naša država se imenuje Jugoslavija.«

Učiteljica: »Odlično, učenec. Sedaj pa naštej vse države, naše brate in sestre, ki so vključeni v našo veliko Jugoslavijo?«

Učenec: »Tovarišica učiteljica, države so Slovenija, Hrvaška, Bosna in Hercegovina, Srbija, Črna Gora, Makedonija.«

Učiteljica: »Odlično učenec. Ti tam v tretji klopi, učenka s črnimi lasmi. Kako ti je ime?«

Učenka: »Tovarišica učiteljica, Marija sem.«

Učiteljica: »Marija, povej, kako se glasi kratica naše države?«

Učenka: »Tovarišica učiteljica, kratica SFRJ pomeni Socialistična federativna republika Jugoslavija.«

Učiteljica: »Piflarka! Iz tebe pa še nekaj bo. Sedi! Kolarjev Stanko! Pridi k tabli in nariši Slovenijo!«

Učenec pride k tabli in poskuša narisati Slovenijo. Ker točno ne ve, mu učiteljica z opisi pomaga: »Slovenija ima obliko kokoške. Glava kokoške je obrnjena na desno stran.«

Učenec nekaj riše neprepoznavnega. Učiteljica povzdigne glas: »Pa kaj to rišeš? A rišeš prašiča? No, gremo, a veš, kako zgleda kokoš? Kaj ima kokoš na glavi? Krono ima kokoš na glavi!! Katero geografsko območje je v kroni? To je Prekmurje, tukaj preko meje so doma naše manjšine – madžarski Slovenci. Tvoja kokoš je nekam suha. Bolj debela mora biti! Kaj je čisto pri zadnjih nogah, katero geografsko območje? To je Primorska! Zapomni si to. Trst je naš! Tukaj živijo primorski Slovenci. Trst je naš! Zapomni si to! Pokaži mi, kje še imamo posebno romsko skupnost? Največ jih je na Dolenjskem in v Prekmurju. Po domače jim rečemo cigani. Najdemo jih tudi na Kozjanskem! In glavno mesto Slovenije je Ljubljana. Sedi, učenec. Zemljepis ti ne gre. Reci očetu, naj jutri pride v šolo. 2 kokoški sta potrebni, da pozabim na tvoje neznanje in še plucer slivovke. Si me razumel?«

Učenec: »Da, tovarišica učiteljica.«

Učiteljica: »Zdaj se nahajamo v Rogaški Slatini. Po naših krajih so hodili že Kelti in Rimljani. Legenda o nastanku rogaških mineralnih vrelcih pa pravi, da je čez naše kraje potoval krilati konj Pegaz in s kopitom zadel v hribovje, kar je povzročilo premike zemeljske plasti. Tako so na površje privreli vrelci. Danes to vodo imenujemo Donat Mg. Vesna, pridi k tabli in nariši krilatega konja Pegaza.

Učenka pride k tabli in začne risati krilatega konja Pegaza. Ker ji ne gre najbolje, se oglasi učiteljica: »Kaj to zmaja rišeš? A se norce delaš?? Koliko nog ima konj? S čim konj leti? Nariši mu krila! Napiši KONJ, da bomo vedeli, da je to konj.«

Smo na obrobju Kozjanskega in Obsotelja. Vsa pokrajina tukaj je bogata z vinsko trto. Skoraj vsaka hiša na podeželju ima vinograd s kletjo. V kleti pa so polni sodi vida.

Učiteljica vpraša učenca: »Učenec, povej mi, katero vino je najboljše?«

Učenec odgovarja. Učiteljica ni zadovoljna z odgovorom: »Ne nakladaj mi zdaj. Še enkrat te vprašam, katero vino je najboljše? A ne veš??? Prodano in plačano vino je najboljše. Je to jasno??? Za kazen jutri prinesi liter izabele.«

Učiteljica: »Učenka, katera pesem je najbolj značilna za območje Kozjanskega in Obsotelja?«

Učenka: »Tovarišica učiteljica, najbolj značilna pesem za to območje je En hribček bom kupil.«

Učiteljica: »Imenitno, učenka. Zdaj jo pa vsi skupaj zapojmo. Vzemite pesem v roke in zapojmo.«

En hribček bom kupil, bom trte sadil,
prijat'le bom vabil, še sam ga bom pil.
Sladko vince piti to me veseli,
dobre volje biti svoje žive dni,
(2x) svoje žive dni brez vseh skrbi,
to me srčno veseli.

Tam gori za hramom en trsek stoji,
je z grozdem obložen, ga komaj drži.
Sladko vince piti...

Prelepo rumeno kak čisto zlato,
le pijmo pošteno to žlahtno blago !
Sladko vince piti...

En hribček bom kupil
Narodna

Standard tuning
♩ = 120



1/1

Učiteljica: »Učenec, pridi k tabli. Pokaži glavno mesto Slovenije. Zdaj pa pokaži vsa večja mesta Kozjanskega in Obsotelja.«

Učenec mora pokazati Rogaško Slatino, Rogatec, Podčetrtek, Šmarje pri Jelšah, Kozje, Bistrice ob Sotli. Učencu ne gre, zato s palico pomaga učiteljica: »Katera reka pa teče tukaj in meji na dve državi? No, preberi.«

Učenec: »Tovarišica učiteljica, reka Sotla.«

Učiteljica: »Odlično, učenec. Zdaj mi pa povej, kakšne ribe plavajo v Sotli?«

Učenec našteva vrste rib. Učiteljica: »Čigave so te ribe?« Učenec ne ve točno. Učiteljica zakriči: »Naše in njihove. Kako pa ti veš, katere so naše in katere so njihove?«

Učenec: »Tovarišica učiteljica, naše imajo na sebi slovenski grb, njihove pa hrvaški. Pa naše plavajo s tokom, njihove pa proti toku.«

Učiteljica: »Nariši našo in njihovo ribo.« Nato pošlje učenca v klop.

Učiteljica vpraša: »Kdo se je rodil v sosednji občini Bistrice ob Sotli, v Kumrovcu?«

Učenci: »Tovarišica učiteljica, v Kumrovcu se je rodil naš maršal Josip Broz Tito.«

Učiteljica jih spomni na zaprisego: »Tako je, vi vsi ste maršalovi otroci. Pred leti ste pionirsko zaprisegli: *Danes, ko postajam pionir, dajem častno pionirsko besedo, da se bom pridno učil in delal, spoštoval starše in učitelje, da bom zvest in iskren tovariš, ki drži svojo obljubo.*«

Učiteljica vpraša učence: »Učenci, kaj pomeni PIONIR? (pošten, iskren, olikan, neustrašen, iznajdljiv, radodaren).«

Za domovino – s Titom naprej.

Učiteljica: »Gospodarstvo Jugoslavije je v razcvetu. Ponosni smo na naše blagovne znamke in tovarne: Cocta, Jupi, Donat MG, Steklarna Borisa Kidriča, Kors, Bohor Mestinje, Frutal Mestinje, Atomske toplice, Tempel, Zdravilišče Rogaška, Radio Štajerski val, Steklarska šola, Belinka, Droga Portorož, Peko, Kraš, Gavrilović, Nogavice Polzela, Elan, Alpina. Jugoslavija bo postala druga Švica. Učenec, gre katerim državljanom boljše kot nam?«

Učenec: »Tovarišica učiteljica, mi smo najboljši.«

Učiteljica: »Imenitno.«

Učiteljica vpraša: »Kako pihajo steklo v Rogaški Slatini? ROČNO! Pridi učenec ven in pokaži pred razredom.«

Učiteljica pokliče učenca k tabli: »Učenec, nariši steklenico Donata. Ima še kdo boljšo zdravilno vodo kot mi?«

Učenec nariše steklenico Donata in reče: »Tovarišica učiteljica, nobeden nima boljše zdravilne vode od nas.«

Učiteljica: »Tako se govori. Iz tebe še nekaj bo.«

Učiteljica: »Učenci, povejte mi, tipična slovenska jed je?« (kranjska klobasa in potica)

»Učenec, pridi k tabli in nariši potico. Kaj pa damo v potico?« Učenec ne ve najbolje opisati potice. Za kazen: »povej mami doma, da bo drugo leto celo leto ob praznikih pekla šolsko potico. In bom pozabila na to neznanje. Si me slišal?«

Učenec: »Ja, tovarišica učiteljica.«

Učiteljica razloži še, kako izgleda slatinska zafrknjača.

Učiteljica razlaga: »Tako. Ob koncu pa ponovimo še snov.

- Kako se z eno besedo imenuje naša velika država?
- Katere države združuje?
- Na katero obliko živali spominja Slovenija?
- Katere je glavno mesto Slovenije?
- Katere manjšine živijo v Sloveniji in kje zunaj Slovenije še živijo Slovenci?
- Kje živi romska skupnost v Sloveniji?
- Katera velika reka teče po Kozjanskem in Obsotelju in meji na Hrvaško?
- Kakšne ribe plavajo v njej?
- Katere vino je najboljše v tem vinorodnem okolišu?

- Po čem je znana Rogaška Slatina?
- Katere velike blagovne znamke imamo v Jugoslaviji in katere v Rogaški Slatini?
- Kaj delajo v Rogaški Slatini?
- Katera je tradicionalna slovenska jed?
- Kaj je to »slatnska zafrknjača«?
- Kaj pravi legenda o nastanku rogaških vrečev?
- Kje se je rodil naš maršal Tito?
- Kako pihajo steklo v Steklarni Borisa Kidriča?
- Kaj pomeni kratica PIONIR?

Učiteljica: »Za domovino – s Titom naprej. Tako je, s Titom naprej v naslednji razred gredo:

Učiteljica razdeli spričevala in konec pouka.

*

2.3. Modul: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (komunikacija s starostniki)

MODUL: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (komunikacija s starostniki)	
DATUM:	
KRAJ IZVAJANJA:	
ČAS IZVAJANJA: 1 uro (45 min)	
CILJI	
IZOBRAŽEVALNI:	AKCIJSKI:
Udeleženci se seznani z osnovnim komunikacijskim modelom, s komunikacijsko formulo uspeha komuniciranja s starejšimi, z ovirami in motnjami komunikacije. Udeleženci se seznani s tem, kako reševati konflikte.	Udeleženci bodo preizkusili osnovni komunikacijski model v igri vlog, uporabili bodo prijeme za reševanje konfliktov, izboljšali bodo zaupanje vase in v ostale.
UČNE OBLIKE: skupinsko, frontalno, delo v dvojicah.	
UČNE METODE: razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo.	
PRIPOMOČKI: prostor z mizami in stoli, slike slavnih osebnosti	
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:	
- uvodna motivacija Udeležence pozdravimo in jim predstavimo pomen učinkovite komunikacije (besedne in nebesedne). Naredimo prvo socialno igro (To ni! – sedimo v krogu in vodja delavnice se usede na sredino. Z desnim kazalcem pokaže na prste leve roke. Začne z mezincem in zraven govori: To ni, to ni, to ni, to no vse do palca. Do palca se spusti po kazalcu na konico prsta z drugačnim izražanjem in reče: Upsss, to ni. Pri tem vodja delavnice pri zadnjem prstu spremeni nekaj pri svojem sedenju (npr. prekriža noge, se nagne naprej, nazaj). Udeleženci morajo ponoviti vse, kar vidijo. Igra traja 5 minut. Po igri razložimo, kako pomembna je tudi neverbalna komunikacija in kako opazujemo sogovorca.	
- glavna dejavnost (opis) Udeležencem predstavimo osnovni komunikacijski model (v priponki). Povemo, da je pri komunikaciji s starejšimi izrednega pomena, na kakšen način naredimo prenos sporočila. Starejši lahko imajo težave s sluhom, vidom ali druge težave, ki bi lahko ovirale njihovo sprejemanje sporočila. Udeležencem povemo, da je učinkovito komuniciranje tisto, pri katerem prejemnik razume sporočilo pošiljatelja tako, kot ga je le-ta zasnoval. Komuniciramo lahko besedno in nebesedno. Besedno: govorno, pisno. Nebesedno: govorica telesa, osebni predmeti, obleka, prostor, čas, vonj, otip. Še kako pomembna je pri starostnikih tudi govorica telesa in mimika obraza, saj so mnogi zaradi težkih življenjskih izkušenj postali introvertirani in je pomembno, da to pri komunikaciji tudi upoštevamo. Pri tem je potrebno izpostaviti tudi njihov osebni prostor in da bi le-to razumeli, naredimo vajo:	

S sogovornikom se usedete za mizo. Razvijate tipičen dnevni pogovor. Med pogovorom se igrate s predmetom in ga počasi potiskate proti njemu. Zaznali boste nelagodje in umik na drugi strani. Poigravajte se z npr. z beležko in jo potisnite na sogovornikovo stran. Ali vam bo začel predmet potiskati nazaj ali pa bo sicer vljudno tiho, se bo pa očitno slabo počutil, saj ste vdrl v njegov osebni prostor.

Nauk je, da nas starejši s svoj osebni prostor morajo povabiti in to naredijo takrat, ko se počutijo varne. Ob vsiljivi komunikaciji se bodo ob nas začeli zapirati in postajati nedostopni, kar lahko izražajo tudi z negativnimi čustvi in reakcijami, ki niso za njih vsakdanje.

Prvi vtis s starostniki (tudi oboleli z demenco in ostalimi možganskimi poškodbami) je ključnega pomena. Ob tem moramo vedeti naslednje:

1. Nasmeh: iskren nasmeh spodbudi druge ljudi, da se nasmehnejo nazaj, saj z nasmehom dajemo vtis dostopnosti in občutek zadovoljstva. Nasmeh sporoča, da smo osebi, s katero smo v stiku, naklonjeni in le-ta se bo v naši družbi počutila avtomatično bolje, hkrati pa bo tudi njeno mnenje o nas boljše.
2. Zadovoljstvo in optimizem: že sami moramo imeti to v sebi, saj naše misli izjemno vplivajo na naše vedenje.
3. Očesni stik: starejšo osebo moramo med pogovorom gledati v oči, saj mu sporočamo, da smo oseba, na katero se lahko zanesejo in ji tudi zaupajo.
4. Stisk roke: ob tej kretnji sogovorniku izražamo tudi svojo samozavest, pazimo pa, da bo stisk roke primerno močan ob srečanju ali slovesu.
5. Urejenost: s tem mislimo na skladna oblačila. Ob pregovoru obleka naredi človeka se moramo vedno vprašati, s kom bomo komunicirali. Pravilna izbira oblačil lahko pripomore k temu, da komunikacija prej steče.

Zelo velikokrat lahko s starejšimi prihajamo tudi v konflikte. Da bi se temu izognili, upoštevajmo naslednje:

1. Poslušajmo sogovornika do konca, kaj nam ima za povedati. Potrudimo se, da ga ne prekinjamo in pozorni bodimo na to, da jim ne začne delovati obrambni mehanizem.
2. Ostanimo osredotočeni. Pretekle situacije ne smejo vplivati na sedanjost. S kazanjem empatije in sprejetosti konflikt počasi spreminjamo v pozitivno smer.
3. Povejmo, kaj si mislimo tako, da sogovorec ni v pogovoru prizadet. To lahko naredimo na več načinov, najboljši pa je, da uporabljamo JAZ STAVKE (jaz mislim, meni se je zgodilo to in to ipd.). Sogovorec mora dobiti občutek, da v konfliktnih situacijah ni sam in da so konflikti nekaj vsakdanjega.
4. Ob konfliktu, ki ga imamo s starejšo osebo, v nas vzbudi slab občutek in v nas se prebudi obrambni mehanizem, s katerim se začnemo ščititi. Pomembno je, da poslušamo, kaj nam oseba želi povedati.
5. Priznajmo tudi svoje napake, saj nas to, da se zavedamo lastnih napak, dela močnejše.
6. Sporazum. V konfliktu moramo poiskati rešitev, ki bo ugajala vsem v komunikaciji.
7. Premor. Če naletimo na sogovornika, ki izraža več negativnih čustev kot pozitivnih, si vzemimo premor. Morda je vmes čas za pripovedovanje kakšne zgodbe, opis dogodka, ki je na nas vplival pozitivno, da razbijemo negativno sporočilnost.

Konflikti so vedno lahko nekaj pozitivnega, kjer pa moramo upoštevati naslednje:

- vedno se v vsaki komunikaciji učimo drug od drugega,
- skušajmo razumeti motive sogovornika in vzroke nasprotovanja,
- poiščimo skupne točke nasprotij in rešitve,
- potrebo po nadvladi drugega spremenimo v obvladovanje samega sebe.

Pri starejših osebah je sporočilo pogosto potrebno prevesti tudi v njihov razumljiv jezik. Vemo, da se tudi osebnost spreminja z leti in tudi sprejemanje sporočil. Vsako sporočilo ima svojo čustveno noto, ki poudari vsebino in jo poveže v doživljanje. Doživljanje starejših oseb je povezano z izgubami in mnogi lahko tudi sporočila razumejo depresivno. Naša sporočila morajo biti zato jasna, kratka, vsebinsko bogata, razumljiva

in osebna s poudarkom na notranjem doživljanju in empatiji do starostnika. Naša komunikacija naj bo vljudna, kulturna, prijazna in naj odraža stopnjo osebne zrelosti. Glede na našo socialno kulturo je pomembno izkazovanje pozornosti, izražanje dobrodošlice, predstavljanje, upoštevanje pomembnosti imena, pozorno poslušanje, optimističen pogled na življenje, upoštevanje osebne pristnosti in sposobnost za pohvalo. Starostnik pogosto potrebuje pomoč in naša pozornost mu olajša komunikacijo, sprosti napetost in strah pred neznanim. Prijaznost pokažemo z nasmehom, stiskom roke, priklonom, očmi, primerno bližino.

Pomembno je tudi, da poznamo asertivno vedenje, ki ga najbolje opišejo naslednje iztočnice:

- govorimo v prvi osebi ednine (jaz mislim, jaz čutim ipd.),
- povemo, kako se počutimo in to povemo jasno in iskreno,
- smo neposredni in odkriti,
- poskušamo ločiti dejstva od mnenj,
- razumemo in sprejemamo, da imajo ljudje o istih stvareh različne predstave,
- opogumljamo druge, da izražajo čustva,
- kar izrečemo, mora biti skladno z našo telesno govorico.

Komunikacija z dementnimi

Demenca je pridobljeni sindrom, ki se lahko pojavi pri številnih boleznih. Gre predvsem za upad spoznavnih sposobnosti, kot so spomin, razmišljanje, govor, računanje, logično in abstraktno razmišljanje in še veliko drugega. Postopoma z napredovanjem bolezni z demenco bolniki postanejo žalostni, morda razdražljivi, jezni, imajo prisluhe, privide, tavajo, so nespečni ali celo agresivni. Ker se v svojem svetu ne znajdejo več, počasi izgubljajo samostojnost in postajajo odvisni od drugih. Starejši, ki imajo demenco, zaradi težav pri govornem izražanju potrebe ali zamisli vse težje izražajo besedno, je nebesedno sporazumevanje toliko pomembnejše in z napredovanjem bolezni postopoma prihaja v ospredje. Pojavijo se težave z govornim sporočanjem, kar se kaže kot izguba govorne tekočnosti, osiromašenost govora, upočasnen govor, napačna izgovorjava ali uporaba besed, izpuščanje zlogov ali pri tvorbi celotnih stavkov. Čez čas postane govor enoznačen in besedno sporazumevanje postane skorajda onemogočeno.

Kako komunicirati z dementnimi?

- Zagotovimo mirno, prijetno okolje (v ozadju naj ne bo nobenih hrupov),
- držimo se rutine in tega, da je vse čim bolj preprosto,
- vzemimo si čas in aktivno poslušajmo,
- sogovornika spoštljivo ogovarjamo in mu govorimo neposredno pred seboj,
- izgovarjamo jasno in dovolj glasno,
- ne dvigujemo glasu ali kažemo nestrpnosti,
- govorimo počasi in v kratkih stavkih,
- stavke ponavljamo vedno z istimi besedami in pomenom,
- ne končujemo stavkov namesto njih,
- jih ne prekinjamo in jih ne postavljamo pred odločitve,
- ne postavljamo več vprašanja ali več navodil hkrati,
- ne vztrajamo, če sogovornik ne zna, ne zmore odgovoriti ali se ne spomni,
- se ne prepiramo in ne vsiljujemo svojega mnenja ali opažanj,
- ne popravljamo, ne sodimo in ne prepričujemo,
- pogovor spremljamo z naklonjenim obraznim odzivom in umirjeno držo telesa,
- pomagamo si lahko s predmeti ali z dogodki, ki so bolniku blizu.

Da bi lažje tudi razumeli, kaj vse vidimo z našimi očmi, naredimo vajo (slike v prilogi). Udeležence razdelimo v skupine po 4 osebe in vsaka skupina dobi fotografijo enega znanega otroka (Donald Trump, Borut Pahor, Angela Merkl in Oprah Winfrey). Imajo 10 minut časa, da se vživijo v otroka in zapišejo nekaj osnovnih dejstev, kdo je to na sliki (koliko je star, iz katere države je, kakšna je njegova družina, kaj mislite, da dela

sedaj, ko je odrasel, kaj je po poklicu ipd.). Vsaka skupina predstavi svojo sliko in ostali poskušajo ugotoviti, kdo je na sliki. Z vajo krepimo nebesedno komunikacijo, sposobnost opazovanja drugega in empatičnega vživljanja v drugo osebo.
- zaključni del Ob zaključku povemo, da so si ljudje, kadar so si podobni, všeč. Da bi ohranili vihravost možganov, naredimo vajo s sopomenkami. Vodja delavnice pove besedo, nato vsak posameznik pove eno sopomenko (lahko tudi z besednimi zvezami, npr. sonce – rumeno zlato, solnce, sijoča kroglja na nebu ipd.).
EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA
- pisanje izjav, opomb Vodja delavnice sproti zapisuje morebitne opombe, ki bi lahko doprinesle k izboljšanju delavnice.

Priloga 1: Osnovni komunikacijski model:



Priloga 2: Slike za vajo empatičnosti:



Priloga 3: Vaja trening spomina (tudi za starostnike z demenco)

Udeleženci ustvarijo krog. Pred vsakim delom dejavnosti vodja delavnice daje udeležencem navodila o aktivnosti. Trener stoji na sredini kroga z žogo (ali drugim predmetom). Med sodelujoče poda žogo naključno. Vsaka vaja naj ne traja več kot 5 minut.

1. vaja
Protipomenke

Ko vodja delavnice sodelujoči vrže žogo (ali drug predmet), mu pove besedo, udeleženec pa mora povedati nasprotno od te besede. Če si ne more zamisliti ustrezne besede, pomagajo ostali udeleženci.

Primer: vodja pravi *ново*, udeleženec pravi *staro*.

2. vaja

Sopomenke

Ko vodja delavnice sodelujoči vrže žogo (ali drug predmet), mu pove besedo, udeleženec pa mora povedati sinonim te besede. Če si ne more zamisliti ustrezne besede, pomagajo ostali udeleženci.

Primer: trener pravi *lepo*, udeleženec pravi *prijetno*.

3. vaja

Sestavljanje pridevnikov s samostalniki

Ko vodja delavnice udeležencu vrže žogo (ali drug predmet), mu pove pridevnik in udeleženec mora povedati samostalnik, kar bi ustvarilo smiselno besedno zvezo. Če si ne more zamisliti ustrezne besede, pomagajo ostali udeleženci.

Primer: vodja delavnice pravi *poroka*, udeleženec pravi *zlata*.

4. vaja

Iskanje podpomenk

Ko vodja delavnice sodelujoči vrže žogo (ali drug predmet), mu ta pove nadpomenko in udeleženec poskuša naštetiti toliko podpomenk, ki se jih lahko spomni, ne da bi se ustavil. Ko ustavi, lahko drugi udeleženci dodajo več besed.

Primer: vodja delavnice pravi *pohištvo*, udeleženec reče *stol, miza, omara ...*

2.4. Modul: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (psihosocialna pomoč pri iskanju smisla v trenutkih krize)

MODUL: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (psihosocialna pomoč pri iskanju smisla v trenutkih krize)	
DATUM:	
KRAJ IZVAJANJA:	
ČAS IZVAJANJA: 1 uro (45 min)	
ILJI	
IZOBRAŽEVALNI:	AKCIJSKI:
Udeleženci se seznaniijo z osnovnim modelom logoterapije, ki pomaga posamezniku poiskati pot iz krize (trpljenje, smrt, krivda, depresija ipd.).	Udeleženci bodo na sebi preizkusili in uporabljali logoterapevtske metode in tehnike za obvladovanje kriz.
UČNE OBLIKE: skupinsko, frontalno, delo v dvojicah.	
UČNE METODE: razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo.	
PRIPOMOČKI: prostor z mizami in stoli	
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:	
- uvodna motivacija Udeležence pozdravimo in se jim na kratko predstavimo z našimi močnimi in šibkimi točkami. Povemo svoje pozitivne in negativne lastnosti (npr. česa nas je strah najbolj v življenju). K temu pripovedovanju spodbudimo tudi ostale, da povedo nekaj o sebi.	

- glavna dejavnost (opis)

Udeležencem predstavimo osnove logoterapevtskega razmišljanja. V prilogi Franklov življenjepis.

Logoterapija temelji na treh osnovnih načelih:

- človek je svobodno bitje, sposoben, da izbira in se odgovorno odloča;
- osnovno človekovo prizadevanje je volja do smisla;
- človek išče smisel življenja ves čas in njegovega izpolnjevanja se lahko svobodno loti v vsakem trenutku.

Odkrivanje smisla je dinamičen proces, v katerem človek nikoli ne pride do dokončnih odgovorov. Po Viktorju Franklu (ustanovitelju logoterapije) se vprašanja smisla pojavljajo v vseh življenjskih obdobjih, torej tako v otroštvu in mladosti kot tudi v zrelih letih in starosti. Ne glede na življenjsko obdobje, v katerem se nahajamo in ki sama po sebi terja določene odgovore, se nam sredi vsakdanjosti dogajajo situacije, zaradi katerih je potrebno ponovno osmisliti naše izbire in odločitve (npr. dogodki nepričakovanega trpljenja, bolezni, izgube, smrt bližnjih, razpad odnosov itd.). V življenju posameznika se smisel življenja konkretno izraža v idealih in vrednotah, ki jih človek živi:

- ne gre za to, kaj lahko pričakujemo od življenja, marveč za to, kaj življenje pričakuje od nas;
- smisla ni mogoče izbrati, temveč ga je potrebno odkriti;
- iskanje smisla je svobodno, temveč hkrati odgovorno početje;
- smisel se razlikuje od človeka do človeka in od trenutka do trenutka.

Vsakdo ima v življenju neko poslanstvo, da opravi konkretno nalogo, ki zahteva uresničitve. V tej nalogi je človek nenadomestljiv in tudi njegovo življenje se ne more ponoviti. Tako je naloga vsakogar edinstvena in enako njegova posebna priložnost, da jo udejanji.

V skladu z logoterapijo je smisel mogoče odkriti na tri različne načine:

- z ustvarjalnim delom ali delovanjem;
- s tem, da nekaj izkusimo ali se z nekom srečamo;
- z lastnim odnosom, ki ga vzpostavimo do trpljenja, ki je neizogibno.

Pogovor z udeleženci nadaljujemo v stilu, kaj oni radi počnejo oz. kaj je tisto, kar jih ob težkih trenutkih zamoti in krepí njihovo ustvarjalnost. Če nimajo ničesar, jih z dodatnimi vprašanji motiviramo, da poskušajo najti dejavnosti (npr. Kaj vas dela srečne? Imate kakšen hobi? Opravljate kakšno prostovoljno delo? A berete? Kaj pa te nazadnje prebrali?). Pomembno je, da ozavešimo tudi lastna čustva, da jasno povemo, kako se počutimo.

Npr. ob smrti nam drage osebe: »Počutim se jezno, krhko, izgubljeno. Ne vidim več smisla življenja brez nje/njega.«

Ob takšnem pogovoru aktiviramo logoterapevtski pogovor s posebnim načinom tvorjenja vprašanj:

- A mi lahko poveš, kdo si?
- Kaj misliš, kaj ti oddajaš okolici, v kateri si?
- Kaj pričakuješ od sebe?
- A bi se rad spremenil? Zaradi koga/kaj bi to naredil?
- Po čem te sprašuje življenje?
- Kaj je bil zate tvoj najboljši čas v tvojem življenju?
- Kdaj je bilo tvoje življenje najbolj smiselno?
- Kaj se je zgodilo takrat in kakšne cilje si takrat dosegel?
- Imaš kakšen vzor v tvojem življenju?
- Kaj misliš, kaj vodi ta vzor v njegovem življenju?

- Zakaj ta oseba živi tako polno življenje?
- Kaj ti preprečuje, da bi ti storil enako kot on/ona?
- Za koga pa si ti pomemben?
- A veš, da si tudi ti nekomu vzor?
- Katere naloge te še čakajo, da jih izpolniš?
- Kdo v tvojem okolju te še posebej potrebuje? Vedno je nekdo.

»Ko ne moremo več spremeniti situacije, smo izzvani, da spremenimo sebe.« (Viktor Frankl)

Povemo zgodbo Hermana Hesseja, ki govori o Jožefu in Dionu:

»Oba sta bila znana zdravilca, ki sta živela v biblijskih časih. Čeprav sta bila oba izjemno uspešna, je bil njun načina dela popolnoma različen. Mlajši zdravilec Jožef je zdravil s tihim, navdihujočim poslušanjem. Romarji so mu zaupali. Trpljenje in vznemirjenost, ki sta prišli do njegovih ušes, sta izginila kot voda v puščavskem pesku. Spokornjenci so od njega odhajali zadovoljeni in umirjeni. Nasprotno pa se je Dion, starejši zdravilec, aktivno zoperstavljal tistim, ki so iskali njegovo pomoč. Očital jim je neizpovedane grehe. Bil je velik sodnik. Ljudi je ošteval, zmerjal, jih popravljaj in zdravil z aktivno intervencijo. Do skesancev se je obnašal, kot da bi bili otroci. Delil jim je nasvete, jih kaznoval, zapovedoval pokoro, ukazoval romanja in poroke ter silil sovražnike, da se pomirijo. Ta dva zdravilca se nista nikoli srečala. Leta sta delala kot tekmeča. To je trajalo vse do takrat, ko je Jožef duševno zbolel. Padel je v globok obup in obhajale so ga ideje o avtodestrukciji. Ker se s svojimi terapevtskimi metodami nikakor ni mogel pozdraviti, je krenil na pot proti jugu, da bi poiskal Dionovo pomoč. Na tem romanju je Jožef nekega večera počival v oazi. Začel se je pogovarjati s starejšim popotnikom. Ko mu je opisal smer in cilj svojega romanja, se mu je popotnik ponudil za vodiča. Pomagal mu bo najti Diona. Nekoliko kasneje, na sredini njunega dolgega skupnega potovanja, je Dion odkril Jožefu svojo identiteto. Mirabile dictu – čudež. Bil je prav Dion, človek, ki ga je Jožef iskal. Dion je svojega obupanega mladega tekmeča povabil k sebi na dom. Tu sta kar nekaj let skupaj živela in delala. Najprej je Dion od Jožefa zahteval, da je bil njegov služabnik. Kasneje je Jožef napredoval v učenca in končno do enakovrednega kolega. Mnogo let kasneje je Dion zbolel. Na smrtni postelji je prosil mladega kolega, da ga izpove. Govoril je o Jožefovi nekdanji strašni bolezni in njegovem potovanju do Diona, kjer je prosil za pomoč. Govoril je o tem, kako je bil Jožef prepričan, da se je zgodil čudež, ker je bil njegov sopotnik in vodič Dion osebno. Zdaj ko umiram, je rekel Dion, je prišel čas, da spregovorim o tem čudežu. Priznal je, da se je tudi njemu takrat zdelo vse skupaj kot čudež, saj je tudi sam zapadel v obup. Prav tako se je počutil praznega in duhovno mrtvega. Ker ni mogel pomagati sam sebi, se je odpravil na pot, da bi našel pomoč. Prav tisto noč, ko sta se srečala v oazi, je bil na romanju k poznanemu zdravilcu Jožefu.«

Oba moža sta bila deležna velike pomoči. Toda vsak na vsak na svoj način. Mlajši zdravilec je dobil mentorja in starša, ki ga je vzgajal, negoval in poučeval. Starejši je po drugi strani dobil pomoč s tem, ko je pridobil učenca, ki ga je ljubil kot sin, ga spoštoval in ga rešil pred osamljenostjo.

Druga zgodba:

Prav neverjetno je, kako nekateri dogodki ali stavki ostanejo zasidrani v spominu. Usmerjajo našo pozornost in so tolažilni. Pacientka, ki je imela raka na dojki, se je v času adolescence dolgo in grenko spopadala s svojim vedno nezadovoljnim očetom. Hrepenela je po drugačnem odnosu z njim. Zato je bila vesela, da jo bo oče peljal na fakulteto, saj bo tako lahko preživela z njim nekaj časa. Toda dolgo pričakovano potovanje se je izkazalo kot katastrofa. Oče se je obnašal tako kot vedno. Ves čas je sitnaril zaradi umazanega, s smetmi napolnjenega potoka, ki je tekel zraven ceste. Dekle, ki je sedelo na drugi strani avtomobila, ni videlo nobenih smeti v čistem vaškem potoku. Ni našla primerne načina, kako reagirati na očetovo obnašanje. Na koncu sta pristala v tišini, ne da bi pogledala drug drugega. Pozneje, ko je bila na tisti cesti sama, je z začudenjem ugotovila, da sta tam dva potoka. Na vsaki strani ceste je bil eden. »Tokrat sem jaz šofirala«, je dejala žalostno, »in potok, ki sem ga videla z voznikove strani, je bil prav tako umazan in onesnažen, kot ga je opisoval oče.« Toda ko se je naučila gledati skozi očetovo okno, je bilo že prepozno. Njen oče je bil mrtev in pokopan.

Uporaba logoterapevtskih metod:

- **Namerna nepozornost** (derefleksija): odpravimo določeno pretirano pozornost na način, da človekovo pozornost tako močno usmerimo v druge, pozitivne vsebine njegovega življenja, da pozabi na svoj simptom in ta zaradi nepozornosti izgine.
- **Nasprotna namera** (paradokсна intencija): s strahom pričakovani predmet bojazni paradoksalno si sami želimo priklicati, kar blokira pričakovano bojazen in s tem krči simptom. To pomeni, da človeka spodbujamo, naj dela ali si želi, da bi se zgodilo ravno tisto, česar se boji. Pomagamo si lahko s humorjem, kjer se naučimo smejati lastnim bojaznim in prisilam. Zdravilni učinek nasprotna namere je v tem, da se okrepi človekova zmožnost za odmik od sebe.

Priporočamo za branje: Elisabeth Lukas: Vse se uglaši in izpolni in bibliotekarske zgodbe Boža Rustje.

- zaključni del

Ob zaključku povemo, da je iskanje smisla v težkih situacijah pomembno, saj nam pomaga prebroditi krizo. Najtežje se je sprijazniti s smrtjo, krivdo in trpljenjem. Da bi lažje premagali ta tragični trojček, je priporočljivo, da posameznik začne pisati tudi dnevnik dobrih stvari, ki so se mu zgodile v dnevu z vsemi občutki, ki jih je doživel. Pisanje je terapevtsko in nam pomaga, da neizražena čustva ubesedimo na takšen način, če jih drugače ne zmoremo.

Priloga 1: Franklov življenjepis:

Univerzitetni profesor dr. Viktor Emil Frankl, nevrolog psihiater, utemeljitelj logoterapije in eksistencialne analize, je bil rojen 26. marca 1905 na Dunaju, umrl je 2. septembra 1997, tudi na Dunaju. Bil je odličen nevrolog in psihiater, vrhunski predavatelj in akademik. Poleg vrhunske strokovnosti je vseskozi v polnosti razvijal tudi svojo bivanjsko, človeško plat. Še v visoki starosti je stremel in uresničeval cilje iz otroštva in mladosti.

Leta 1930, pri svojih 25 letih, je dosegel doktorat iz medicine, leta 1949 pa še doktorat iz filozofije. Bil je redni gostujoči profesor na nekaterih ameriških univerzah (Harvard, Dallas in Pittsburgh). Mednarodna Univerza v Kaliforniji je posebej zanj ustanovila katedro za logoterapijo – šolo psihoterapije, katere utemeljitelj in idejni navdih je bil Viktor Frankl.

Logoterapija ali eksistencialna analiza je v strokovnih krogih znana tudi kot tretja dunajska šola psihoterapije. Za prvo dunajsko šolo psihoterapije šteje psihoanaliza Sigmunda Freuda, za drugo šola individualne psihologije Alfreda Adlerja. Frankl je oba poznal, z obema je imel osebne tudi stike, vendar se je vsebinsko in idejno od njiju odmaknil. Viktor Frankl je predaval na 209 univerzah na vseh petih kontinentih, univerze širom sveta so mu podelile 29 častnih doktoratov. Leta 1995 je postal častni občan mesta Dunaj. Od leta 1940 do 1942 je bil Frankl vodja Oddelka za nevrologijo bolnišnice v Rothschildu, od leta 1946 do leta 1970 je bil direktor Nevrološke poliklinike na Dunaju.

Življenjsko pot in delo Viktorja Frankla je temeljno zaznamovala njegova osebna izkušnja deportacije, življenja in preživetja grozot druge svetovne vojne v koncentracijskem taborišču Theresienstadt. Skupaj je preživel štiri taborišča smrti, dokler ga naposled niso osvobodili iz Türkheima. Po štirih letih življenja v taborišču je tehtal le 38 kilogramov. V nacističnem režimu je izgubil svojo ženo, brata, starše in večino svojih prijateljev. Po vrnitvi na Dunaj se je znašel dobesedno pred Ničem. Toda namesto obupa se je v njem prebudila neizmerna volja po življenju, nepremagljiva želja, da bi trpljenje, ki ga je izkusil, transformiral, preoblikoval v izkušnjo smisla. Boleča izkušnja nesmisla, ki je presekala življenje mladega, ob začetku druge svetovne vojne ravno kar poročenega in perspektivnega zdravnika pri njegovih 37-ih letih, ga je pregnetla in mu enkrat za vselej

potrdila, da je temeljni vzvod človekovega življenja njegova pot iskanja smisla: *ko in če* človek odkrije smisel, zlasti v situacijah nesmisla in brezupa – in takim situacijam nihče od človeških otrok ne ubeži – potem se vse drugo v življenju nekako izide. Frankl je črpal iz globin svojega spoznanja, ki ni bilo zgolj teoretično, temveč plod njegovih življenjskih izkušenj: sam je skozi pekel našel tudi pot do luči, do smisla.

VIKTOR EMIL FRANKL

(1905–1997)

Ustanovitelj tretje dunajske šole psihoterapije – logoterapije.

Življenje človeka ne določajo samo geni, okolje in njegova preteklost, ampak njegove odgovorne odločitve.

Človek daje odgovore na vprašanja, ki mu jih postavlja življenje.



Kljub vsemu reči življenju da ...

119-104



119-104

- Usoda Juda. *Spoštuj očeta in mater, da boš dolgo živel in ti bo dobro na zemlji.*
- Večino časa zaposlen pri izkopu in pri gradnji železnice kot progovni delavec. V zadnjih tednih tudi kot zdravnik.
- Kaj vse človek prenese?
- Kljub vsemu rečem življenju DA, Zdravnik in duša, Volja do smisla, Človek pred vprašanjem o smislu. Napisal 32 knjig. Ogromno jih še čaka za tisk, nepregledan material njegovega kabineta ...

SMISEL ŽIVLJENJA

USTVARJALNE VREDNOTE

DOŽIVLJAJSKE VREDNOTE



VREDNOTE STALIŠČA

TRPLJENJE KRIVDA SMRT



Kaj nas v življenju vleče naprej?

Srečni dogodki. Osrečevanje.

Cilji.

Postavljanje vrednot. Elastična lestvica.

Odločanje (potrebno se je odločati, pa čeprav se odločimo slabo – prevzemimo odgovornost).

Hvaležnost.

Odmik.

Tišina.



1. Zavzeti razdaljo
2. Prepoznati možnosti, ki jih kriza ponuja in jih poudariti
3. Naučiti se prenesti občutke oz. čustva v krizi
4. Pretrgati osamitev
5. Iskati konkretno rešitev – majhni koraki
6. Poiskati najbolj smiselne odločitve





“Pravila igre življenja od nas ne zahtevajo, da za vsako ceno zmagamo, temveč da se nikoli ne nehamo bojevati.”



2.5. Modul: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH

MODUL: ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA NA DOMU STAREJŠIH (prva pomoč in negovanje na domu)	
DATUM:	
KRAJ IZVAJANJA:	
ČAS IZVAJANJA: 1,5 ure (90 minut)	
CILJI	
IZOBRAŽEVALNI:	AKCIJSKI:
Udeleženci bodo znali in razumeli teoretične osnove temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatičnega eksternega defibrilatorja.	Udeleženci izobraževanja bodo znali praktično prikazati temeljne postopke oživljanja z uporabo AED.
Udeleženci bodo znali razložiti prvo pomoč pri zaporih dihalne poti s tujkom.	Udeleženci znajo praktično prikazati prvo pomoč pri zaporih dihalne poti s tujkom (HEIMLICHOV PRIJEM).
Udeleženci bodo usvojili teoretična znanja s področja krvavitve (kaj so krvavitve, kakšne krvavitve poznamo, oskrba amputiranega uda in oskrbo krvaveče rane).	Udeleženci znajo oskrbeti krvavečo rano (kompresijska preveza), amputiran ud in opazovat rano po PGO (prekrvavitev, gibljivost, občutljivost).
UČNE OBLIKE: skupinsko, frontalno, delo v dvojicah	
UČNE METODE: razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo	
PRIPOMOČKI: Power Point prezentacija, lutka za izvedbo temeljnih postopkov oživljanja, avtomatični eksterni defibrilator, pripomočki za oskrbo rane (komplet prve pomoči).	
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:	
- uvodna motivacija Udeležence pozdravimo. Sledi predstavitev skupine. Udeležence vprašamo, ali imajo kakšno izkušnjo iz nujenja prve pomoči. Nato jim razložimo, kako pomembno je, da znajo nuditi prvo pomoč (zgodba).	
- glavna dejavnost (opis) Udeležencem delavnice podamo teoretične vsebine: - pristop k poškodovancu,	

- temeljni postopki oživljanja z uporabo AED, - položaj za nezvestnega, - ustavljanje hude krvavitve, - oskrba amputiranega uda, - prva pomoč pri zadužitvi s tujkom. Vsakemu teoretičnemu sklopu sledi praktični prikaz.
- zaključni del V zaključnem delu izbrani udeleženci za utrditev pridobljenih znanj praktično prikažejo TPO z uporabo AED, položaj za nezvestnega, prva pomoč pri zadužitvi s tujkom, ustavljanje hude krvavitve in oskrba amputiranega uda. Vsi prikazi tega modula so navedeni in opisani v prilogi.
EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA
- pisanje izjav, opomb Vodja delavnice sproti zapisuje morebitne opombe, ki bi lahko doprinesle k izboljšanju delavnice.

Priloga: Natančen opis prve pomoči:

ZDRAVSTVENA SAMOOSKRBA STAREJŠIH NA DOMU

Prva pomoč je neposredna zdravstvena oskrba, ki jo dobi poškodovani ali nenadno oboleli na kraju dogodka in čim prej po dogodku, z improviziranimi pripomočki.

Prvo pomoč nudimo:

- da ohranimo življenje,
- da preprečimo poslabšanje zdravstvenega stanja,
- da poskrbimo za strokovno pomoč prizadeti osebi s klicem na številko 112.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA (TPO) ODRASLIH:

- 1. Varnost** je zelo pomembna prvina pri reševanju, kjer moramo poskrbeti za lastno varnost, varnost poškodovanca in ostalih. Za varnost poskrbimo tako da npr. zavarujemo mesto prometne nesreče, izklopimo gospodinjski tok ali prezračimo prostor, v katerem so strupeni plini.



- 2. Odzivnost** poškodovanega preverimo tako, da položimo roke na ramena, ga rahlo stresemo in ga glasno vprašamo »Ali ste vredni?«. K poškodovancu vedno pristopimo od spredaj, da nas lahko vidi in da mu ni treba obračati glave.

- a) Če poškodovani na vprašanje odgovori oziroma se premakne, ga pustimo v obstoječem položaju (razen, če mu ne grozi nevarnost iz okolice), povprašamo ga, kaj se je zgodilo, po potrebi pokličemo 112 in v rednih presledkih preverjamo stanje prizadetega.
- b) Če se poškodovani ne odziva, poskušamo priklicati pomoč iz okolice z glasnim vzklikom »na pomoč«, poškodovanega obrnemo na hrbet in razpremo zgornji del oblačil.



3. **Dihalna pot** moramo sprostiti, da lahko ugotovimo, ali poškodovani diha. To storimo tako, da glavo zvrnemo nazaj (eno roko položimo na čelo, 2 prsta druge roke pod brado, s palcem odpremo usta).



4. **Dihanje** ugotavljamo tako, da skušamo začutiti ali slišati sapo in z opazovanjem premikanja prsnega koša. Torej gledamo, poslušamo in čutimo. Za oceno dihanja imamo na voljo 10 sekund. Istočasno ko preverjamo dihanje, lahko na vratni arteriji preverimo prisotnost pulza.



- a) Če poškodovanec diha in se ne odziva, ga damo v položaj za nezvestnega, pokličemo 112, pošljemo nekoga po pomoč, medtem pa nadzorujemo dihanje.



- b) Kadar poškodovanec ne diha oziroma ne diha normalno (agonalno dihanje), pokličemo reševalce na številko 112 in si poskušamo pridobiti avtomatski defibrilator (AED). Če smo sami, kličemo 112 in pričnemo s TPO, če nas je več, en kliče, ostali pa izvajajo TPO. AED uporabimo takoj, ko je na voljo.

Obveščanje

V primeru nujnih stanj je potrebno poklicati reševalce na številko 112 in povedati sledeče:

- **KDO** kliče in vašo telefonsko številko
- **KAJ** se je zgodilo?
- **KJE** se je zgodilo (naslov)?
- **KDAJ** se je zgodilo?
- **KOLIKO** je poškodovanih?
- **KAKŠNE** so poškodbe?
- **KAKŠNE** so okoliščine nesreče?
- **KAKŠNO** pomoč potrebujemo?

Na vezi ostanemo toliko časa, dokler se operater ne posloví od nas!!!

5. Masaža srca in umetno dihanje

Temeljne postopke oživljanja pri odraslemu začnemo s stisi prsnega koša. Poklekne na stran osebe in iztegnemo roke v komolcih. Stise izvajamo na sredini prsnega koša (spodnja polovica prsnice), globina stisa naj bo **vsaj 5 cm** in ne več kot 6 cm. Stise prsnega koša izvajamo s frekvenco **vsaj 100/minuto** in ne več kot 120/ minuto. Stise izvajamo na golem prsnem košu v razmerju 30:2.

Po 30 stisih sledita 2 vpiha. Najprej sprostimo dihalno pot tako, da zvrnemo glavo in dvignemo brado. S palcem in kazalcem roke, ki leži na čelu, stisnemo nos. Z usti objamemo usta poškodovanega in vpihnemo. Vpih naj traja eno sekundo (500–60 ml zraka). Nato se umaknemo, da omogočimo izdih, ki je pasiven (1 sekunda). Nato damo še en vpih in nadaljujemo z masažo srca.

Z masažo srca in umetnim dihanjem nadaljujemo v razmerju 30:2, dokler ne pride služba nujne medicinske pomoči, dokler poškodovani ne začne samostojno dihati, dokler smo fizično še zmožni izvajati TPO.

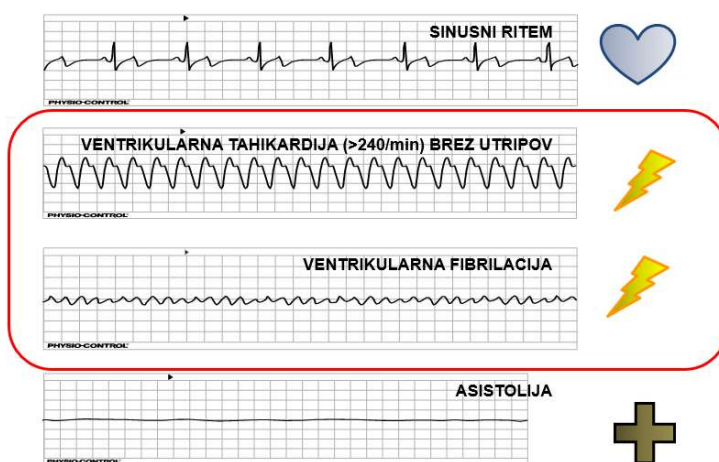


6. AED – avtomatični eksterni defibrilator

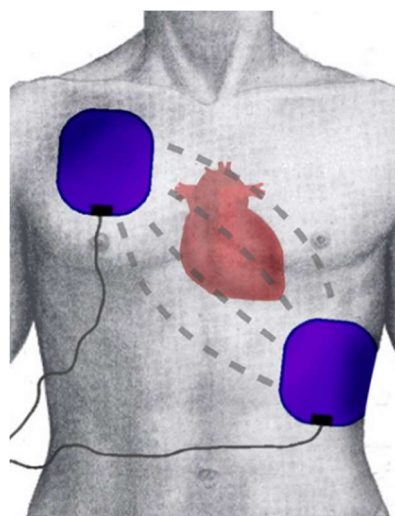
AED je prenosna naprava za električni sunek, ki analizira srčni ritem in preko računalniškega algoritma prepozna motnjo srčnega ritma, ki jo je potrebno defibrilirati. Podaja glasovna navodila za izvedbo postopka. Uporabimo ga takoj, ko je na voljo.



MOTNJE SRČNEGA RITMA

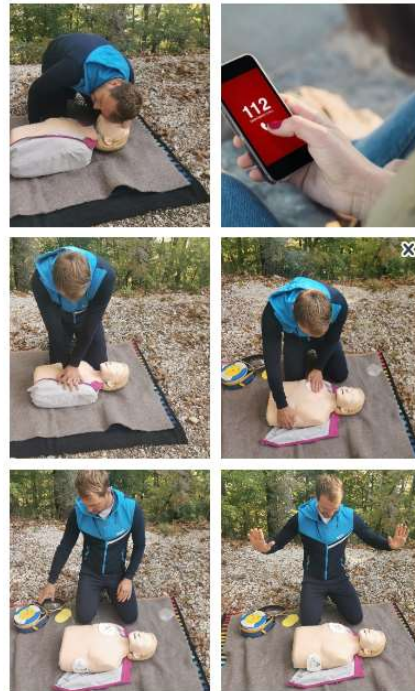


Namen uporabe AED je z električnim sunkom prekiniti motnjo srčnega ritma, ki je zaustavila normalno delovanje srca.

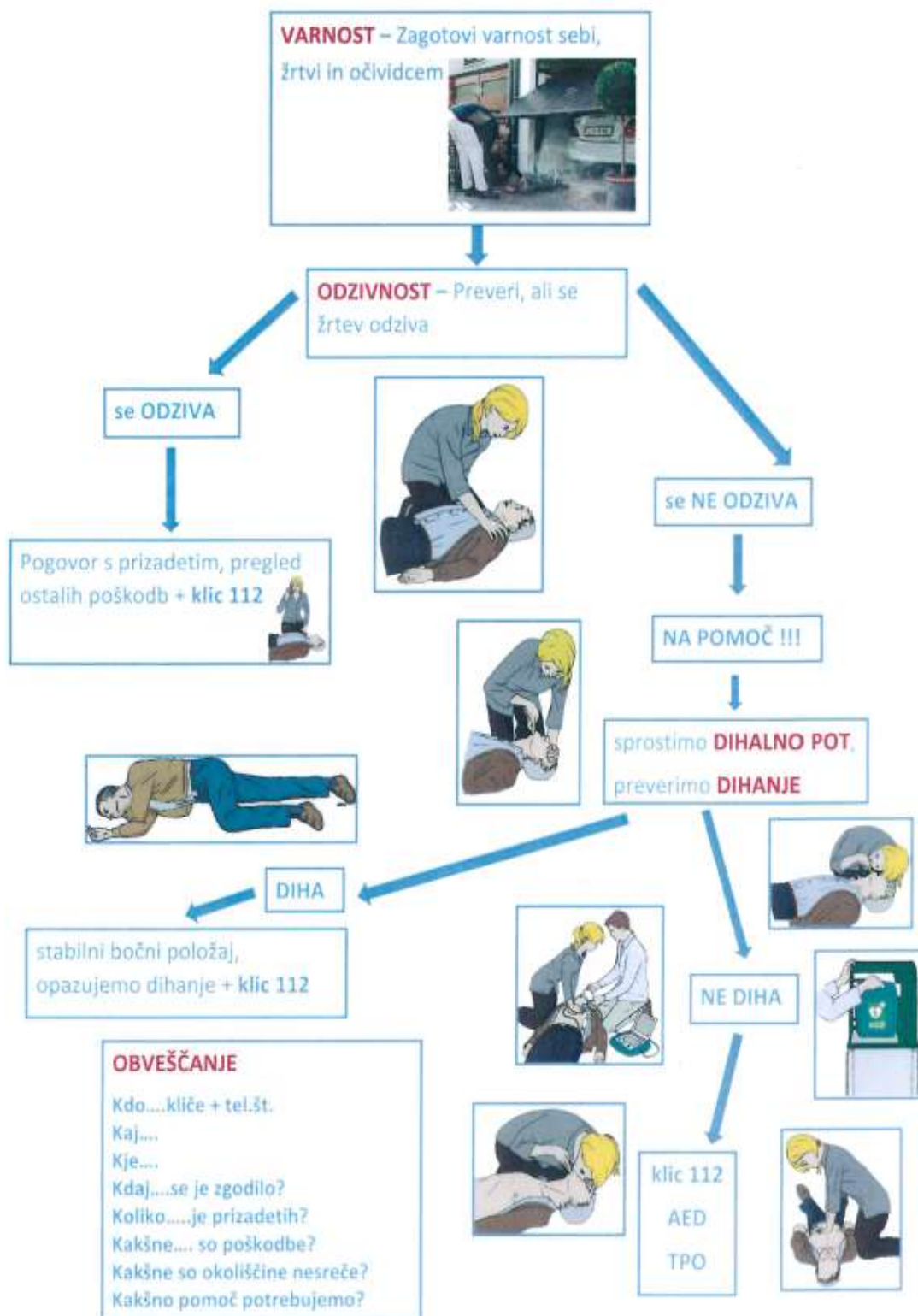


Uporaba AED

- Odpremo AED in po potrebi pritisnemo tipko za vklop.
- Sledimo navodilom aparata.
- Namestimo elektrode na **goli** prsni koš.
- Eno elektrodo namestimo **pod desno ključnico**, drugo pa **na levo srednjo pazdušno linijo v peti medrebrni prostor**.
- Če je prsni koš moker, ga prej obrišemo.
- Odmaknemo se od poškodovanca, žic in aparata.
- Po navodilu aparata **sprožimo sunek**.
- Nadaljujemo z masažo srca in umetnim dihanjem.



VODDO

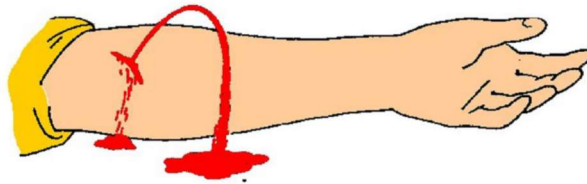


KRVAVITVE

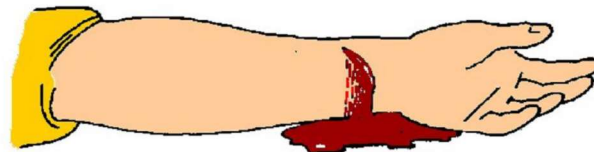
Krvavitev je izguba krvi iz srca in žil navzven, v telesne votline ali tkiva. Z zasilnim ustavljanjem krvavitev rešujemo življenje. Krvavitve razlikujemo glede na izvor in lokacijo.

Krvavitve glede na izvor:

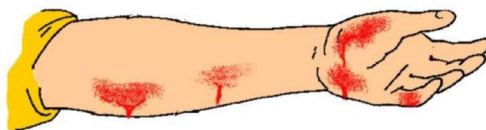
- a) **arterijske krvavitve** so posledica poškodovane arterije, iz katere kri izteka v močnem curku in običajno v ritmu utripanja srca. Arterijska kri je obarvana svetlo rdeče, saj je bogata s kisikom. Poškodovana oseba lahko zelo hitro izkrvavi.



- b) **venske krvavitve** so posledica poškodovane vene. Venska kri je obarvana temno rdeče, saj je kisik deloma porabljen. Kri iz vene izteka počasneje, saj je tlak v venah nižji. Pri daljši krvavitvi iz večje vene lahko poškodovani prav tako izkrvavi.



- c) **kapilarne krvavitve** se pojavijo pri vsaki rani. so najmanjše krvne žile, ki so povezava med arterijami in venami. Pri kapilarni krvavitvi gre za majhno izgubo krvi. Ponavadi se takšne krvavitve ustavijo same.

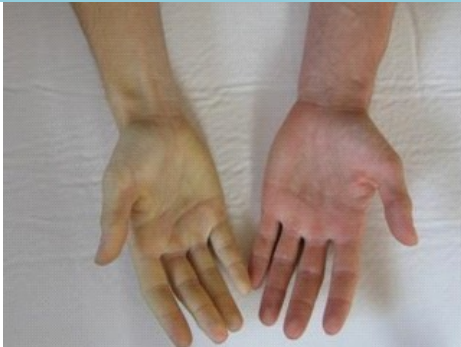


Krvavitve glede na lokacijo:

- a) **zunanje krvavitve** so vedno vidne, zato lahko takoj ukrepamo. Kri odteka iz telesa ali iz telesnih votlin navzven.
- b) **notranje krvavitve** so krvavitve v telesne votline, tkiva ali organe. Največkrat so posledica poškodb (topih udarcev, vbodnih ran, zlomov kosti). Notranje poškodbe so lahko vidne (krvavitev iz pljuč, želodca, črevesja ... Kri se pojavi v izločku) ali nevidne (krvavitve v lobanjsko, prsno ali trebušno votlino).

Znaki hude krvavitve:

POŠKODOVANEC OBČUTI:	MI OPAZIMO:
- slabost, utrujenost, žeja	- bledica kože
- pred očmi se mu megli in temni	- hladna, potna, lepljiva koža
- šumenje, zvonjenje v ušesih	- pospešeno dihanje
- občutek omedlevice in strah	- poškodovanec je nemiren, agresiven
- splošna slabost	- v najhujših primerih nezavest

Načini zaustavljanja krvavitve

a) Pritisk s prsti na krvavečo rano

Nadenemo si rokavice za enkratno uporabo in na rano pritismo s sterilnim povojem, gazo, čisto krpo, s kosom oblačila ali pa kar s prsti.



b) Digitalni pritisk področne arterije ob kost

Da bi uporabili ta način zaustavljanja krvavitve, moramo poznati mesta, kjer potekajo glavne arterije in kje jih lahko pritismo ob kost. Krvavečo arterijo pritismo ob kost med mestom krvavitve in srcem.

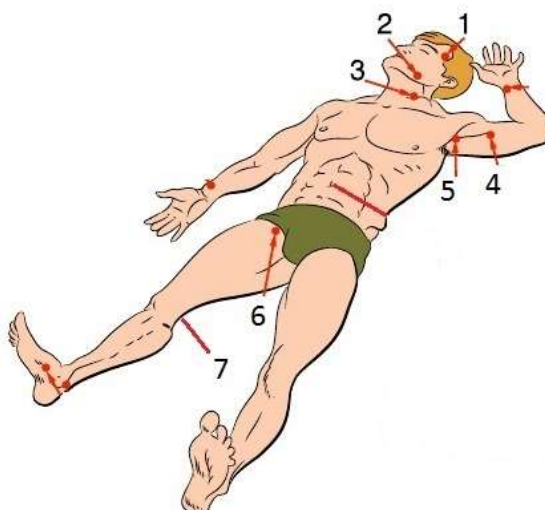
1 Na senci pritiskamo senčnično arterijo ob kost.

2 Na obrazno arterijo pritismo ob spodnjem robu mišice žvekalke.

3 Na vratu pritismo glavno vratno arterijo ob hrbtenico.

4 Na nadlahtu pritismo na nadlahtno arterijo.

5 V pazduhi pritismo pazdušno arterijo ob kost.



6 Na stegensko arterijo pritiskamo s konicami

štirih prstov na medenico.

7 Na podkolensko arterijo pritiskamo ob kost na upognjeni strani kolena.

c) Kompresijska obveza

Večino krvavitev lahko ustavimo s kompresijsko obvezo, ki pritiska tesno na rano.

NAMEŠČANJE KOMPRESIJSKE OBVEZE

- a) Najprej stisnemo npr. nadlahtno arterijo ob nadlahtet in dvignemo ud. Sterilno pokrijemo rano z gazo in jo s povojem pritrdimo.
- b) Trd predmet pritismo na rano in s povojem pritrdimo.



- c) Ud imobiliziramo in damo v položaj za šokiranega. Na 5–10 minut preverjamo PGO (prekrvavitev, gibljivost in občutljivost).



PRVA POMOČ PRI ZAPORI DIHALNE POTI S TUJKOM

Sprostitev dihalne poti je ključnega pomena pri pacientih, ki imajo zaradi zapore dihalne poti ogroženo življenje. Ločimo delno in popolno zaporo dihalne poti. Pogosto delna zapora dihalne poti vodi v popolno zaporo. Vzroki za zaporo dihalne poti so bruhanje, tujki (igrača, hrana, zobje ...), poškodba obraza ali vratu ...

Prepoznavna dušenja je ključ do dobrega izida. Pomembno je, da dušenja ne zamenjamo za omedlevico, srčnim napadom, krči pri epilepsiji.

Znaki zapore dihalne poti

Delna zapora:

- oseba še lahko odgovori,
- dražeče kašlja in kiha,
- oseba še (oteženo) diha.



Popolna zapora:

- oseba ne more govoriti,
- ne more kašljati,
- ne more dihati,
- potna, bleda ali modra v obraz.



Ukrepanje ob tujkih v dihalnih poteh

Kadar pacient kaže blage znake obstrukcije (zožitve) dihalne poti, ga pomirimo in ga spodbujamo, da počasi zajame sapo in močno kašlja.

Kadar pacient kaže znake hude obstrukcije dihalnih poti in je pri zavesti, naredimo sledeče:

- stopimo ob bok žrtve nekoliko zadaj,
- z eno roko podpremo prsni koš, žrtev nagnemo naprej, da ji tujek nebi zdrsnil globlje v dihala,
- s peto dlani jo do petkrat udarimo plosko med lopaticami (udarci naj bodo usmerjeni navzgor proti vratu),
- po vsakem udarcu preverimo, če se je dihalna pot sprostila,
- če s petimi udarci nismo uspešni, poskusimo z do petimi pritiski na trebuh,
- postavimo se za žrtev tako, da si jo prislonimo na naš bok in položimo obe roki na zgornji del trebuha,
- žrtev nagnemo naprej,
- eno roko stisnemo v pest in jo položimo na sredino med popkom in žličko,
- z drugo roko primemo prvo in na kratko močno sunkovito potisnemo navznoter in navzgor,
- postopek ponovimo do petkrat,
- če dihalna pot še ni sproščena, izmenično ponavljamo pet udarcev med lopaticama in pet pritiskov na trebuh.



**1. Udarce po hrbtu
(Back Blow)**



**2. Pritisk na trebuh
(Abdominal Thrust)**

Ukrepi pri znakih hude zapore dihalnih poti pri dojenčku

- otrok ima blago zaporo dihalne poti, dokler tvori glasove (joka),
- otroka pomirimo, spodbujamo ga k kašlju in namestimo v drenažni položaj,
- ko ne more več tvoriti glasov se smatra, da je nastopila huda zapore dihalne poti,
- otroka v drenažnem položaju naslonimo ob oporo in s plosko roko udarimo med lopatice,
- udarce ponovimo do petkrat, po vsakem udarcu preverimo, če se je tujek premaknil,
- otroka obrnemo na hrbet in izvedemo pritiske na trebuh
- do enega leta je mesto pritiska spodnja tretjina prsnice, od enega leta dalje pritiskamo na mesto med popkom in žličko,
- po vsakem pritisku pogledamo, če se je tujek premaknil.



3. IZOBRAŽEVALNI MODULI ZA IZVEDBO MODELA DRUŽENJE NA VASI - *pripravil partner operaciji: Center ponovne uporabe d.o.o., so.p.*

3.1. Modul: UPORABI PONOVRNO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE

MODUL 2: UPORABI PONOVRNO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko
ČAS IZVAJANJA: 2 DELAVNICI (3 ure)
CILJI
• Ohranjanje starih obrti, ki jih primanjkuje na trgu dela (šiviljstvo, mizarstvo, obdelovanje lesa in kovin, popraviljalci in vzdrževalci,...), • vse življenjsko učenje - ohranjanje kompetenc, veščin in znanj, • razvoj zelenih delovnih mest, • medgeneracijsko učenje, • prenos znanja med generacijami in • pridobitev znanj UPCYCLING tehnik.
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:
Z modulom UPORABI PONOVRNO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE bomo pripomogli k zmanjševanju revščine, saj bomo omogočili druženje ciljne skupine in ljudi s posebnimi potrebami. V programu »naredi sam« neformalnega druženja za zmanjševanje osamljenosti bomo usposobili ciljno skupino na področju obrtnih del (mizarstvo, šiviljstvo) z izvajanjem učnih in animacijskih delavnic, pri čemer bo program potekal po načelu krožnega gospodarstva, torej brez odpadkov. Glede na to, da na trgu primanjkuje mizarjev, obdelovalcev lesa in kovin, šivilj, popraviljalcev in vzdrževalcev ter obrtnih delavcev, je naš program zagotovo pomemben prispevek ciljnim skupinam, da si ohranijo kompetence, spretnosti, znanja in veščine, ki bodo povečale njihove možnosti, da ostanejo na podeželju čim dlje in da niso osamljeni. Z vključevanjem mladih to področje predstavlja možnost razvoja zelenih delovnih mest, saj bodo te storitve potrebovali tudi tisti, ki ne bodo mogli od doma. V okviru modula 2 »Uporabi ponovno, stara znanja in prenos na mlade« se bodo izvedli dve delavnici in sicer: 1. <u>DELAVNICA; KLUBSKA MIZICA V »VINTAGE STILU«</u> UČNA OBLIKA DELAVNICE: učne delavnice (delovno – učni proces) UČNA METODA IZVEDBE DELAVNICE: razlaga/opis postopkov, demonstracija/prikaz postopkov, praktično delo ČAS IZVAJANJA: 3 ure (180 min) PRIPOMOČKI: starinski »vintage« kovček, 4x noge, 4x ploščice za pritrditev nog, 16x vijak, barva za les, brusni papir, čopič, vrtalnik, kos lesa v velikosti kovčka, meter, pisalo, zaščita za delovno okolje. POTEK DELAVNICE: • 30 min: Predstavitve - seznanitev s ponovno uporabo, predstavitev poteka dela na delavnici in predstavitev osnovnega orodja.

- **150 min:** Prikaz postopkov in praktično delo izdelave klubske mizice v »vintage stilu« (izvajanje UPCYCLING tehnike).

2. DELAVNICA; UPCYCLING OBLAČIL (PREDELAVA OBLAČIL)

UČNA OBLIKA DELAVNICE: učne delavnice (delovno – učni proces)

UČNA METODA IZVEDBE DELAVNICE: razlaga/opis postopkov, demonstracija/prikaz postopkov, praktično delo

ČAS IZVAJANJA: 3 ure (180 min)

PRIPOMOČKI: Jeans hlače/jakna/krilo, škarje, biserčki/kamenčki (različnih velikosti), sukanec, šivanka, čipka in bucike.

POTEK DELAVNICE:

- **30 min;** Predstavitel ponovne uporabe; Koristni nasveti, kako podaljšati oblačilom življenjsko dobo, selekcioniranje oblačil, predelave oblačil (predstavitel izdelkov in ideje) in predstavitev osovnega pribora za šivanje.
- **150 min;** prikaz postopkov in praktično delo, izvedba upcycling tehnik na oblačilih.

Splošne kompetence, ki jih pridobijo udeleženci programa:

EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA

- Vse življenjsko učenje – nenehno razvijanje znanj in veščin ter kompetenc,
- pridobitev novih znanj in veščin s področja obrtnih dejavnosti,
- ročne spretnosti,
- pridobitev novih znanj in veščin s področja ponovne uporabe, krožnega gospodarstva in socialnega podjetništva,
- sodelovanje - timsko delo in
- osebni razvoj.

3.2. Modul: UPORABI PONOVO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE – »Upcycling« oblačil

MODUL 2: 1.DELANICA
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko
ČAS TRAJANJA DELAVICE: 3 URE (180 min)
UČNE OBLIKE: Učna delavnica (delovno – učni proces)
UČNE METODE: razlaga/opis postopkov, demonstracija/prikaz postopkov, praktično delo
VSEBINA DELAVNICE
»UPCYCLING« OBLAČIL (predelava oblačil) Čas trajanja predstavitel: 30 min 1. PREDSTAVITEV PONOVNE UPORABE;

- Koristni nasveti, kako podaljšati oblačilom življenjsko dobo
- Selekciranje oblačil
- Predelave oblačil (predstavitev izdelkov in ideje)

2. PREDSTAVITEV POTEKA DELAVNICE

3. PREDSTAVITEV OSNOVNEGA PRIBORA ZA ŠIVANJE

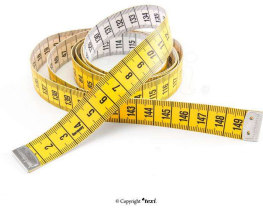
ŠKARJE ZA BLAGO

Potrebujemo jih za rezanje blaga, pri kupovanju škarij izberemo tiste, ki se lepo prilagajajo roki in niso pretežke.



ŠIVILJSKI METER

Šiviljski meter potrebujemo za jemanje telesnih mer in tudi za merjenje blaga, šivov, itd.. Na voljo je v metričnih in britanskih enotah, najprimernejši je plastični meter, ker se ne raztegne.



SUKANCI

za šivanje uporabljamo večinoma sukance iz poliestra, ker so močni in prožni. Izjema je šivanje zelo finih tankih tkanin z svile in bombaža; takrat uporabimo svileni ali svilenkasti sukanec. Za vrhnje in okrasne šive pa je najprimernejši bombažni sukanec.



ŠIVANKE

Bogat izbor različnih vrst šivank za ročno šivanje. Z njimi se lahko lotimo vsakega opravila. Pri delu hitro ugotovimo, da se šivanje razlikujejo, na splošno pa velja, da imamo: različne debeline, različne dolžine ter ostrejša šivanke, za fino tkano blago.



BUCIKE

Nujen šivalni pripomoček za spenjanje blaga, preden ga dokončno zašijemo. Za različne tkanine obstajajo različne vrste bucik.



BLAZINICA ZA BUCIKE

Poskrbite, da so šivanke in bucike na varnem in čiste. Najprimernejše so prevlečene z blagom in čvrste.



NAPRSTNIK

Naprstnik je koristna zaščita za konico prsta pri ročnem šivanju. Na voljo so v različnih oblikah in velikostih.



NOŽEK ZA PARANJE

Z nožkom za paranje odstranjujemo šive, ki so na napačnem mestu. Na voljo so v različnih velikostih, po uporabi ga pokrijemo s pokrovčkom, da zavarujemo ostro konico.



KONIČASTE ŠKARJICE

Škarjice z zelo ostrimi konicami, s katerimi sukanec obrežemo tik ob tkanini.



POZAMENTERIJA

Vse drobnarije, ki jih potrebujemo za šivanje, od gumbov do pritiskačev, obrob in elastike. Zbirka gumbov in pritiskačev je zelo koristna za hitra šiviljska popravila.



VAROVALNA SPONKA

Na voljo so v raznih velikostih, uporabne pa so za nujna popravila in vdevanje elastike.



DVOSTRANSKO LEPLJIVI TRAK (centilin)

Ta tekstilni trak je na obeh straneh prevlečen z lepilom, ki se med likanjem prilepi na blago. Uporabimo ga za krajšanje hlač in kril brez šivanja, vendar le v skrajni sili. Rob je veliko lepši, če ga zašijemo na roko, s skritim vbodom.



ŠKATLA / KOŠARA ZA ŠIVANJE

Pomembno je, da imamo primerno škatlo ali košaro, kjer imamo ves pribor na enem mestu, da je vedno pri roki in urejen.



KREDA

Za označevanje na tkaninah in oblačilih potrebujemo krojaško kredo, belo za temne, druge barve z svetle tkanine. Z rahlim krtačenjem jo zlahka odstranimo.



LIKALNIK

Kakovostni likalnik na paro je nujen pripomoček. Izberite razmeroma težak likalnik, ki deluje na paro in ima tudi izpuh pare.



LIKALNA DESKA

Nujen pripomoček za likanje, po možnosti z nastavljivo višino.



ROKOVNIK

S tem pripomočkom, ki je lesen ali kovinski (zložljiv), po obdelavi z vročo paro utrdimo pregibe na težkih tkaninah. Zgornji del se uporablja za zalikanje šivov na ovratnikih in konic.



4. »NAREDI SAM« PEARL JEANS 1

Čas trajanje izvedbe: 150 min (vse delavnice)

Potrebujemo:

- Jeans hlače (priporočljiv širši model)
- Škarje
- Biserčke (različnih velikosti)
- Sukanec
- šivanko

Postopek:

- (1) Na izbrane jeans hlače položimo bisere, ter se vizualno odločimo kam jih boste kasneje namestili.
- (2) Obstajata dva načina pritrdjevanja biserčkov:
- (3) vsak biser posebej zašijemo na izbrano mesto oz.
- (4) si pripravimo daljšo nit, s katero pritrujemo biser za biserom.
- (5) Če smo izbrali drugi postopek pritrdjevanja biserčkov, priporočamo, da nit napeljemo dvakrat skozi odprtino bisera ter nahrbtni strani naredimo vozel (glejte sliko postopka).
- (6) Najprej pritrdimo največje bisere, sledijo jim srednji ter z najmanjšimi zapolnimo praznino.





2/A »NAREDI SAM« PEARL JEANS 2

Potrebuje:

- Jeans hlače (priporočljiv širši model)
- Škarje
- Biserčki
- Sukanec
- šivanka

Postopek:

- (1) Sukanec podvojimo in zavijemo na koncu, pred tem se prepričajmo, da je naša nit vsaj nekaj centimetrov daljša od naših raztrganih hlač.
- (2) Nit prišijemo na vogal hlač in jo trdno zavežimo.

- (3) Če želimo ustvariti enak videz kot na sliki, naredimo med kroglicami vozle, tako, da bodo ostale na določenem mestu, namesto da nam padejo vse na sredino.
- (4) Pozorni moramo biti, da nit držimo ohlapno, kot so niti na jeans hlačah, saj bodo le tako biseri viseli na enak način.
- (5) Ko nanizamo bisere do konca, pritrdimo nit na drugem vogalu hlač in trdno zavežimo.





2/B »NAREDI SAM« ČIPKAST JEANS

Potrebujemo:

- jeans hlače
- čipka
- škarje
- sukanec
- bucike
- šivanka

Postopek:

- (1) Previdno izrežimo cvetne modele čipk, ki jih želimo uporabiti iz čipke.
- (2) Čipko postavimo na kavbojke, kamor jo želimo pritrditi
- (3) Z bucikami si jo pritrdimo, da se nam med šivanjem ne premika.
- (4) Ročno pričnimo pritrdjevati / šivati čipko na jeans hlače.





3.3. Modul: UPORABI PONOVRNO, STARA ZNANJA IN PRENOS NA MLADE - klubska mizica v »vintage« stilu

MODUL 2: 2. DELAVNICA	
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko	
ČAS TRAJANJA DELAVICE: 3 URE (180 min)	
UČNE OBLIKE:	Učna delavnica (delovno – učni proces)
UČNE METODE:	razlaga / opis postopkov, demonstracija / prikaz postopkov, praktično delo
VSEBINA DELAVNICE	

KLUBSKA MIZICA V »VINTAGE« STILU

1. PREDSTAVITEV - SEZNANITEV S PONOVRNO UPORABO
2. PREDSTAVITEV POTEKA DELA NA DELAVNICI
3. PREDSTAVITEV OSNOVNEGA ORODJA

Čas trajanja predstavitve: 30 min

Vsak mojster, ki se kdaj rad sam loti popravljanja ter prenavljanja doma, potrebuje za svoje delo primerno in uporabno orodje. Za vas smo zato zbrali seznam najbolj učinkovitega in enostavnega orodja, brez katerega preprosto ne gre. Glavni razlog, da si priskrbite primerno orodje, je zagotovo skrajšanje dela, saj prihranite čas in denar za obnovo ali gradnjo, če imate v roki pravo orodje. V nadaljevanju vam predstavljamo osnovne kose orodja, ki niso dragi, so trpežni in lahko zdržijo tudi po več kot 50 let.

KLADIVO

Prvo na seznamu je kladivo, to je verjetno najpomembnejše orodje za prenovo doma; da pa bo zdržalo čim dlje, kupite takšnega, ki ima jekleno držalo z gumijastim oprijemalom. Guma na držalu naj bo nazobčana, tako da je trenje med roko in kladivom večje in zato oprijem boljši.



KOMPLET ZA SHRANJEVANJE ORODJA

Zakaj bi kupovali posamezne kose orodja, ki ležijo povsod po hiši ali garaži, če pa lahko kupite komplet? V njem je orodje lepo zloženo; če ga boste redno vračali na svoje mesto, bo tam tudi ostalo.



IZVIJAČ

Kupite mešani komplet izvijačev, ki se bolj splača, kot če bi kupili en sam izvijač. Za lažje delo poiščite baterijski komplet.



DOLGE PLOŠČATE KLEŠČE

Dolge ploščate klešče največ uporabljamo za popravilo različnih električnih naprav v domu in domači pisarni. Zaradi svoje dolžine in ozko oblikovanih klešč so primerne predvsem za natančna opravila, kot je prevezava žice.



PREIZKUŠEVALEC ELEKTRIČNE NAPETOSTI

Za testiranje električnega toka boste potrebovali preizkuševalec napetosti. Ta je lahko tudi najcenejši, saj deluje enako kot najdražji. Pred vsakim popravilom najprej testirajte vtičnice, ali so še pod električno napetostjo ali ne, da se izognete električnemu udaru.



SPENJALNE KLEŠČE

Eno od bolj močnih orodij so spenjalne klešče. Vse, kar morate storiti s tem orodjem, je, da nastavite velikost na kleščah tako, da zaobjamejo vse, kar želite pritrditi skupaj. Po končanem delu z vzvodom na ročaju klešče enostavno sprostite.



OLFA NOŽ

Manjkati pa ne sme niti OLFA nož. Priskrbite si takšen nož, ki mu lahko zamenjate rezila, ki so običajno že priložena kompletu. To je bolj praktično in poceni, kot pa če bi kupili nož brez možnosti menjave rezila.



ELEKTRIČNI VRTALNIK

Slej ko prej boste potrebovali tudi vrtalnik. Najbolje je izbrati vijačni vrtalnik – to pa pomeni, da ima dva utora, ki potekata po svedru v obliki vijaka in med uporabo sproti odstranjujeta izvrtani material.



JEKLENO DLETO

Ne plastično ali leseno, najbolj praktično je jekleno dleto. Čeprav je to eno najstarejših orodij, pa danes zato ni nič manj aktualno pri obnovi doma.



VODNA TEHTNICA

Kadar boste želeli poravnati sliko na steni ali izmeriti ravno linijo kuhinjskih omaric med prenovo, vam bo najbolj koristila vodna tehtnica. Podolgovato merilno sredstvo je napolnjeno z vodo, pritisniti pa ga morate ob izbrano površino in uravnati vodni mehurček na sredino.



ROČNA ŽAGA

Namesto motorne žage uporabljajte raje ročno žago. Ne le, da boste prihranili denar za gorivo in sproti utrjevali mišice, ročna žaga je tudi prijaznejša do okolja.



ZAŠČITNA OČALA

Pri delu pa ne pozabite tudi na varnost in vedno nosite zaščitna očala.



4. KLUBSKA MIZICA V »VINTAGE STILU«

Čas trajanja: 150 min

Potrebujemo:

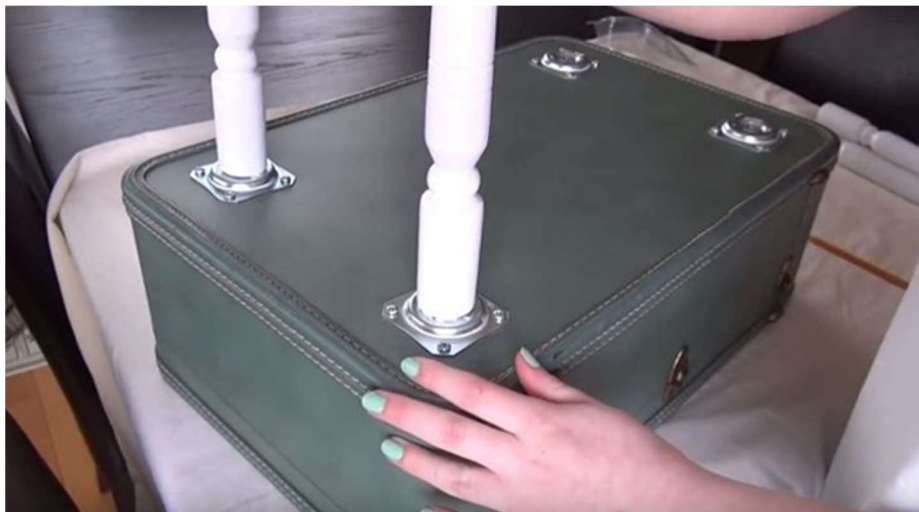
- starinski »vintage« kovček
- 4x noge
- 4x ploščice za pritrditev nog
- 16x vijak
- barva za les
- brusni papir
- čopič
- vrtalnik
- kos lesa v velikosti kovčka
- meter
- pisalo
- zaščita za delovno okolje

Postopek izdelave klubske mizice:

- (1) Najprej bomo pripravili noge mize, tako da ploščice privijemo na noge mize. Noge po potrebi pobrusimo z brusnim papirjem ter jih pobarvamo z izbrano barvo za les. Ploščice smo privili najprej, saj nam bo tako lažje pobarvati noge, saj bodo stale pokonci.
- (2) Nato vzamemo kos lesa in ga položimo v notranjost končka, da se stabilizira.
- (3) Na vse štiri vogale kamor bomo pritrdili noge s pisalom označimo mesta za vrtanje.
- (4) Z vrtalnikom izvrtamo vsa mesta na vseh štirih vogalih, saj nam bo privijačevanje plošč na kovček bistveno lažje.
- (5) Ko imamo izvrtana vsa mesta privijemo ploščice na ustrezna mesta.
- (6) Ter še zadnji korak – noge privijemo na starinski kovček in ga postavimo na želeno mesto.







3.4. Modul: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB«

MODUL 3: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB«
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko
ČAS IZVAJANJA: 2 DELAVNICI (vsaka 3 ure)
CILJI
• Obvladovanje starostnih tegov, • obvladovanje osamljenosti ciljnih skupin, • obvladovanje demence, • razvoj alternativnih rešitev za obvladovanje starajoče družbe, • izboljševanje kakovosti življenja ciljnih skupin, • ohranjanje starih obriti in • ohranjanje starih izdelkov in načina življenja iz preteklosti.
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:

Za obvladovanje starostnih tegob bodo potekale učne delavnice izdelave in popravil izdelkov, ki imajo pomembno funkcijo pri ohranjanju in izboljšanju kakovosti življenja starejšim osebam z starostnimi tegobami. Z vključitvijo ranljivih skupin bomo razvili nove alternativne rešitve pri obvladovanju starajoče družbe, saj ta ciljna skupina potrebuje izdelke in način življenja iz preteklosti, ki pozitivno vpliva na ohranjanje spomina in mentalno zdravje v sedanjosti.

Največji tegobi te cilje skupine sta **osamljenost** in **demenca**. Pri osamljenosti opazimo, da se osebe začnejo zapirati vase, duševno životarjijo ter postanejo bolj dovzetni za bolezni. Pri demenci pa osebe počasi izgubljajo spomin, sposobnost samostojnega opravljanja običajnih vsakodnevnih opravil.

V okviru modula 3 »Obvladovanje starostnih tegob« se bodo izvedli **dve delavnici** in sicer:

3. DELAVNICA; IZDELAVA CVETJA IZ KREP PAPIRJA

UČNA OBLIKA DELAVNICE: učne delavnice (delovno – učni proces)

UČNA METODA IZVEDBE DELAVNICE: razlaga / opis postopkov, demonstracija / prikaz postopkov, praktično delo

ČAS IZVAJANJA: 3 ure (180 min)

PRIPOMOČKI: role krep papirja različnih barv, tanjši krep papir (30-40 g/m²) potrebujemo za oblikovanje cvetja, listov in peclj; debelejši krep papir (60g/m²) potrebujemo za ovijanje šopka, škarje, klešče (za žico), meter, žica (debelina 0,3 – 0,7 mm) – bakrena ali cvetličarska zelena ali polprozorna in lepilo.

POTEK DELAVNICE:

Na delavnici se nam bo pridružila zunanja izvajalka.

- **20 – 30 min;** Predstavitve obrti (zgodovina in pomen)
- **150 min;** Izdelava cvetja iz krep papirja

4. DELAVNICA; DRUŽENJE Z BOLNIKI Z DEMENCO

UČNA OBLIKA DELAVNICE: učne delavnice (delovno – učni proces)

UČNA METODA IZVEDBE DELAVNICE: razlaga / opis postopkov, demonstracija / prikaz postopkov, praktično delo

ČAS IZVAJANJA: 3 ure (180 min)

PRIPOMOČKI: keramični / stekleni krožniki, keramične / steklene skodelice, keramični / stekleni svečniki, lepilo, različen odpadni material, pisalo za keramiko.

POTEK DELAVNICE:

- **60 – 90 min; OGLED PREDMETOV / IZDELKOV IZ PRETEKLOSTI** v Domu upokojencev Pegazov dom Rogaška Slatina (Comett domovi d.o.o., Celjska cesta 11, Rogaška Slatina). Ti predmeti / izdelki so se namestili v prostore Pegazovega doma v času izvajanja projekta Retro permakultura za manj demence ter predstavitev KAJ JE DEMENCA?
- **90 – 120 min;** Delavnica in druženje z bolniki z demenco – v okviru delavnice se bodo izdelovali pladnji za nakit oziroma pecivo in skodelica / kozarec z osebnim dotikom.

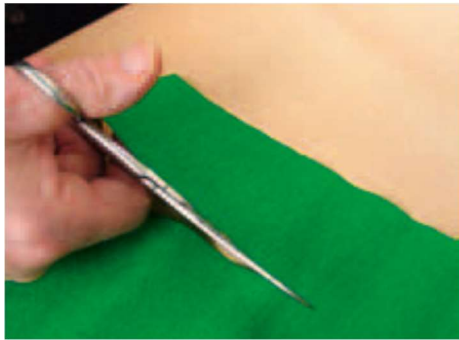
Splošne kompetence, ki jih pridobijo udeleženci programa:

EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA

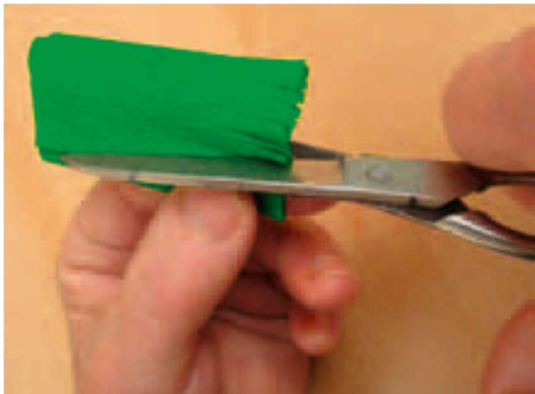
- Vse življenjsko učenje – nenehno razvijanje znanj in veščin ter kompetenc,
- ohranjanje spomina,
- ohranjanje mentalnega zdravja v sedanosti,
- izboljšanje kakovosti življenja,
- socialna vključenost in
- ohranjanje stikov.

3.5. Modul: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB« - Izdelava cvetja iz krep papirja

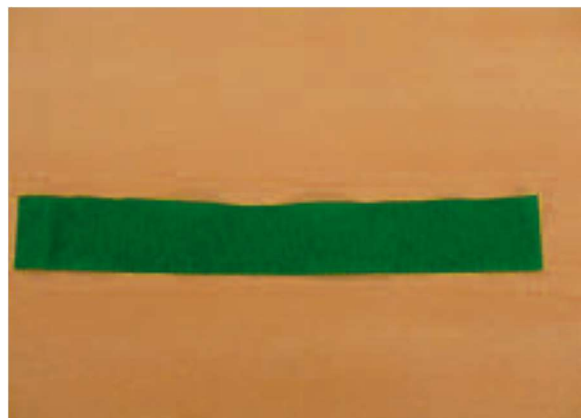
MODUL 3: 1. DELAVNICA
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko
ČAS TRAJANJA DELAVICE: 3 URE (180 min)
UČNE OBLIKE: Učna delavnica (delovno – učni proces)
UČNE METODE: razlaga / opis postopkov, demonstracija / prikaz postopkov, praktično delo
VSEBINA DELAVNICE
IZDELAVA CVETJA IZ KREP PAPIRJA <u>1. PREDSTAVITEV OBRTI (ZGODOVINA IN POMEN) (20 min)</u> <u>2. IZDELAVA CVETJA IZ KREP PAPIRJA (160 min)</u> Potrebujemo: • role krep papirja različnih barv; • tanjši krep papir (30-40 g/m²) potrebujemo za oblikovanje cvetja, listov in peclj; • debelejši krep papir (60g/m²) potrebujemo za ovijanje šopka. • škarje • klešče (za žico) • meter • žica (debelina 0,3 – 0,7 mm) – bakrena ali cvetličarska zelena ali polprozorna • lepilo Postopek izdelave: Priprava zelenja za ovoj cveta; iz zelenega krep papirja izrežemo pravokotnik v izmeri 15 cm dolžine in 7 cm širine.



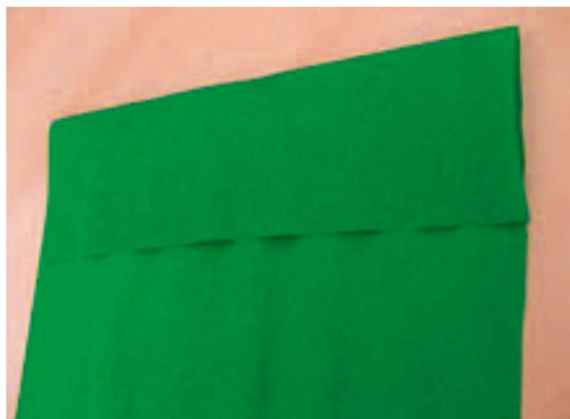
- (1) Trak prepognemo (zapognemo) po dolžini najprej na polovico in nato še na četrtno in s škarjami režemo 1 cm v globino čim bolj na gosto. Tako »narezljani« trak nato odvijemo, da je ponovno 15 cm dolg in 7 cm širok.



Pecelj; iz zelenega krep papirja izrežemo pravokotnik v izmeri 20 cm dolžine in 3 cm širine.



Zelenje za ovoj šopka; debelejši krep papir uporabimo za ovoj bidermajer šopka. Izrežemo pravokotnik v izmeri 40 cm dolžine in 30 cm višine in ga po višini za 10 cm prepognemo.

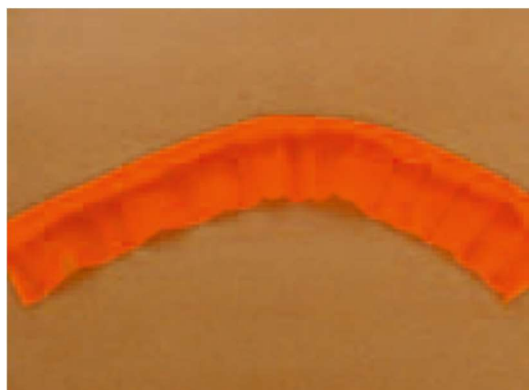


Cvetni list;

- (1) izberemo barvni krep papir za oblikovanje cveta in izrežemo pravokotnik v izmeri 38–40 cm dolžine in 8 cm širine. Pripravimo si pripomoček za izdelavo cvetnih listov, in sicer tako, da 40 cm žice debeline cca. 0,7 mm prepognemo na polovico.

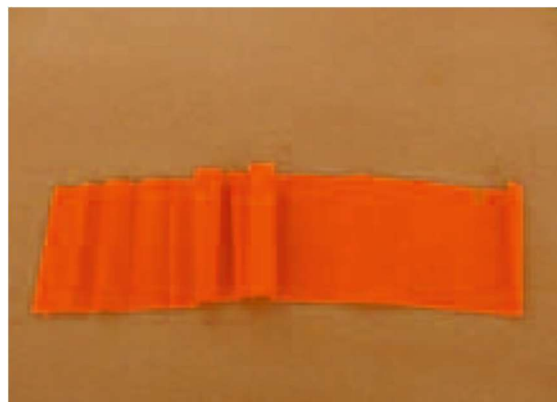
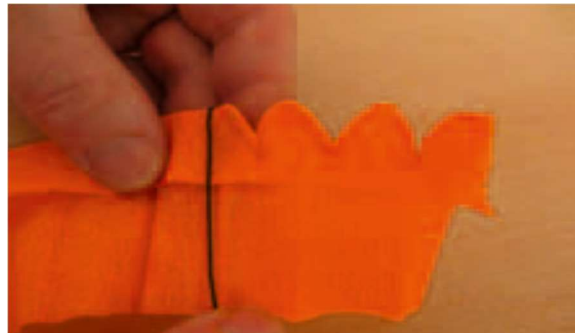


- (2) Trak krep papirja položimo na ravno podlago in ga s prsti obeh rok z zgornje strani prepognemo 2 cm navzdol (proti sebi) ter dobro stisnemo pregib (ne smemo ga raztegovati!), tako da dobimo trak za oblikovanje cvetnih listov.



- (3) Trak s spodnje strani s palcem in kazalcem leve roke primemo na njegovem skrajnem desnem robu. Pri tem moramo biti pozorni, da je 2-cm pregib, ki smo ga napravili v prejšnjem koraku, obrnjen proti nam, saj bo le tako ostal v notranjosti cveta. V levi roki držimo trak krep papirja, v desno roko pa primemo

pripomoček za izdelavo cvetnih listov (prepognjeno žico). Med palcem, kazalcem in sredincem leve roke držimo trak na skrajnem desnem robu in ga vstavimo v žico. Žico držimo z desnim kazalcem in s sredincem. S palcem leve roke stisnemo krep papir (ne žice!) in z desno roko po občutku potegnemo en cm od leve proti desni in rahlo pritismo, da se ohrani narejena oblika polkroga. Pomaknemo se za en cm proti levi strani krep papirja in ponovimo postopek. To ponavljamo do konca traku krep papirja.

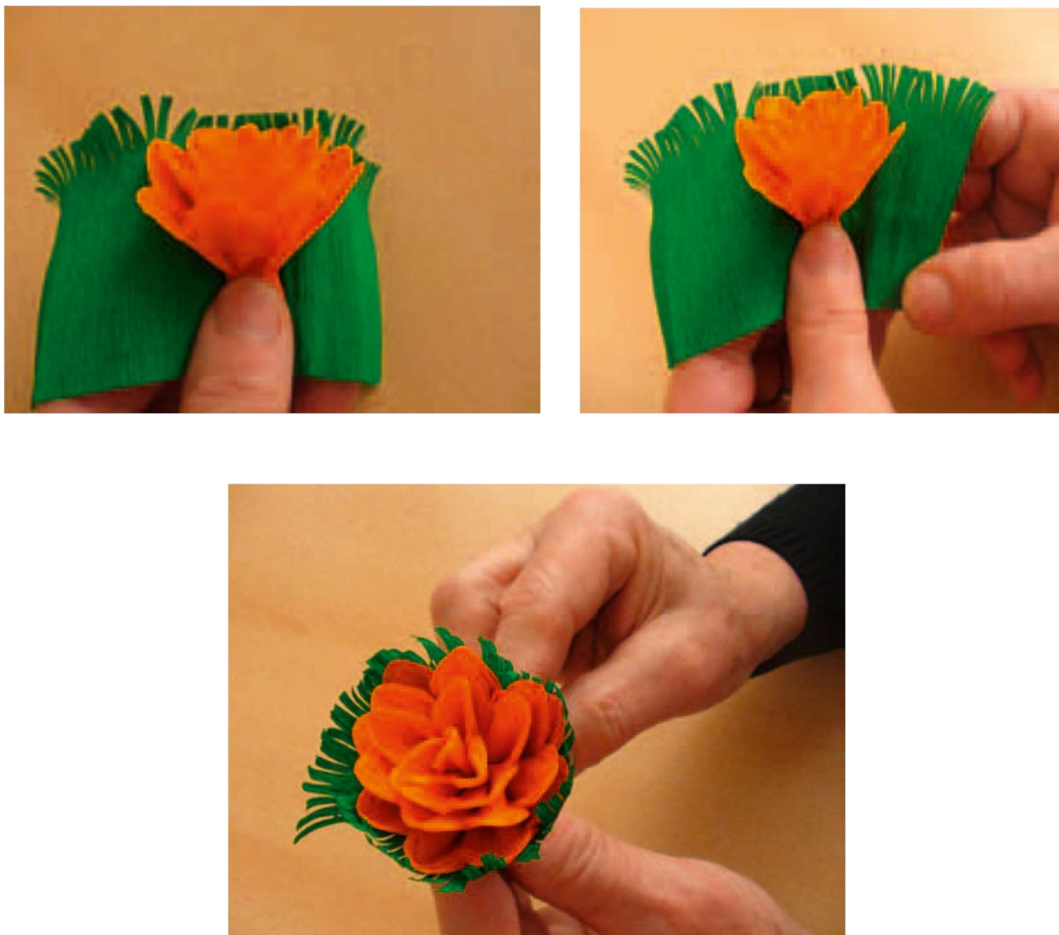


- (4) S palcem in kazalcem desne roke primemo prvi cvetni list na skrajni desni strani traku in ga prepognemo (zavijemo) z desne proti levi za polovico in ta pregib ponovimo še enkrat. S tem smo naredili zametek (srček) sredice cveta. S prepogibanjem traku nadaljujemo ter pri tem pazimo, da s prsti desne roke stiskamo nastajajoči spodnji del cveta in ohranimo obliko. Po treh ovitih cvetnih listih začnemo prepogibati (ovijati) oz. dodajati cvetne liste bolj navzven in ne na tesno. Pri tem si predstavljamo obliko razcvetene astre v naravi. Bodimo pozorni, da se cvetni listi ne pokrivajo ter s prepogibanjem traku oblikujemo cvet, dokler nam ne zmanjka traku.



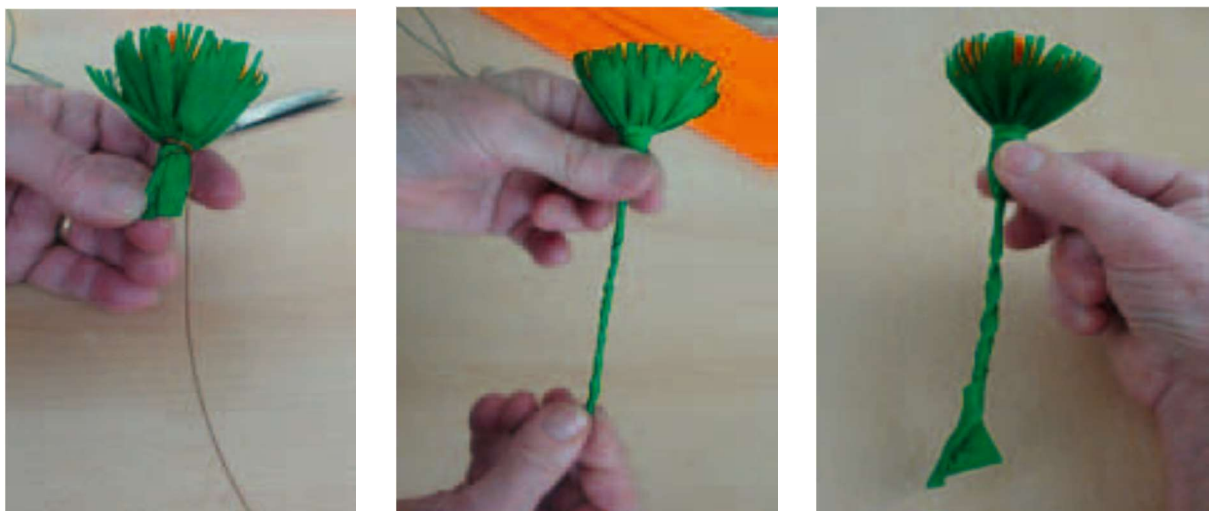
Oblikovanje ovoja cveta;

- (1) Na delu, kjer smo končali cvet, začnemo ovijati narezljan zelen trak za ovoj cveta (narezljan pravokotni trak krep papirja iz koraka a). Trak mora biti z narezanim delom višji od oblikovanega cveta za 2–3 mm. Pazimo, da se konca narezljanega zelenega traku prekrivata. Pestič s prsti leve roke krepko stisnemo, v desno roko pa vzamemo cvetličarsko žico (dolgo vsaj 25 cm) in jo vsaj trikrat ovijemo okoli pestiča, preostanek žice pa pustimo za izdelavo peclja.



Oblikovanje peclja in stebila;

- (1) Z desno roko primemo zelen trak (pravokotni trak krep papirja iz koraka b) in začnemo povijati pestič v višini ovite žice tako, da ga prekrijemo z zelenim trakom. Trak trdno zavijamo okoli žice. Z ovijanjem traku nadaljujemo po žici navzdol do konca ter s tem oblikujemo steblo. Še zlasti pazljivo moramo ovijati trak na koncu žice, da se ne začne odvijati, lahko ga tudi rahlo zalepimo. Temu se lahko izognemo tudi tako, da majhen del žice na koncu zavijamo navzgor.



Oblikovanje bidermajer šopka;

- (1) Za oblikovanje šopka cvetlic potrebujemo vsaj tri oblikovane cvetove s peclji. Trak za oblikovanje ovoja šopka (pravokotni trak krep papirja iz koraka c) primemo s palcem in kazalcem leve in desne roke na zgornjem prepognjenem delu tako, da je prepognjen del obrnjen proti nam. Z občutkom oz. kolikor nam krep papir sam to omogoča, med prsti prepogibamo trak levo/desno oz. proti sebi in od sebe ter tako oblikujemo naguban zgornji del roba traku. Nato cvetlice povežemo v šopek, ovijemo najprej z žico ter nato z nagubanim trakom ter zavežemo z barvnim trakom.



3.6. Modul: OBVLADOVANJE STAROSTNIH »TEGOB« - Druženje z bolniki z demenco

MODUL 3: 2. DELAVNICA	
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko	
ČAS TRAJANJA DELAVICE: 3 URE (180 min)	
UČNE OBLIKE:	Učna delavnica (delovno – učni proces)
UČNE METODE:	razlaga / opis postopkov, demonstracija / prikaz postopkov, praktično delo
VSEBINA DELAVNICE	
DRUŽENJE Z BOLNIKI Z DEMENCO	
1. OGLED PREDMETOV / IZDELKOV IZ PRETEKLOSTI v Domu upokojencev Pegazov dom Rogaška Slatina (Comett domovi d.o.o., Celjska cesta 11, Rogaška Slatina). Ti predmeti / izdelki so se namestili v prostore Pegazovega doma v času izvajanja projekta Retro permakultura za manj demence.	
2. PREDSTAVITEV KAJ JE DEMENCA?	

Čas trajanja ogleda in predstavitve: 60 - 90 min

3. DELAVNICA IN DRUŽENJE Z BOLNIKI Z DEMENCO

PREDELAVA GOSPODINJSKE KERAMIKE IN STEKLA

a) PLADENJ ZA NAKIT OZ. PECIVO

Pripomočki:

- Keramični / stekleni krožniki
- Keramične / steklene skodelice
- Keramični / stekleni svečniki
- Lepilo
- Različni odpadni materiali

Postopek:

- (1) Vse kar potrebujete so 3 krožniki različnih velikostih, 2 svečnika in lepilo.
- (2) Lepilo nanesemo na rob dna svečnika.
- (3) Dno svečnika postavimo na sredino največjega krožnika.
- (4) Lepilo prav tako nanesemo še na vrh svečnika.
- (5) Krožnik srednje velikosti položimo na svečnik.
- (6) Postopek ponovimo še enkrat z najmanjšim krožnikom.
- (7) Pustimo, da se pladenj posuši in naše delo je končano.
- (8) Pladenj lahko še poljubno okrasite.







b) SKODELICA / KOZAREC Z OSEBNIM DOTIKOM

Pripomočki:

- Keramična skodelica
- Kozarec
- Pisalo za keramiko
- Aceton / alkohol
- Vata
- Čista krpa
- Pečica
- Odpadni material
- Lepilo

Možnost A:

- (1) Preden začnemo moramo skodelico res dobro oprati, da dobimo čisto površino, na katero se bo črnilo pisala dobro prijelo.
- (2) Skodelice lahko zdrgnemo tudi z malo vate z alkoholom / acetonom in obrišemo s suho in čisto krpo.
- (3) Ko je skodelica suha in očiščena lahko začnemo z risanjem, pisanjem, kracanjem po stranicah skodelice, po ročaju, na dnu ali na notranje strani.
- (4) Ko bomo z videzom svoje skodelice zadovoljni, jo postavimo v pečico segreto na 160°C in počakajmo 90 minut (oz. preverite navodila na pisalu, pisala se med seboj lahko razlikujejo).





Možnost B:

Pripomočki:

Keramična skodelica / kozarec:

- (1) Okrasite izbrano skodelico/kozarec z različnimi odpadnimi materiali, tako, da jih nalepite z vročim lepilom.





3.7. Modul: POPRAVI SI SAM

MODUL 1: POPRAVI SI SAM
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko
ČAS IZVAJANJA: 2 DELAVNICI (vsaka 3 ure)
CILJI
• Vzpostavitev neformalnega druženja »POPRAVI SI SAM«, • samostojno življenje ciljne skupine na podežlju, • zmanjšanje osamljenosti ciljne skupine, • ohranjanje obrtnih dejavnosti, • ohranjanje socialnih veščin in spretnosti ciljnih skupin, • spodbujanje krožnega gospodarstva - brez odpadkov, • spodbujanje ponovne uporabe.
VSEBINA IN OPREDELITEV DEJAVNOSTI:
S programom neformalnega druženja »naredi sam« bomo ciljnim skupinam ponudili dostopne, raznolike in aktualne zelene vsebine, ki bodo prispevale k opolnomočenju za samostojno življenje na podežlju ter zmanjševanju osamljenosti. Z ohranjanjem obrtnih dejavnosti, ki so nujno potrebne za manjša popravila in jih primanjkuje, bomo zmanjševali osamljenost ciljne skupine in ohranjali njihove socialne veščin in spretnosti. S vključitvijo področja krožnega gospodarstva bomo program neformalnega druženja vnesli nove priložnosti za druženje na podežlju in ohranjanju socialnih stikov. V okviru modula 1 »Popravi si sam« se bodo izvedli dve delavnici in sicer: 5. <u>DELAVNICA; OBNOVA POHIŠTVA</u> UČNA OBLIKA DELAVNICE: učna delavnica (delovno – učni proces)

UČNA METODA IZVEDBE DELAVNICE: razlaga/opis postopkov, demonstracija/prikaz postopkov, praktično delo

ČAS IZVAJANJA: 3 ure (180 min)

PRIPOMOČKI: kos pohištva (stol, klubska mizica, itd.), rokavice, brusni papir (grob in fin), čopiči, polnilo za les, barve za les, lak za les, zaščita za delovno okolje in krpa za čiščenje.

POTEK DELAVNICE:

- **30 – 45 min;** Predstavitev - seznanitev s ponovno uporabo, predstavitev poteka dela na delavnici ter predstavitev osnovnega orodja.
- **130 - 150 min;** Prikaz postopkov in praktično delo - obnova kosovnega pohištva (stol, klubska mizica, itd.).

6. DELAVNICA:

UČNA OBLIKA DELAVNICE: učne delavnice (delovno – učni proces)

UČNA METODA IZVEDBE DELAVNICE: razlaga/opis postopkov, demonstracija/prikaz postopkov, praktično delo

ČAS IZVAJANJA: 3 ure (180 min)

PRIPOMOČKI: Tapete/serviete/dekorativni papir, lepilo (»Mekol«), škarje, ravnilo, svinčnik, valjček, sveča, tkanina za sedež stola, izvičaj in spenjalne klešče.

POTEK DELAVNICE:

- **180 min;** Predstavitev poteka dela na delavnici ter izvajanje dekorativnih tehnik obnove kosovnega pohištva katerega smo obnovili v okviru prve delavnice - tapeciranje, oguljen videz in decoupage.

Splošne kompetence, ki jih pridobijo udeleženci programa:

EVALVACIJA IZVEDENEGA MODULA

- Vse življenjsko učenje – nenehno razvijanje znanj in veščin ter kompetenc,
- pridobitev novih znanj in veščin s področja obrtnih dejavnosti,
- ročne spretnosti,
- pridobitev novih znanj in veščin s področja ponovne uporabe, krožnega gospodarstva,
- sodelovanje - timsko delo,
- osebni razvoj in
- izboljšanje socialnih stikov.

3.8. Modul: POPRAVI SI SAM - Obnova in preoblikovanje pohištva

MODUL 1: 1. DELAVNICA
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko
ČAS TRAJANJA DELAVICE: 3 URE (180 min)
UČNE OBLIKE: Učna delavnica (delovno – učni proces)
UČNE METODE: razlaga / opis postopkov, demonstracija / prikaz postopkov, praktično delo
VSEBINA DELAVNICE

OBNOVA IN PREOBLIKOVANJE POHIŠTVA

Čas trajanja predstavitev 30 min

1. **PREDSTAVITEV - SEZNANITEV S PONOVRNO UPORABO**
2. **PREDSTAVITEV POTEKA DELA NA DELAVNICI**
3. **PREDSTAVITEV OSNOVNEGA ORODJA**

Vsak mojster, ki se kdaj rad sam loti popraviljanja ter prenavljanja doma, potrebuje za svoje delo primerno in uporabno orodje. Za vas smo zato zbrali seznam najbolj učinkovitega in enostavnega orodja, brez katerega preprosto ne gre. Glavni razlog, da si priskrbite primerno orodje, je zagotovo skrajšanje dela, saj prihranite čas in denar za obnovo ali gradnjo, če imate v roki pravo orodje. V nadaljevanju vam predstavljamo osnovne kose orodja, ki niso dragi, so trpežni in lahko zdržijo tudi po več kot 50 let.

KLADIVO

Prvo na seznamu je kladivo, to je verjetno najpomembnejše orodje za prenavo doma; da pa bo zdržalo čim dlje, kupite takšnega, ki ima jekleno držalo z gumijastim oprijemalom. Guma na držalu naj bo nazobčana, tako da je trenje med roko in kladivom večje in zato oprijem boljši.



KOMPLET ZA SHRANJEVANJE ORODJA

Zakaj bi kupovali posamezne kose orodja, ki ležijo povsod po hiši ali garaži, če pa lahko kupite komplet? V njem je orodje lepo zloženo; če ga boste redno vračali na svoje mesto, bo tam tudi ostalo.



IZVIJAČ

Kupite mešani komplet izvijačev, ki se bolj splača, kot če bi kupili en sam izvijač. Za lažje delo poiščite baterijski komplet.



DOLGE PLOŠČATE KLEŠČE

Dolge ploščate klešče največ uporabljamo za popravilo različnih električnih naprav v domu in domači pisarni. Zaradi svoje dolžine in ozko oblikovanih klešč so primerne predvsem za natančna opravila, kot je prevezava žice.



PREIZKUŠEVALEC ELEKTRIČNE NAPETOSTI

Za testiranje električnega toka boste potrebovali preizkuševalec napetosti. Ta je lahko tudi najcenejši, saj deluje enako kot najdražji. Pred vsakim popravilom najprej testirajte vtičnice, ali so še pod električno napetostjo ali ne, da se izognete električnemu udaru.



SPENJALNE KLEŠČE

Eno od bolj močnih orodij so spenjalne klešče. Vse, kar morate storiti s tem orodjem, je, da nastavite velikost na kleščah tako, da zaobjamejo vse, kar želite pritrditi skupaj. Po končanem delu z vzvodom na ročaju klešče enostavno sprostite.



OLFA NOŽ

Manjkati pa ne sme niti OLFA nož. Priskrbite si takšen nož, ki mu lahko zamenjate rezila, ki so običajno že priložena kompletu. To je bolj praktično in poceni, kot pa če bi kupili nož brez možnosti menjave rezila.



ELEKTRIČNI VRTALNIK

Slej ko prej boste potrebovali tudi vrtalnik. Najbolje je izbrati vijačni vrtalnik – to pa pomeni, da ima dva utora, ki potekata po svedru v obliki vijaka in med uporabo sproti odstranjujeta izvrtani material.



JEKLENO DLETO

Ne plastično ali leseno, najbolj praktično je jekleno dleto. Čeprav je to eno najstarejših orodij, pa danes zato ni nič manj aktualno pri obnovi doma.



VODNA TEHTNICA

Kadar boste želeli poravnati sliko na steni ali izmeriti ravno linijo kuhinjskih omaric med prenovo, vam bo najbolj koristila vodna tehtnica. Podolgovato merilno sredstvo je napolnjeno z vodo, pritisniti pa ga morate ob izbrano površino in uravnati vodni mehurček na sredino.



ROČNA ŽAGA

Namesto motorne žage uporabljajte raje ročno žago. Ne le, da boste prihranili denar za gorivo in sproti utrjevali mišice, ročna žaga je tudi prijaznejša do okolja.



ZAŠČITNA OČALA

Pri delu pa ne pozabite tudi na varnost in vedno nosite zaščitna očala.



4. OBNOVA POHIŠTVA

Čas trajanja delavnice: 150 min

Potrebuje:

- Kos pohištva (stol, klubska miza, nočna omarica, itd.)
- rokavice,
- brusni papir (grob in fin),
- čopiči,
- polnilo za les,
- barve za les,
- lak za les,
- zaščita za delovno okolje,
- krpa za čiščenje.

Postopek obnove pohištva :

- (1) Temeljito očistimo prah, pajčevino, maščobo, rjo, razpokano barvo in umazanije.
- (2) Z brusnim papirjem ali brusilnikom odstranimo stari lak / barvo na izbranem kosu pohištva. Začnite z bolj grobim papirjem, za konec pa uporabite bolj fin brusni papir. Če površine ne bomo dobro pobrusili, bo barva sčasoma začela odpadati.
- (3) Ko je pohištvo primerno pobrušeno, se lahko na njem poznajo udrtine, praske, poškodbe in podobno. Te napake lahko prekrijete s kitom za les – z njim preprosto napolnite luknjice, počakate, da se posuši ter potem še enkrat kritične dele pobrusite.
- (4) Ko vse to naredimo, ponovno temeljito očistimo kos pohištva.
- (5) Na izbrani kos pohištva nanesemo izbrano barvo – 2 do 3 nanosa barve. Med nanosi moramo biti pozorni, da se barva posuši, saj se nam lahko med 2 ali 3 nanosom naredijo nabrekline, napake, katere boste kasneje težka odpravili.
- (6) Ko se barva posuši, še lahko na izbran kos pohištva nanesemo lak. Če bomo to počeli, moramo po prvem nanosu laka površino še enkrat fino pobrusiti ter lak še enkrat nanesti – le tako bo pohištvo gladko, kot smo si želeli.



3.9. Modul: POPRAVI SI SAM – Spoznavanje dekorativnih tehnik obnove pohištva

MODUL 1: 2. DELAVNICA	
KRAJ IZVAJANJA: Območje LAS Obsotelje in Kozjanko	
ČAS TRAJANJA DELAVICE: 3 URE (180 min)	
UČNE OBLIKE: Učna delavnica (delovno – učni proces)	
UČNE METODE: razlaga/opis postopkov, demonstracija/prikaz postopkov, praktično delo	

VSEBINA DELAVNICE

SPOZNAVANJE DEKORATIVNIH TEHNIK OBNOVE POHIŠTVA

2. delavnica Modula 1 »POPRAVI SI SAM« se bo izvajala v parih.

Na 1. delavnici tega modula smo obnovili kos pohištva. V sklopu 2. delavnice modula bomo nadgradili obnovitveni kos pohištva, tako da bomo uporabili dekorativne tehnike.

1. TAPECIRANJE STOLA

Potrebujemo:

- tkanino za sedež stola
- škarje
- izvijač
- spenjalne klešče

Postopek tapeciranja stola:

- (1) Z izvijačem ločimo sedež od stola.
- (2) Izbrano tkanino položimo na tla, in sicer tako, da je njen zgornji del obrnjen navzdol. Nato zgornji del sedeža položimo na tkanino, ga izmerimo, na vsaki strani dodajmo štiri centimetre ter s pikicami označimo dobljeno velikost.
- (3) Izrežimo.
- (4) Umaknimo preostalo tkanino in na njen izrezani del spet položimo sedež.
- (5) Če smo izbrali vzorec, se prepričajmo, da je postavljen pravilno, nato pa novo tkanino s pištolo za spenjanje pripnimo na staro.
- (6) Še posebno natančno moramo tkanino pripeti ob kotih; paziti moramo, da se tkanina ne naguba.





2. DECOUPAGE

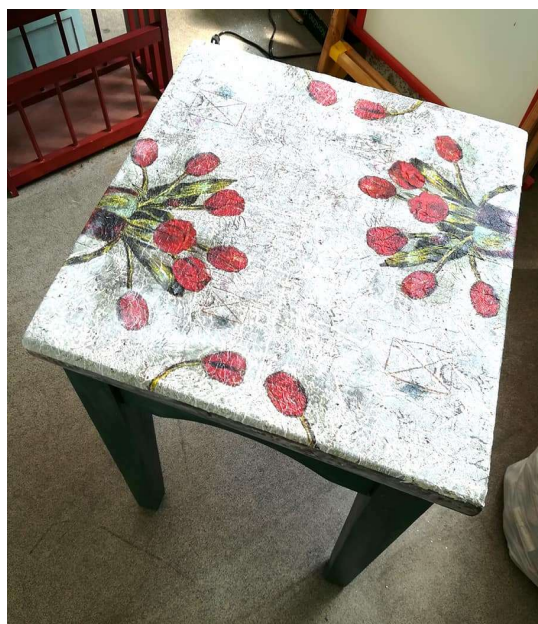
Potrebujemo:

- Tapete, serviete, dekorativni papir
- lepilo (»Mekol«)
- brusni papir
- škarje, ravnilo in svinčnik
- valjček
- ploščati čopič

Postopek dekorativne tehnike DECOUPAGE:

- (1) Izbran kos pohištva najprej očistimo, po potrebi površino tudi pobrusimo ter ga prebarvamo s poljubno akrilno barvo.
- (2) Tapete, serviete ali dekorativni papir natančno izrežemo, da oblika ustreza površini, ki jo želimo prelepiti. Na površino naneseemo tanjšo plast lepila ter nanjo položimo izbrano dekoracijo.
- (3) Pogladiamo jo s prsti ali valjčkom.
- (4) Plast lepila naneseemo tudi preko izbrane dekoracije, saj nam lepilo služi tudi kot zaščita in ne zato ne potrebujemo posebnega lakiranja.

NASVET: Pri prekrivanju večje površine priporočamo, da lepilo nanašamo po principu lepljenja tapet. Najprej premažemo 10 cm širok pas površine, namestimo izbrano dekoracijo, jo pogladimo, ter nadaljujemo z naslednjimi desetimi centimetri ...



3. OGULJENI VIDEZ ALI »SHABBY CHIC«

Potrebujemo:

- barve (kredne barve)
- čopiči
- brusni papir
- krpa
- sveča
- zaščitni lak
- za začetek si izberemo manjši kos pohištva (okvir, pručka, ...)

Dva postopka A in B

Postopek A:

- (1) V primeru, da je predmet, ki ga bomo prebarvali, star in zaprašen, ga najprej očistimo z vlažno krpo ter z brusnim papirjem zbrusimo lak, predhodno barvo.
- (2) Po čiščenju enostavno s ploščatim čopičem nanesemo prvo plast barve.
- (3) Ko se prvi nanos posuši, kar traja približno 10 minut, nanesemo drugo plast barve. Najboljši rezultat bomo dosegli, če bomo uporabili dve kontrastni barvi, za hitrejše sušenje pa si lahko pomagamo s sušilnikom za lase. Ko je tudi drugi nanos barve posušen, vzamemo grob brusni papir in začnemo s previdnim odstranjevanjem zgornje barve.
- (4) Pri brušenju zgornjega sloja barve je priporočena določena mera previdnosti, da se ne odstrani tudi spodnjega sloja barve. Bolje je, da nekajkrat nežno potegnemo in ne uporabimo preveč sile.
- (5) V izogib temu si lahko pomagamo z navadno svečo, s katero podrgnemo po prvem nanosu barve na mestih, kjer ne želimo, da bi se barva odbrusila. Ob brušenju imamo tako boljši nadzor in lažje pobrusimo le zgornji sloj, spodnji pa tako ostane nedotaknjen.
- (6) Če želimo, lahko predmet še dodatno polakiramo z mat lakom.





Postopek B (suha in mokra tehnika):

Poleg načina z brušenjem zgornjega sloja barve se lahko preobrazbe lotimo tudi brez brusnega papirja.

- (1) Pri suhi tehniki uporabimo velik ščetinast čopič in zelo majhno količino druge barve. Drugi sloj barve nanašamo s skoraj suhim čopičem, tako bo obdelana površina videti kontrastno zelo bogata, kot da bi bila skrtačena.
- (2) Pri mokri tehniki na zelenih delih podlage z vlažno krpico narahlo odstranimo zgornji sloj sveže nanešene barve. Tako bo zgornji sloj ostal viden le na najbolj razbrazdanih delih podlage, kjer bo ostal ne obrisan v vdolbinicah. S to tehniko dosežemo privlačen obledel učinek.

