



Co-funded by
the European Union



Modulul 1

1.1 Învăţarea între generaţii



intergenic.eu



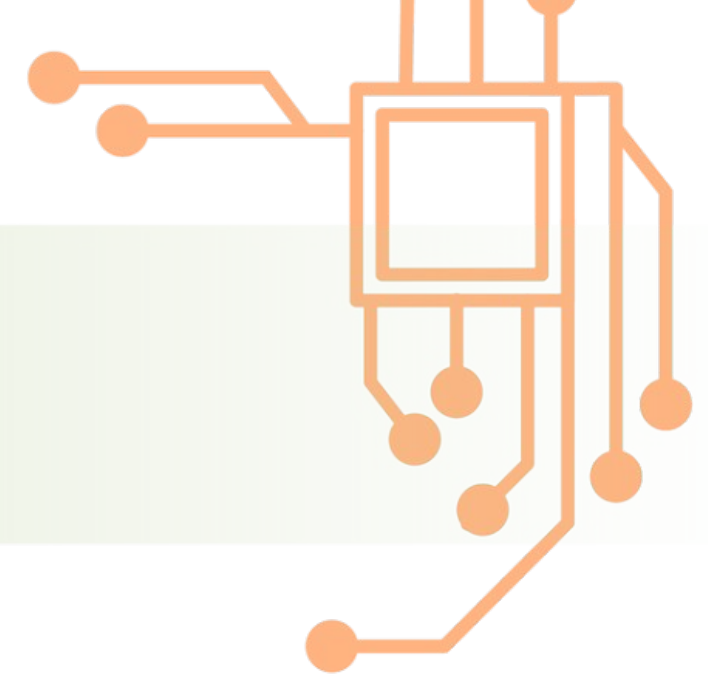
[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)



1.1.1 Introducere în învățarea între generații



Prezentare generală și definiție a învățării între generații

Învățarea intergenerațională (IGL) este o formă de învățare pe tot parcursul vieții, ceea ce înseamnă că cel puțin două generații sunt implicate în activități, schimburi de cunoștințe și experiențe comune. Este atunci când generațiile lucrează împreună. Învățarea poate fi formală, non-formală și informală. Printre cele mai comune modalități non-formale se numără, de exemplu, atunci când părinții și bunicii îi ajută pe copii să citească, să scrie și să facă matematică. Acest lucru funcționează în ambele sensuri, atunci când și copiii își învață părinții cum să folosească un telefon sau un computer.

Definiție

Învățarea intergenerațională este un proces prin care indivizii de toate vârstele dobândesc competențe și cunoștințe, dar și atitudini și valori, din experiența zilnică, din toate resursele disponibile și din toate influențele din propria "lume a vieții" (EAGLE, 2008)





1.1.1 Introduction to intergenerational learning



Obiectivele învățării între generații

	Schimb de cunoștințe și competențe	Încurajează învățarea pe tot parcursul vieții	Promovarea înțelegerii	Construiți comunități mai bune	Oamenii nu se simt singuri
Explicație	Generațiile mai în vârstă pot împărtăși abilități de viață valoroase, în timp ce generațiile mai tinere pot împărtăși abilități tehnologice și perspective noi.	Promovează ideea că învățarea este un proces pe tot parcursul vieții, încurajând persoanele de toate vârstele să continue să învețe unii de la alții.	Elimină stereotipurile și concepțiile greșite dintre generații, promovând empatia și respectul.	Atunci când grupuri de vârste diferite se reunesc, acest lucru consolidează legăturile comunitare și sentimentul de apartenență.	Astfel de interacțiuni reduc sentimentul de singurătate, în special în rândul adulților în vârstă, asigurând în același timp implicarea socială.
Exemple	Un mecanic pensionar învață cum să repare biciclete la un atelier comunitar, în timp ce copiii îl învață despre aplicații și gadgeturi. Ambele părți învață competențe noi una	Elevii organizează o "Zi de ajutor tehnic" pentru bătrâni, pentru a-i învăța cum să folosească smartphone-ul și calculatorul. Adulții în vârstă învață cum să rămână conectați, iar adolescenții dobândesc experiență didactică.	O școală invită seniorii să împărtășească elevilor povești din tinerețea lor. Copiii învață despre viața din trecut, în timp ce seniorii aud despre tendințele de astăzi. Acest lucru îi ajută pe toți să se înțeleagă mai bine între ei și reduce	O dată pe lună, familii de toate vârstele se adună la un centru comunitar pentru a găti și a mânca împreună. Acest lucru creează prietenii mai puternice în comunitate și îi ajută pe oameni să simtă că aparțin comunității.	Un program asociază studenți cu vârstnici care se pot simți singuri. Aceștia se întâlnesc o dată pe săptămână pentru a juca jocuri sau pentru a face meșteșuguri împreună, ceea ce îi ajută pe amândoi să

1.1.1 Introducere în învățarea între generații

Exemple reale de rezultate ale învățării intergeneraționale

Proiect intergenerațional de grădină școlară (Spania)

În școlile rurale spaniole, elevii și seniorii au lucrat împreună pentru a cultiva grădini școlare. Seniorii au împărtășit tehnici tradiționale de grădinărit, în timp ce elevii au învățat despre agricultura durabilă și îngrijirea mediului. Acest proiect a încurajat schimbul de cunoștințe, interacțiunea socială și respectul pentru mediu între generații.

Men's Shed (Ireland)

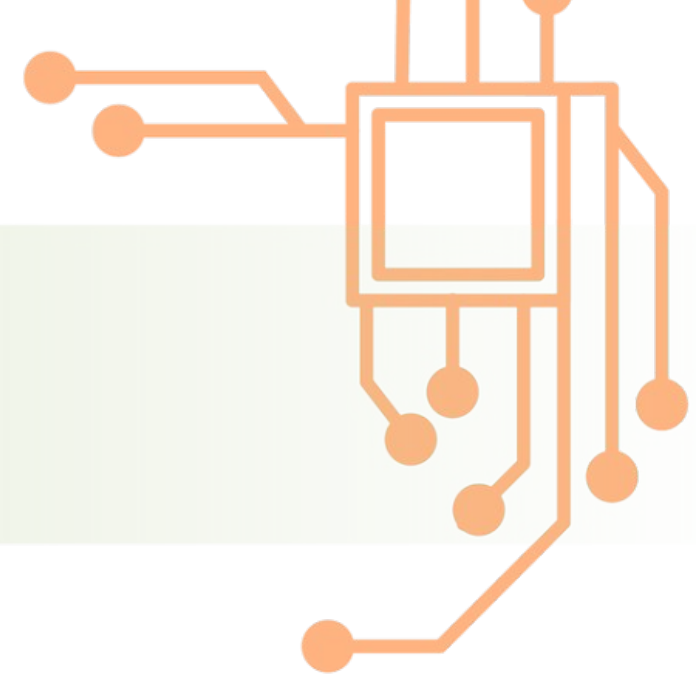
Această inițiativă este deosebit de populară în Irlanda și creează un spațiu în care bărbații de toate vârstele pot colabora la proiecte practice. Deși nu sunt exclusiv intergeneraționale, aceste spații favorizează relațiile naturale de mentorat și sprijin.

<https://menssheds.ie/>

Seniorii și copiii învață împreună (Grecia)

Această inițiativă încurajează persoanele în vârstă să îi învețe pe nepoți dialectele locale, folclorul și poveștile tradiționale. Organizată de centrele comunitare grecești în colaborare cu Ministerul Culturii și Sportului din Grecia, aceasta se concentrează pe conservarea patrimoniului cultural.

1.1.1 Introduction to intergenerational learning



Exemple reale de rezultate ale învățării intergeneraționale

Seniori și elevi care iau micul dejun împreună (Belgia)

În fiecare an, Consiliul local al seniorilor organizează un mic dejun în colaborare cu elevii de 12-14 ani de la Școala SHIL. Elevii aduc persoanele în vârstă cu handicap din camerele lor - în special pe cele în scaun cu rotile - la mese. Tinerii servesc micul dejun pentru persoanele în vârstă

Centre de generare (România)

Un program care își propune să ofere diverse activități educaționale și profesionale după școală. Accentul este pus pe copiii din 20 de comunități defavorizate, iar proiectul este implementat de voluntari seniori

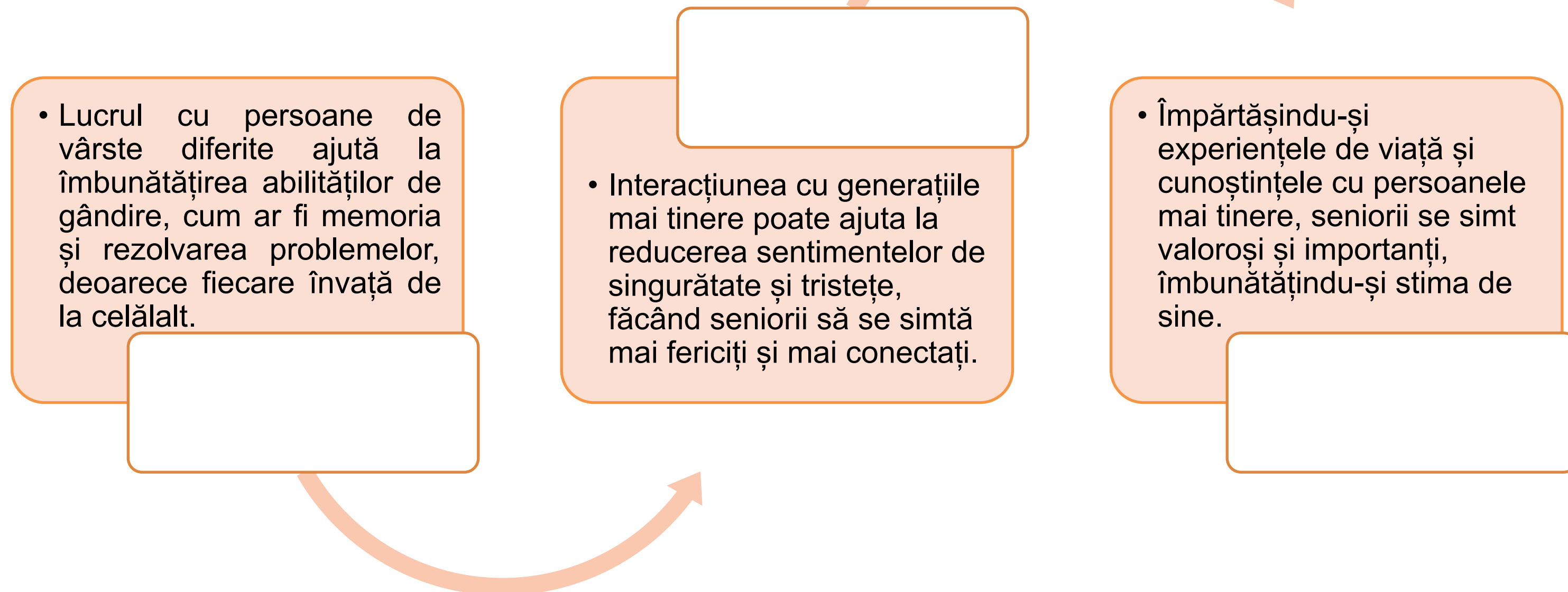
Viața între generații (Austria)

Un model de locuință care promovează interacțiunile între diferite grupuri de vârstă, în special tineri și vârstnici. Experiența inovatoare a reședinței intergeneraționale a ÖJAB este o inițiativă din Viena care creează medii de viață incluzive în care rezidenții de toate vârstele pot împărtăși experiențe, se pot sprijini reciproc și pot construi o comunitate.



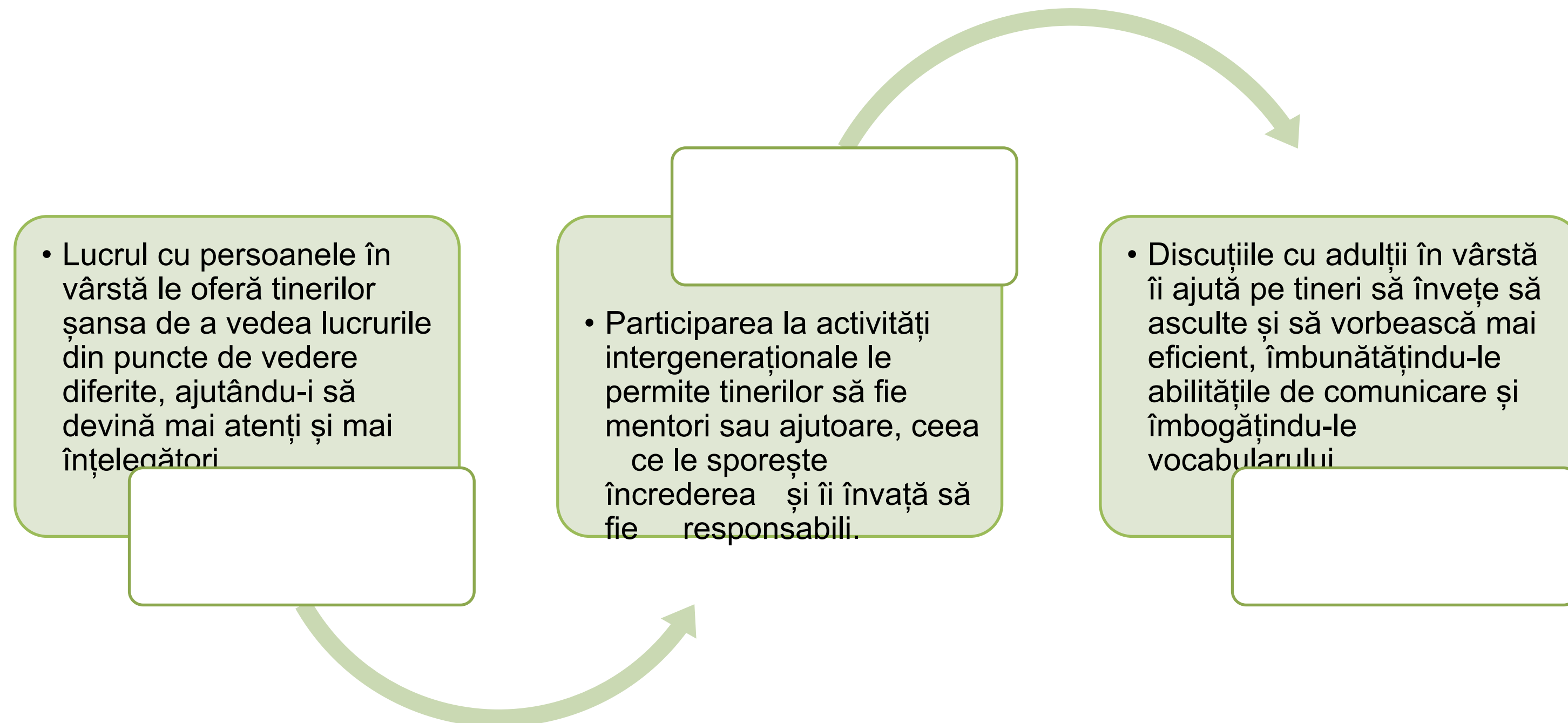
1.1.2 Beneficiile învățării între generații

Beneficii psihocognitive pentru seniori



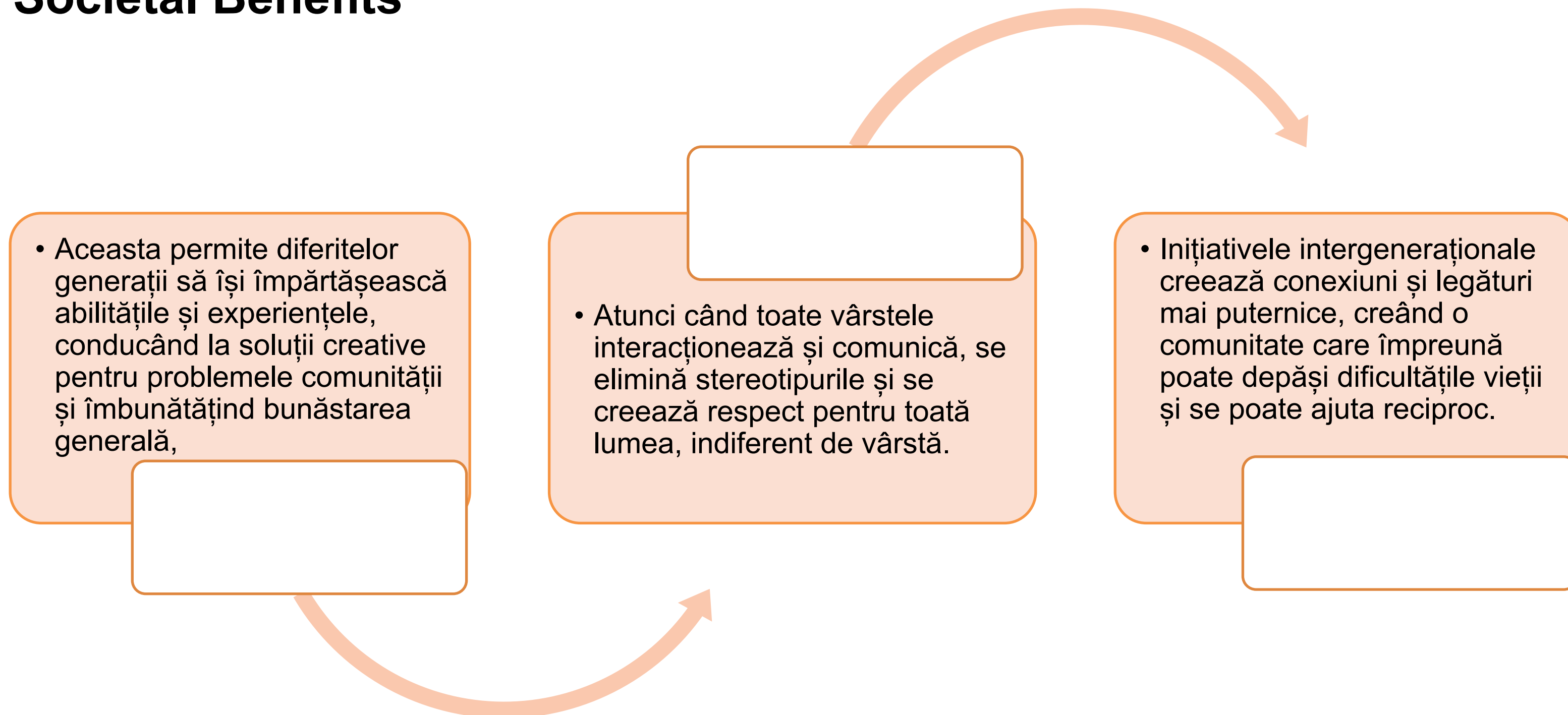
1.1.2 Beneficiile învățării între generații

Beneficii personale și de dezvoltare pentru tineri



1.1.2 Benefits of Intergenerational Learning

Societal Benefits



Activitatea de formare 1

Împărtășirea poveștilor de viață!



5-10 persoane

Materiale de care aveți nevoie:

- Scaune așezate în cerc
- Papetărie
- Stilouri



45-60'

Obiectiv

Reducerea decalajelor între generații, permițând seniorilor să împărtășească povești de viață și experiențe cu tinerii, promovând empatia, înțelegerea și abilitățile de comunicare.

Trepte

1. Introducere (10 minute)

Prezentați pe scurt conceptul de învățare între generații. Discutați valoarea poveștilor de viață și modul în care acestea modelează identitatea și înțelegerea culturală.

2.2. Sesiunea de împărtășire a poveștilor (40 de minute)

Seniorii sunt invitați să împărtășească evenimente sau experiențe de viață semnificative. Acestea pot varia de la povești despre copilărie, viața profesională, tradiții de familie sau evenimente istorice prin care au trecut. Tinerii sunt încurajați să pună întrebări și să interacționeze cu persoanele în vârstă.

Activitatea de formare 1

3. Discuții și reflecții (10 minute)

Întrebați participanții ce au învățat din povești.

Ce poveste împărtășită de senior v-a impresionat cel mai mult și de ce?

Discutați despre modul în care aceste povești le schimbă sau le îmbunătățesc înțelegerea trecutului și a generației în vârstă.

Cum v-a schimbat perspectiva asupra generației lor ascultarea poveștilor de viață ale seniorilor?

Ce ați învățat din povești și credeți că este important să vă amintiți sau să transmiteți altora?

Sfaturi

În această activitate, facilitatorii pot fi fie tineri, fie seniori, participanții fiind grupul opus. Dacă tinerii sunt facilitatorii, seniorii vor fi participanții cărora li se adresează întrebările și viceversa.

Activitatea de formare 2

Spargerea stereotipurilor



5-10 persoane

Materiale de care aveți nevoie:

- Tablă flipchart/whiteboard
- Hârtie și pixuri
- Stereotipuri tipărite



45-60'

Obiectiv

Abordarea și contestarea stereotipurilor comune deținute de diferite generații prin discuții și jocuri de rol. Scopul este de a promova înțelegerea, empatia și respectul reciproc între elevi și seniori.

Trepte

Trepte

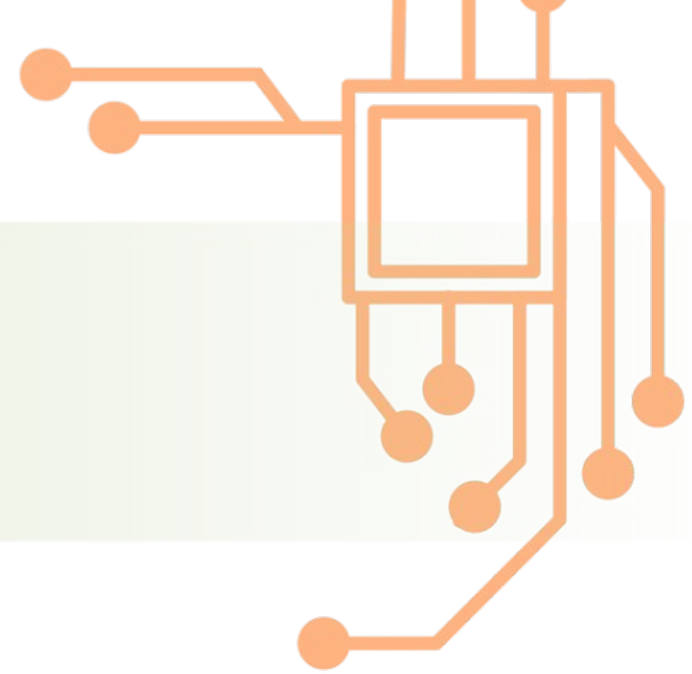
1. Introducere (10 minute)

Începeți prin a explica ce este un stereotip și cum stereotipurile pot influența relațiile dintre diferite grupuri de vârstă. Tipăriți stereotipurile comune.

Tineret:

1. *Tinerii sunt leneși și le lipsește etica muncii*
2. *Tinerii sunt prea dependenți de tehnologie*
3. *Tinerii nu respectă tradiția sau nu apreciază generațiile mai în vârstă*

Activitatea de formare 2



Seniori:

1. *Seniorii nu se descurcă bine cu tehnologia*
2. *Seniorii sunt blocați în metodele lor și rezistenți la schimbare*
3. *Seniorii sunt slabi și dependenți*

Joc de rol (25 de minute)

Împărțiți participanții în grupuri de câte 2-3 persoane.

(10 minute) Cereți fiecărui grup să selecteze un stereotip (de exemplu, "Seniorii nu înțeleg tehnologia" sau "Tinerilor nu le pasă de istorie") și să pregătească un scurt joc de rol care exagerează acest stereotip. Scopul este de a demonstra cât de nerealiste sau dăunătoare pot fi aceste stereotipuri atunci când sunt duse la extrem.

(10 minute) Performanță: fiecare grup își prezintă jocul de rol restului echipei.

Discuții și reflecții (10 minute)

Facitați o discuție în care participanții să reflecteze asupra a ceea ce au învățat din această activitate.

Întrebați:

"Ce v-a surprins la sesiunea de astăzi?"

"Cum putem contesta stereotipurile în viața de zi cu zi?"

"Cum s-a schimbat percepția ta asupra celeilalte generații după această activitate?"



Training Activity 2

Sfaturi

În această activitate, facilitatorii pot fi fie tineri, fie seniori, participanții fiind grupul opus. Dacă tinerii sunt facilitatorii, seniorii vor fi participanții cărora li se adresează întrebările și viceversa.

Resurse suplimentare



Video: „Valoarea relațiilor intergeneraționale”

- **Descriere:** Dr. Lori Stevic-Rust discută despre beneficiile reciproce ale relațiilor și învățării intergeneraționale.
- **Acces:** <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: „De ce avem nevoie de relații intergeneraționale”

- **Descriere:** Surorile gemene Jenna și Jordan McMurtry își împărtășesc experiențele personale și interacțiunile cu seniorii.
- **Acces:** <https://youtu.be/abzquhlfP4?feature=shared>

Article: „Ce este învățarea intergenerațională?”

- **Descriere:** Un pliant informativ realizat de organizația „[Generations Working Together](https://generationsworkingtogether.org/)”, care definește termeni și concepte cheie.
- **Acces:** <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Article: „Învățarea intergenerațională: Beneficii dovedite atât pentru vârstnici, cât și pentru tineri”

- **Descriere:** Un articol informativ realizat de organizația „[The Center on Reinventing Public Education \(CRPE\)](https://crpe.org/)” care evidențiază beneficiile învățării intergeneraționale.
- **Acces:** : <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Referințe

Platforma AGE Europa. (n.red.). Activități intergeneraționale locale în Belgia. Retrieved from:

<https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Învățarea între generații: A Lifelong Process. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 1-20

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Învățarea între generații în acțiune. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Generațiile lucrează împreună. (2011). *Învățarea între generații*. Retrieved from

https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Generațiile lucrează împreună. (n.red.). Broșura GWT. Retrieved from

<https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Învățarea între generații: Cum pot beneficia reciproc adulții în vârstă și tinerii. Generations United. Retrieved from: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Referințe

Hansen, H. P. (2018). Învățarea între generații: O resursă pentru comunități. Institutul UNESCO pentru învățarea pe tot parcursul vieții. Retrieved from: https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Building Bridges: Învățarea intergenerațională și impactul acesteia asupra tinerilor. Journal of Youth Studies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Fondul România Unită. (s.f.). Centre de generație - Fundația Principesa Margareta a României. Retrieved from: https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wisdom, J. P., & Ananta, R. (2018).

Rolul programelor intergeneraționale în reducerea izolării și a singurătății la adulții în vârstă. Journal of Aging Studies, 46, 25-32. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



QUIZ



- 1.Ce este învățarea intergenerațională (IGL)?
A)O metodă de predare numai pentru adulții în vârstă
B)Un proces în care cel puțin două generații își împărtășesc cunoștințele și experiențele
C)Un mediu formal de învățare în clasă

Răspundeți: B

- 2.Care dintre următoarele este un beneficiu al învățării între generații pentru persoanele în vârstă?
B)Dobândirea de noi competențe
C)Să se simtă mai izolat
D)Abilități reduse de rezolvare a problemelor

Răspundeți: A

- 3.Care dintre aceste exemple ilustrează învățarea între generații?
A)Părinții subvenționați și părinții care își învață copiii să citească
B)Copiii îi învață pe bunici cum să utilizeze smartphone-urile
C)Toate cele de mai sus

Răspundeți: C

- 4.Care este un beneficiu societal cheie al învățării între generații?
B)Crearea concurenței între generații
C)Creșterea diferențelor între generații
D)Consolidarea legăturilor comunitare

Răspundeți: C

- 5.Care dintre următoarele este un beneficiu psihocognitiv al învățării între generații pentru persoanele în vârstă?
B)Reducerea retenției memoriei
C)Îmbunătățirea gândirii și a abilităților de rezolvare a problemelor
D)Creșterea forței fizice

Answer: B



QUIZ

6.Învățarea intergenerațională are loc numai în contexte educaționale formale.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Fals

7.Învățarea între generații contribuie la reducerea singurătății în rândul persoanelor în vârstă.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Adevărat

8.Unul dintre obiectivele învățării între generații este de a elimina stereotipurile dintre diferitele grupuri de vârstă.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Adevărat

9.În cadrul proiectului de grădină al școlii spaniole, elevii îi învață pe seniori despre tehnicile agricole moderne.

-Adevărat

-Fals

Răspuns : Fals (seniorii predau tehnici tradiționale de grădinărit)

10.Programele intergeneraționale aduc beneficii doar seniorilor, nu și tinerilor.

-Adevărat

-Fals

Răspuns: Fals



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 @intergenicproject

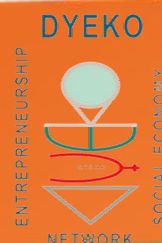
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modulul 1

1.2 Abilități de comunicare

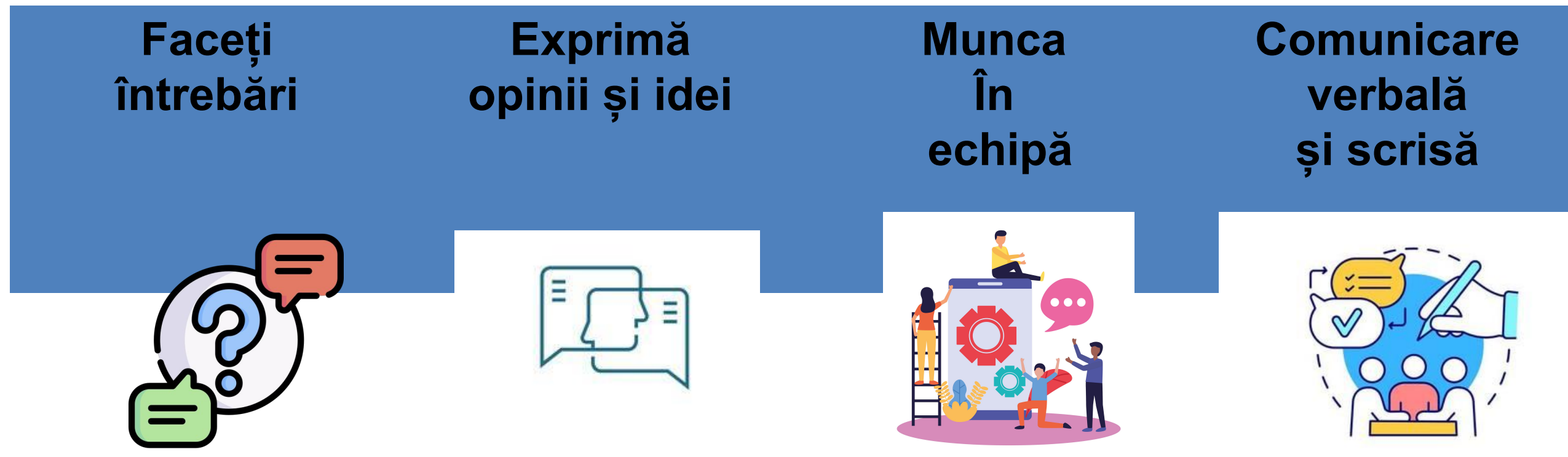


 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)

1.2.1 Tehnici de comunicare eficientă

Competențele de comunicare reprezintă capacitatea de a transmite informații coerente cu conținutul care urmează să fie exprimat publicului țintă ales.

Nucleul "abilităților de comunicare" este:



1.2.1 Tehnici de comunicare eficientă



Unele tehnici eficiente de comunicare sunt:

❖ **Adresați-vă celorlalți pe nume**

Atunci când comunicați cu o persoană, folosiți-i numele. Aceasta poate arăta personalizare și atenție la detalii, încurajând deschiderea și onestitatea în conversație.

❖ **Pregătiți notițele**

Atunci când prezentați sau planificați să vorbiți în fața unui grup mic sau mare de persoane, poate fi util să pregătiți câteva note pentru a vă clarifica obiectivul și pentru a vă face comunicarea mai eficientă și mai la obiect.

❖ **Fiți abordabil**

A fi abordabil este un tip de disponibilitate emoțională; ceva care încurajează dezvoltarea conversațiilor sănătoase și schimbul de comunicare semnificativă.

❖ **Fiți concis**

Comunicarea clară și informativă sprijină implicarea publicului.

1.2.1 Tehnici de comunicare eficientă

❖ Puneți întrebări deschise

Acest tip de interacțiune este colaborativ și permite oamenilor să ia parte la conversație. Atunci când oamenii se simt participanți activi la o conversație, este probabil să fie mai receptivi și mai deschiși.

❖ Efectuați o ascultare activă

Aceasta este o tehnică de conversație în care vă angajați cu cineva într-o manieră respectuoasă, sprijinind procesul de comunicare eficientă, deoarece permite tuturor părților să înțeleagă mai bine conținutul conversației, să ofere feedback și/sau să evite repetarea.

❖ Recunoașteți alte puncte de vedere

Ascultarea și recunoașterea punctului de vedere al altei persoane arată deschidere și acceptare față de idei diferite. În acest fel, se sprijină dezvoltarea unei conversații oneste, cu elemente de respect și colaborare.

❖ Fiți empatic

Puteți face acest lucru acordând atenție la ceea ce vă spun oamenii și la modul în care se comportă atunci când comunicați cu ei. Practicarea empatiei vă oferă posibilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altei persoane.

1.2.2 Tehnici de simplificare a subiectelor complexe

Cunoașteți-vă publicul

Utilizați imagini și exemple

Evitați acronimele - Utilizați un limbaj simplu

Utilizați limbajul corpului

Împărțiți subiectul în etape

Utilizați analogii și metafore

Desenează imagini



1.2.2 Tehnici de simplificare a subiectelor complexe

Folosiți principiul **K.I.S.S.** (folosit pentru prima dată de Kelly Johnson, US Navy 1960) pentru a vă concentra asupra subiectului, pentru a fi clar în comunicare și pentru a folosi un limbaj ușor de înțeles pentru ceilalți.

K. I. S. S.

Kee**p** **I**t **S**imple **S**tupid

Simple means:

- Focussed
- Clear
- Easy
- Understood

1.2.3 Ascultarea activă

Ascultarea este acțiunea de a acorda atenție sunetelor.

Pentru a fi un bun ascultător, trebuie să ascultați cu atenție un vorbitor, să înțelegeți ce spune, să răspundeți și să reflectați la ceea ce se spune și să rețineți informațiile pentru mai târziu.



Resurse: A fi un bun ascultător
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Ascultarea activă

Potrivit lui Jacob Morgan, pentru a practica ascultarea activă, trebuie să luați în considerare următoarele:



B: Limbajul corpului: Modul în care stați și vă țineți transmiteți un mesaj. O postură bună arată celeilalte persoane că sunteți concentrat asupra ei și deschis să primiți mesajul ei.

U: Înțelegerea: Atunci când ascultați o altă persoană, ar trebui să realizați și să înțelegeți despre ce vorbește, mai degrabă decât să dați din cap.

I: Întreruperea: NU îi întrerupeți pe ceilalți când vorbesc. Nu numai că întrerupeți fluxul conversației și le întrerupeți gândurile, dar arătați și lipsă de respect.

L: Priviți-i în ochi: Contactul vizual este o practică care arată că sunteți atent la ceea ce vorbesc ceilalți și că apreciați ceea ce se spune.

D: Nu judecați: Păstrarea unei minți deschise și practicarea empatiei atunci când vorbiți cu alții, vă sprijină dezvoltarea personală și vă face un comunicator mai bun.

Resursă: 5 moduri de a practica ascultarea activă

<https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>



1.2.4 Limbajul corpului și indicii non-verbale

"**Limbajul corpului** este comunicarea prin semnale non-verbale..."



Resource: Body Language
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHl>



1.2.4 Limbajul corpului și indicii non-verbale



Indicațiile non-verbale sunt semnale care susțin un proces de comunicare.

Indicațiile non-verbale includ gesturile, expresiile faciale, atingerea, tonul vocii, distanța fizică și chiar aspectul fizic al unei persoane.

În unele cazuri, indiciile non-verbale sunt principalul canal de comunicare (de exemplu, dând din cap "da" sau "nu", folosind degetul mare în sus sau în jos etc.), în timp ce în alte cazuri ele completează semnificația comunicării verbale (de exemplu, arătând o imagine publicului și explicând verbal semnificația).

Comunicarea non-verbală este importantă pentru crearea unui limbaj vizual care să atragă mai mult publicul și să consolideze semnificația punctelor vitale menționate în timpul comunicării verbale. De asemenea, aceste indicii pot regla fluxul unei conversații și pot indica atât începutul, cât și sfârșitul unui subiect, adăugând mai multă claritate unui mesaj transmis.

Resurse: Indicii non-verbale în comunicare | Importanță și exemple
<https://shorturl.at/9qrHI>

Tipuri de comunicare nonverbală
<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Dezvoltarea răbdării și demonstrarea empatiei

Empatia este capacitatea de a înțelege o situație din perspectiva altei persoane și de a-i simți emoțiile. Practicarea empatiei în comunicare creează încredere, consolidează relațiile și promovează un mediu favorabil incluziunii și susținerii.

De asemenea, este important să aveți răbdare în comunicare.

A avea răbdare în timpul unei conversații poate contribui la crearea unor interacțiuni semnificative, la evitarea conflictelor și la încurajarea unei comunicări productive.

Răbdarea sprijină efortul conștient al unei persoane de a-și înțelege publicul și de a cultiva cu claritate incluziunea și comunicarea eficientă.



1.2.6 Competențe de comunicare specifice vârstei

Competențele specifice vârstei se referă la capacitatea de a comunica cu fiecare persoană într-un mod adecvat vârstei și stației sale individuale. Adaptarea comunicării la un anumit grup de vârstă ajută la crearea unei relații și la asigurarea transmiterii și înțelegerii eficiente a mesajelor.

Exemple de comunicare cu **tinerii în funcție** de vârstă:

- Tratați-i ca pe niște adulți.
- Aveți răbdare.
- Respectați-le opinia.
- Oferiți îndrumare într-un mod respectuos.
- Încurajați-i să pună întrebări, creând un mediu sigur pentru schimbul de opinii și cunoștințe ("Nu există întrebări stupide").
- Evitați o abordare autoritară a interacțiunii/comunicării.
- Utilizați suporturi vizuale și creați activități interactive pentru a-i menține implicați.



Resurse: Ce sunt competențele specifice vârstei?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



1.2.6 Competențe de comunicare specifice vârstei

Exemple de comunicare specifică vârstei cu **persoanele în vârstă**:

- Recunoașteți abilitățile fizice, mentale și sociale ale unei persoane.
- Utilizați un limbaj simplu atunci când explicați un concept nou.
- Oferiți îndrumare într-un mod respectuos și aveți răbdare.
- Repetați și/sau faceți o recapitulare la sfârșitul fiecărei discuții/subiect.
- Încurajați-i să pună întrebări, creând un mediu sigur pentru schimbul de opinii și cunoștințe ("Nu există întrebări stupide").
- Folosiți indicii non-verbale și limbajul corpului pentru a le menține atenția.
- Încurajați cât mai multă independență posibil.
- Practicați ascultarea activă și empatia.



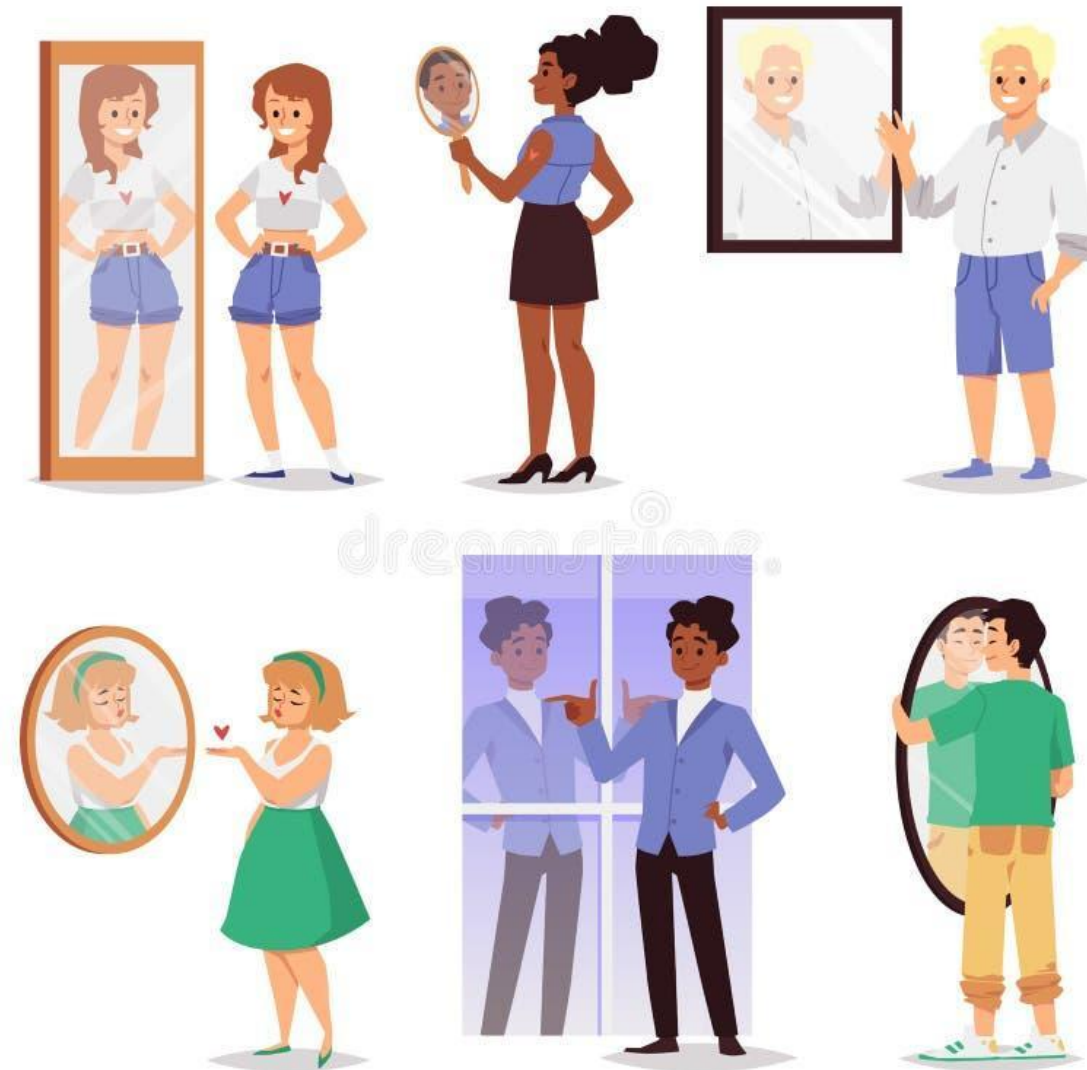
Resurse: Ce sunt competențele specifice vârstei?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Activitatea 1.1

Autoevaluare

1. Alegeți un modul și citiți-l.
 2. Stați în fața unei oglinzi și exersați.
 3. Prezentați conținutul și remarcați-vă.
 4. Apoi, întrebați-vă următoarele:
- ❖ Cum să vorbesc?
 - ❖ Vorbesc repede sau încet?
 - ❖ Sunt clar?
 - ❖ Am înțeles eu însumi conținutul?
 - ❖ Cum este postura mea?
 - ❖ Mi-am folosit corpul pentru a-mi susține comunicarea verbală?
 - ❖ Am folosit gesturi sau indicii non-verbale?
- Dacă da, au sprijinit comunicarea mea în mod corespunzător?
- ❖ Au fost suficient de relevante?
 - ❖ Există loc pentru îmbunătățiri?
 - ❖ Dacă da, notați punctele de îmbunătățire și exersați din nou.



Resursă: Sabelskaya

Activitatea 1.2

**Ce înseamnă următoarele indicii nonverbale?
Transmit ele un mesaj? Dacă da, care sunt mesajele și cum vă fac să vă simțiți?**



Resursă: iStock by Getty Images



Additional Resources

- ❑ **Video: "Abilități de ascultare activă"**, de antrenorul de comunicare Alexander Lyon
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>
- ❑ **Blog: "Stăpânește arta de a asculta; 6 sfaturi pentru a fi un ascultător activ"** Link:
<https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>
- ❑ **Video: "Limbajul corpului explicat simplu"**
Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>
- ❑ **Video: "Limbajul corpului pentru prezentări"** de Alexander Lyon, trainer în comunicare
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>
- ❑ **Articol: "Limbajul corpului și comunicarea nonverbală. Comunicarea fără cuvinte"**,
de Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson și Greg Boose
Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>
- ❑ **Blog: "Comunicarea nonverbală"**.
de către International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)
Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijnpgp>
- ❑ **Articol: "Rolul răbdării în comunicarea eficientă și ascultarea activă"**
Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



References

Cherry, Kendra. 2023. "Tipuri de comunicare nonverbală. De multe ori nu ai nevoie deloc de cuvinte". Preluat ultima dată la 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Echipa editorială Indeed.2023. "Top 22 tehnici de comunicare pentru muncă". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. "Indicii nonverbale în comunicare | Importanță și exemple". Laste preluat la 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. "Limbajul corpului". <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. "The importance of empathy" (Importanța empatiei). <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. "Rolul cheie al răbdării în comunicarea eficientă". Preluat ultima dată la 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. "5 ways to practice Active Listening". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. Empathy - How to Feel and Respond to the Emotions of Others (Empatia - Cum să simți și să reacționezi la emoțiile celorlalți). Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

Sen, Judhajit, 2024. "Ce este comunicarea empatică și de ce este importantă la locul de muncă?". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Echipa Taju Coaching. 2024. "Stăpânirea artei de a simplifica ideile complexe pentru o comunicare eficientă". Preluat ultima dată la 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

Școala Vieții. 2016 "A fi un bun ascultător". <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. "Ce sunt competențele specifice vârstei?". Ultima dată preluat 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific->



QUIZ

-  1. Numiți 3 tehnici eficiente de comunicare.
-  2. Ce înseamnă K.I.S.S. și în ce caz vă poate sprijini această metodă?
-  3. Cum poate o persoană să devină un ascultător activ?
-  4. Care sunt cele 3 sfaturi de bază pentru limbajul corpului atunci când prezentați?
-  5. Ce este empatia și cum vă poate sprijini comunicarea?
-  6. Care sunt câteva exemple comune de comunicare specifice vârstei pentru tineri și vârstnici?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

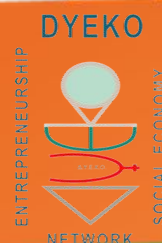
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modul 1.3

Învățarea între generații



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)



1.3.1 Înțelegerea rolului unui mentor

Un **mentor** este o persoană cu expertiză care poate ajuta la dezvoltarea carierei unui mentee. Mentorul are adesea două funcții principale pentru mentee:

- Funcția legată de carieră îl poziționează pe mentor ca un antrenor care oferă sfaturi pentru îmbunătățirea performanței profesionale și a dezvoltării mentee-ului.
- Funcția psihosocială îl stabilește pe mentor ca un model și un sistem de sprijin pentru mentee.

Ambele funcții oferă lecții explicite și implicite legate de dezvoltarea profesională și echilibrul între viața profesională și cea personală.

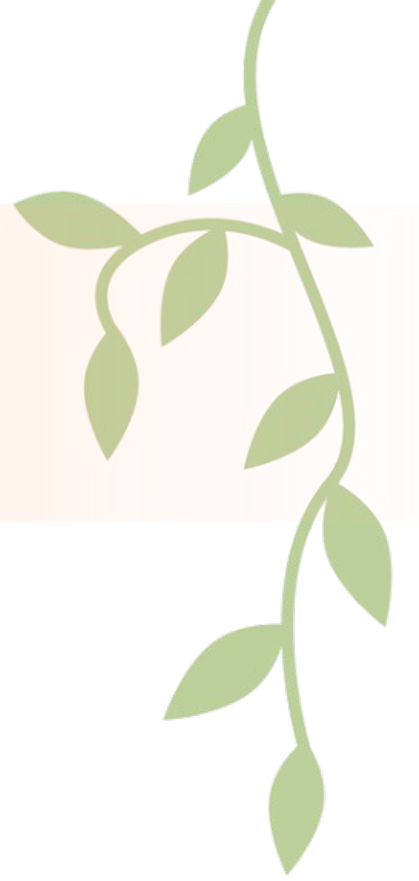


1.3.1 Înțelegerea rolului unui mentor

Un mentor poate ajuta pe cineva să își atingă obiectivele de dezvoltare personală și profesională atunci când:

- Are mai multă experiență într-un anumit domeniu de dezvoltare personală.
- Împărtășește cunoștințe și experiențe personale.
- Este imparțial și oferă o nouă perspectivă.
- Poate construi încredere și respectă confidențialitatea.

1.3.1 Înțelegerea rolului unui mentor



Unele dintre **beneficiile** rolului de mentor includ:

- O oportunitate de a "da înapoi" și de a ajuta pe alții folosind experiența acumulată.
- Posibilitatea de a construi noi relații.
- Expunere la noi perspective, idei și abordări.
- Oportunități de a reflecta asupra propriilor obiective și practici.
- Recunoaștere îmbunătățită în rândul colegilor.
- Satisfacție personală prin sprijinirea dezvoltării altora.

1.3.2 Calitățile unui mentor de succes

Mentorii ar trebui să utilizeze următoarele abilități de bază în parteneriatele lor de mentorat:

1. Ascultare activă
2. Construirea încrederii
3. Încurajare
4. Identificarea obiectivelor și a realității actuale
5. Instruirea/dezvoltarea abilităților
6. Inspirarea
7. Oferirea de feedback corectiv
8. Gestionarea riscurilor
9. Deschiderea de noi oportunități

1.3.3 Construirea încrederii și a relațiilor

Cu cât mentorii și mentee-i au mai multă încredere în tine, cu atât vor fi mai dedicați parteneriatelor voastre și cu atât vei fi mai eficient. Pentru a deveni **demn** de încredere, trebuie să:

1. Păstrezi confidențialitățile împărtășite de mentori și mentee-i.
2. Petreci timp adecvat împreună.
3. Respecti promisiunile făcute lor.
4. Respecti limitele mentorilor și mentee-ilor.
5. Îți recunoști greșelile și iei responsabilitatea pentru corectarea lor.
6. Comunici tacticos dacă și de ce nu ești de acord sau ești nemulțumit de ceva, astfel încât să știe că ești onest cu ei.

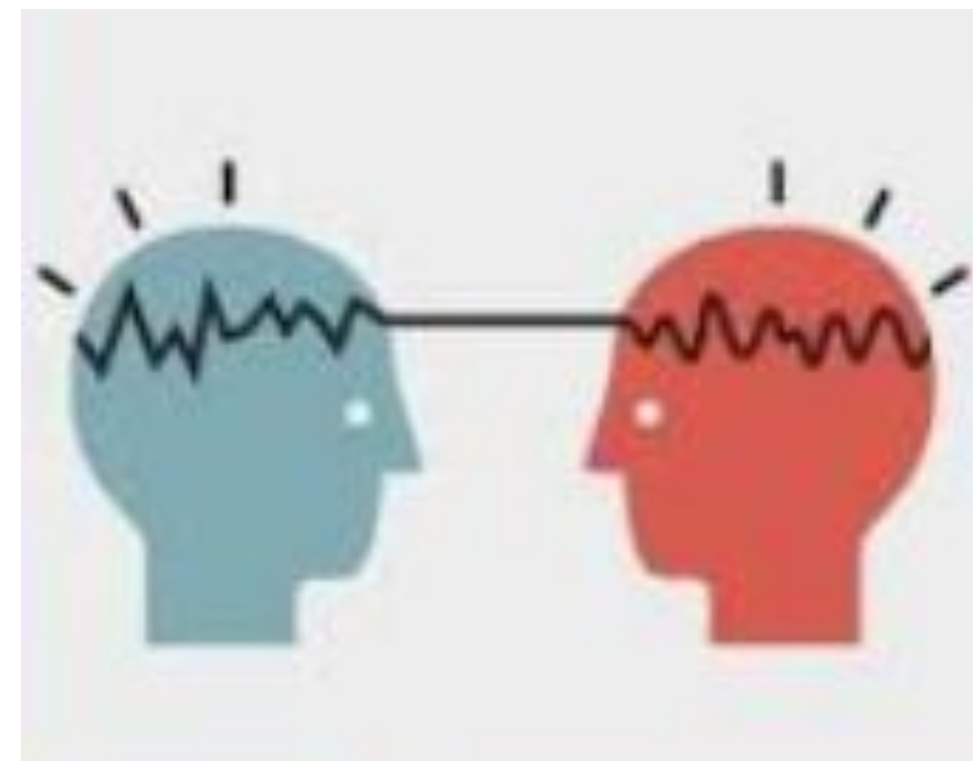
Construirea încrederii este deosebit de importantă în mentoratul între persoane diferite (de ex., gen, cultură, stil, vârstă) și trebuie dezvoltată în timp.



1.3.3 Construirea încrederii și a relațiilor

Sfaturi pentru construirea unei relații de **încredere**:

1. Arată acceptare față de ideile altor persoane.
2. Afișează un limbaj corporal pozitiv.
3. Zâmbește și folosește umorul când este potrivit.
4. Fii accesibil.
5. Împărtășește experiențe similare.
6. Fii prezent și concentrat.
7. Adoptă cuvintele și comportamentul persoanei.
8. Arată empatie și înțelegere.
9. Fii de încredere.
10. Nu invadea intimitatea.



1.3.4 Mentoratul între generații

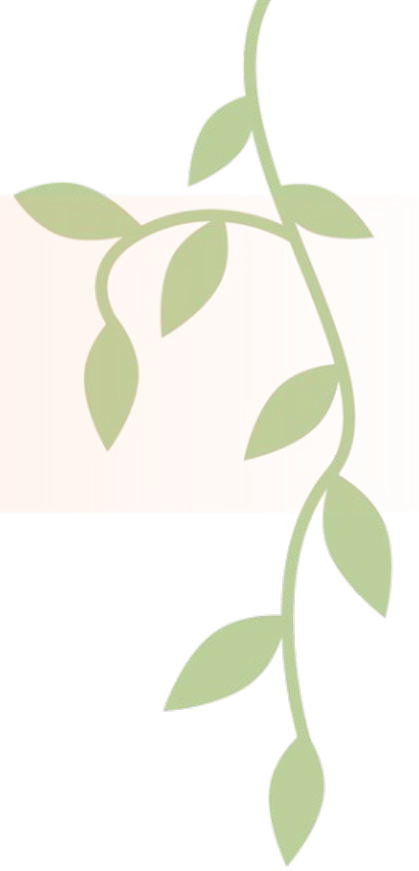
Practica intergenerațională își propune să aducă împreună persoane din generații diferite în activități cu scop comun, reciproc benefice, care promovează o mai mare înțelegere și respect și contribuie la construirea unor comunități mai coezive (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a pink polo shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform, with a yellow and black patch on her chest, and is smiling. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

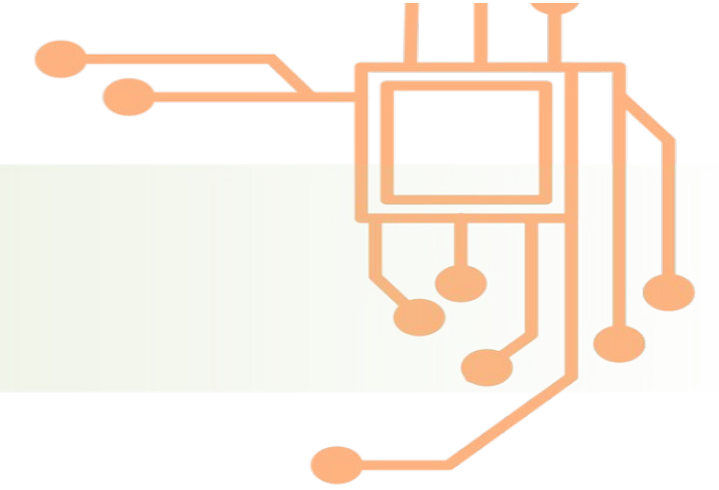
1.3.4 Beneficiile mentoratului între generații



Unele dintre beneficiile asociate mentoratului intergenerațional sunt:

1. Un strat suplimentar de sprijin în viața oamenilor.
2. Persoanele în vârstă sprijină tinerii.
3. Tinerii sprijină persoanele în vârstă.
4. Sprijin pentru familii.
5. Eliminarea stereotipurilor negative bazate pe vârstă.
6. Învățarea de noi abilități.
7. Învățarea cum să supraviețuiești și să prosperi.
8. Transferul de abilități la locul de muncă.
9. Promovarea aprecierii pentru bogățiile culturale, tradiții și istorie.

Activitate practică 1



1. Evaluează-ți potențialul de a deveni un mentor de succes, evaluându-te în funcție de următoarele **abilități de mentorat**:

Abilitatea de mentorat	Calitatea abilității			
	Excelentă	Foarte bună	Adecvată	Slabă
1. Ascultare activă	5	3	1	0
2. Construirea încrederii	5	3	1	0
3. Încurajarea	5	3	1	0
4. Identificarea obiectivelor și a realității actuale	5	3	1	0

Interpretări:

16-20: Abilități de bază excelente,

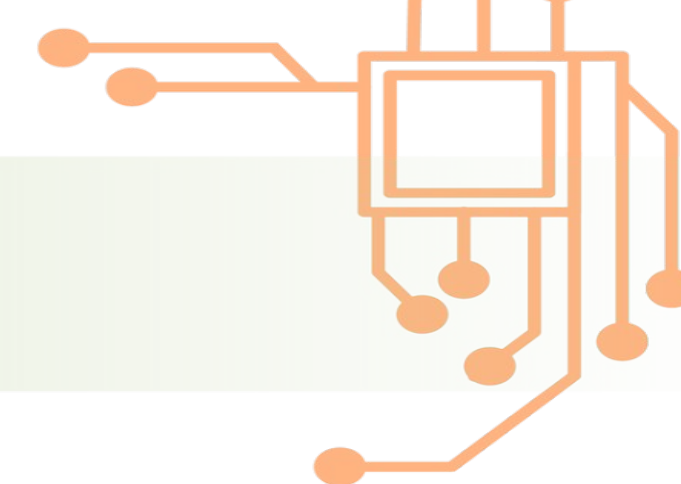
11-15: Abilități foarte bune,

6-10: Abilități de bază adecvate,

5 sau mai puțin.; Beneficiezi de pe urma antrenamentului și practicii pe abilități de bază.



Activitate practică 1



2. Evaluatează-ți potențialul de a deveni un mentor de succes, evaluându-te în funcție de următoarele **abilități specifice mentorului**:

Abilități Specifice Mentorului	Calitatea abilității			
	Excelentă	Foarte bună	Adecvată	Slabă
1. Instruirea/Dezvoltarea Capacităților	5	3	1	0
2. Inspirarea	5	3	1	0
3. Oferirea de Feedback Corectiv	5	3	1	0
4. Gestionarea Riscurilor	5	3	1	0
5. Deschiderea Oportunităților	5	3	1	0

Interpretations:

20-25. Abilități excelente de mentor;

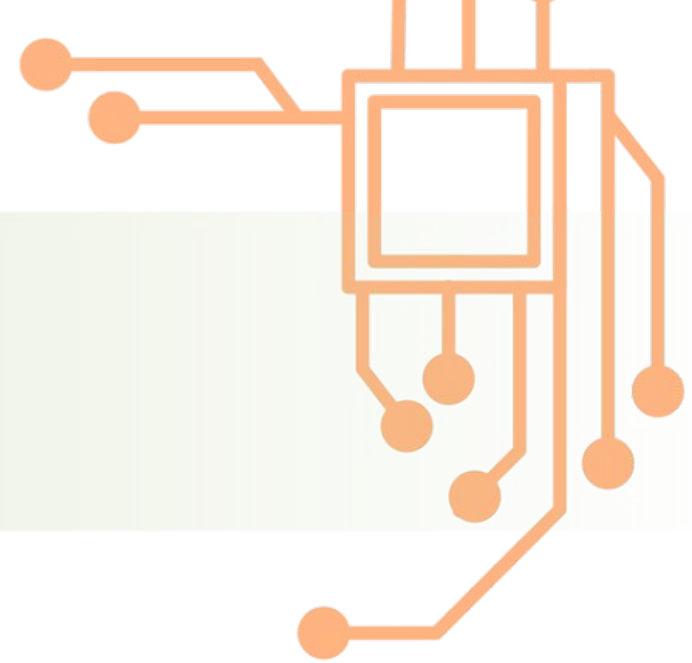
15- 19. Abilități foarte bune;

10-14. Abilități de mentor adecvate;

9 sau mai puțin: Beneficiezi de pe urma antrenamentului și practicii pe abilități de mentor;



Resurse suplimentare



1. Referințe

American Psychological Association. *Introduction to Mentoring*. <https://www.apa.org/education-career/grad/mentoring>

Hatton-Yeo, A. and Telfer, S. (2008). *Generations Working Together*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. Glasgow, United Kingdom.

https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf

Phillips-Jones, L. (2003). *The Mentor's Guide. How to Be the Kind of Mentor You Once Had or Wish you'd Had*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). *Skills for Successful Mentoring: Competences of Outstanding Mentors and Mentees*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-successful-mentoring.pdf>

Starr, J. (2021). *The Mentoring Manual. Your step-by-step guide to being a better mentor*. Pearson. United Kingdom.

<https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/>

World Health Organization (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact*. World Health

Organization. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Pagini web

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Activități suplimentare

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>



QUIZ

1. Ce este un mentor?

- A) O persoană cu expertiză care poate ajuta la dezvoltarea carierei unui mentee.
- B) O persoană cu expertiză în tehnologie
- C) O persoană care poate ajuta în terapie

Răspuns: A

2. Care dintre următoarele este o calitate a unui mentor de succes?

- A) Fiind impulsiv
- B) Oferind feedback corectiv
- C) Fiind drăguț

Răspuns: B

1. Care sunt obiectivele practicii intergeneraționale?

- A) Să aducă împreună persoane din diferite medii culturale pentru a desfășura activități culturale.
- B) Să aducă împreună persoane din generații diferite în activități cu scop comun, reciproc benefice.
- C) Să aducă împreună persoane din naționalități diferite pentru a desfășura activități recreative.

Răspuns: B



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

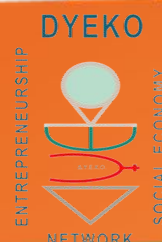
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



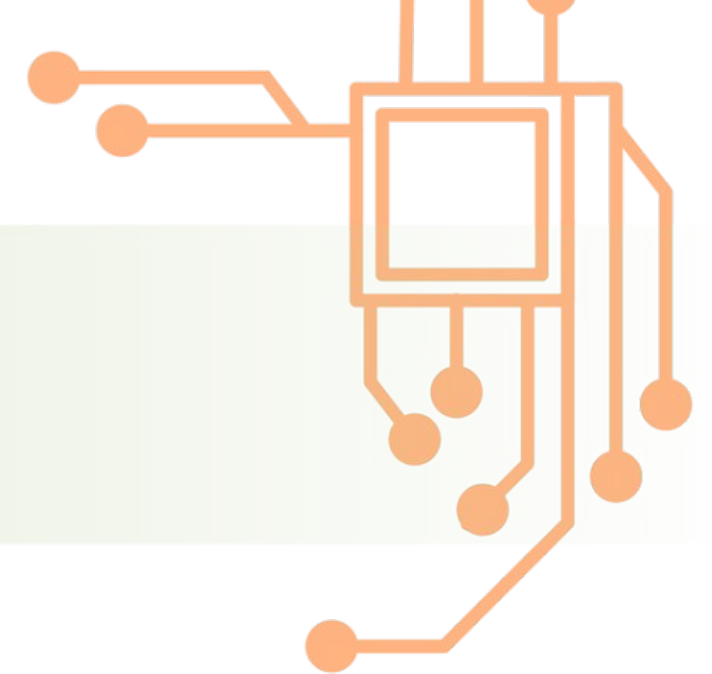
Modulul 1

1.4 Cum să structurați un program de formare



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

1.4.1 Stabilirea unor scopuri și obiective clare



- **Ce este un obiectiv?:** Un obiectiv este ceva ce doriți să atingeți.
- Obiectivele **SMART** în mentorat: (obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante, limitate în timp)
Definirea acestor parametri legați de obiectivul dvs. vă ajută să vă asigurați că obiectivele dvs. pot fi atinse într-o anumită perioadă de timp.
- **Sugestie de activitate:** Întrebați participanții ce cred ei că reprezintă parametrii și invitați-i să elaboreze un obiectiv SMART pentru programul lor de mentorat.
Un exemplu de obiectiv SMART care se poate referi la (de exemplu, îmbunătățirea sănătății fizice sau învățarea tehnologiei).

1.4.1 Ce sunt obiectivele SMART?



S - Specific (Ce anume doriți să faceți?) Fiți clar cu privire la ceea ce doriți să realizați.

M - Măsurabil (Cum veți ști că ați făcut-o?) Asigurați-vă că puteți urmări sau măsura progresul.

A - Realizabil (Poți să reușești cu adevărat?) Alege obiective realiste.

R - Relevant (vă ajută în rolul dvs.?) Asigurați-vă că obiectivele sunt importante pentru mentor și mentorat.

T - Limitat în timp (Când doriți să îl finalizați?) Stabiliți o limită de timp în care obiectivul ar trebui să fie îndeplinit.

1.4.2 Organizarea unui atelier de mentorat

Structura atelierului

- **Începeți cu un plan:** Fiecare atelier are nevoie de o structură.

3 părți cheie:

1.Deschidere: Salutați și prezentați subiectul.

2.Activitate principală: Discuții în grup sau activități practice. Prezentați idei și împărtășiți cunoștințe.

3.Încheiere: Încheiați cu un rezumat sau gânduri finale.

1.4.2 Organizarea unui atelier de mentorat

Tehnici de angajare

Activități pentru implicarea tuturor. Acestea ar putea fi:

- Joc de rol (punerea în scenă a unor situații).
- Puneți întrebări.
- Utilizați jocuri sau sarcini de grup pentru a menține interesul tuturor.



1.4.3 Selectarea materialelor didactice

Resurse adaptate vârstei

- Materialele trebuie să fie ușor de înțeles, cu fonturi mai mari, vocabular simplu și imagini clare.
- Alegeți materiale care se potrivesc vârstei și experienței elevilor.
- Persoanele mai tinere pot avea nevoie de resurse mai simple, în timp ce persoanele mai în vârstă pot utiliza informații mai avansate.



1.4.3 Selectarea materialelor didactice

Instrumente interactive: Folosiți activități distractive precum jocuri, chestionare sau puzzle-uri pentru a menține interesul tinerilor.

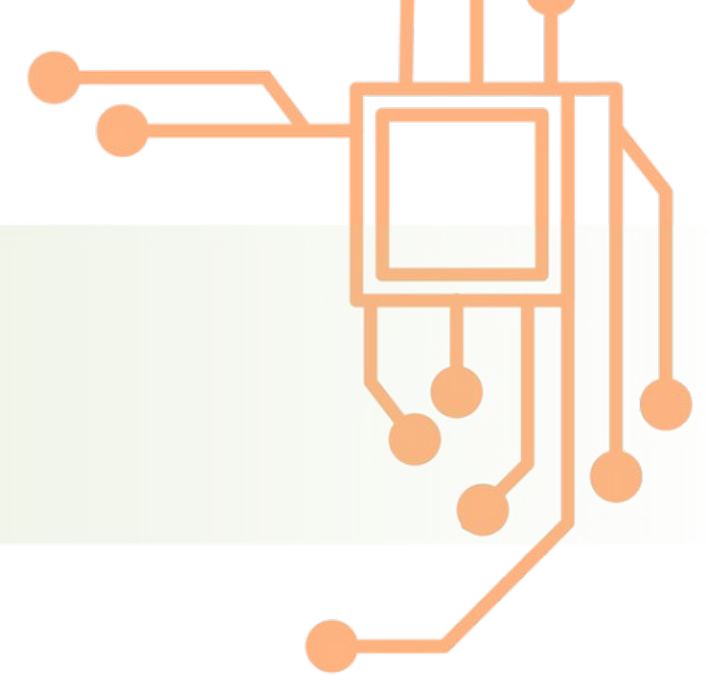
Folosiți exemple familiare: Împărtășiți exemple care au legătură cu lucruri pe care le fac sau le văd în fiecare zi pentru a-i ajuta să înțeleagă mai bine.

Descompuneți: Furnizați informațiile în fragmente mici pentru a evita confuzia. Utilizați instrucțiuni simple, pas cu pas, dacă este necesar.

Adăugați clipuri video sau sunete: Includeți materiale video sau audio care sunt atât distractive, cât și educative.

Feedback și adaptare: Asigurați-vă întotdeauna că au înțeles și modificați lecția dacă este necesar pentru a se potrivi nivelului lor.

1.4.3 Selectarea materialelor didactice



Integrarea studiilor de caz din viața reală

Exemple din viața reală:

Folosiți povești sau exemple reale pentru a ajuta elevii să înțeleagă mai bine. Acest lucru face ca învățarea să fie mai practică și mai semnificativă.

Sfat: Prezentați un exemplu de broșură bine concepută pentru seniori.

Titlu: Menținerea activă pentru o îmbătrânire sănătoasă

Introducere: Faceți cunoștință cu *Martha*, o femeie în vârstă de 72 de ani care a început să meargă pe jos în fiecare zi după ce medicul i-a recomandat acest lucru pentru sănătatea inimii sale. După câteva luni, a observat că are mai multă energie și că starea ei de spirit s-a îmbunătățit.

Studiu de caz real:

- Provocare: Energie scăzută și schimbări de dispoziție.
- Soluție: 30 de minute de mers pe jos zilnic.
- rezultat: Creșterea energiei, îmbunătățirea dispoziției, îmbunătățirea sănătății inimii.

Sfaturi pentru a rămâne activi:

- 1.**Începeți cu puțin:** Chiar și o plimbare de 10 minute în jurul blocului ajută!
- 2.**Găsește-ți un prieten:** Exercițiul cu un prieten îl poate face mai distractiv.
- 3.**Ascultă-ți corpul:** Mergi în ritmul tău; dacă te simți prea greu, ia o pauză.
- 4.**Folosiți ceea ce aveți:** Nu este nevoie de echipament sofisticat. O pereche de pantofi confortabili este suficientă pentru a începe.

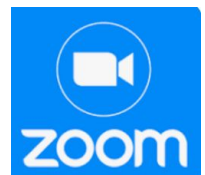


1.4.4 Utilizarea instrumentelor digitale pentru mentorat



Instrumente de comunicare pentru predare

Vom introduce instrumente precum **Zoom** sau **WhatsApp** pentru sesiuni virtuale de mentorat și comunicare virtuală.



Zoom este o platformă de comunicare care permite utilizatorilor să se conecteze prin video, audio, telefon și chat. Utilizarea Zoom necesită o conexiune la internet și un dispozitiv compatibil.



WhatsApp poate fi folosit pentru a discuta idei, a partaja fișiere și a lucra împreună la lucrări. Acest lucru poate fi deosebit de util pentru studenții care nu se pot întâlni în persoană din cauza distanței sau a unui program încărcat.

1.4.4 Utilizarea instrumentelor digitale pentru mentorat

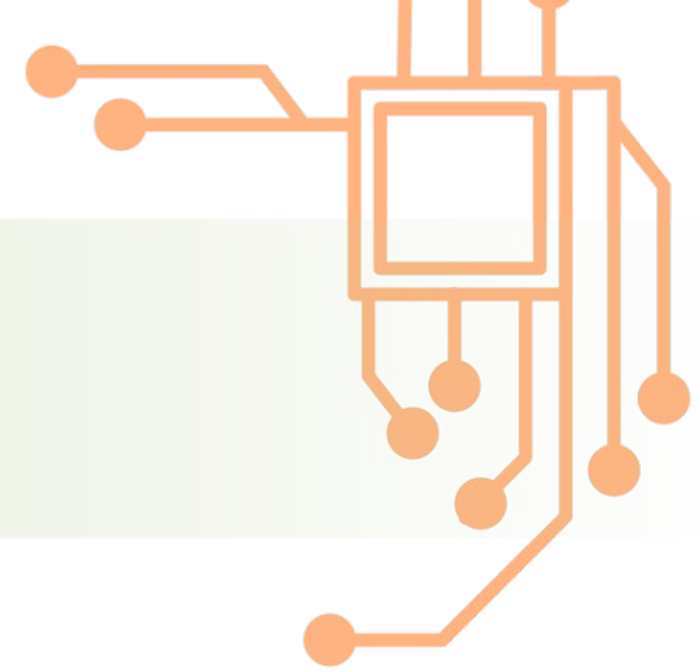


Instrumente pentru a spune povești



Puteți utiliza instrumente precum PowerPoint sau Canva pentru a spune povești cu imagini sau diapozitive, făcând lecțiile mai ușor de înțeles.

1.4.5 Gestionarea timpului și ritmarea



Echilibrarea între conținut și interacțiune

"De ce este importantă gestionarea timpului în formare?"



Scurtă explicație: O bună gestionare a timpului ajută la menținerea sesiunilor pe drumul cel bun, previne supraîncărcarea cu informații și asigură implicarea participanților.

"Păstrați un echilibru între furnizarea de conținut și interacțiune."

Explicați: Prezentați conținutul în secțiuni mici, urmate de activități, întrebări sau discuții pentru a menține implicarea.

Exemplu: După explicarea unui concept, solicitați opiniile participanților sau desfășurați o activitate în grupuri mici.

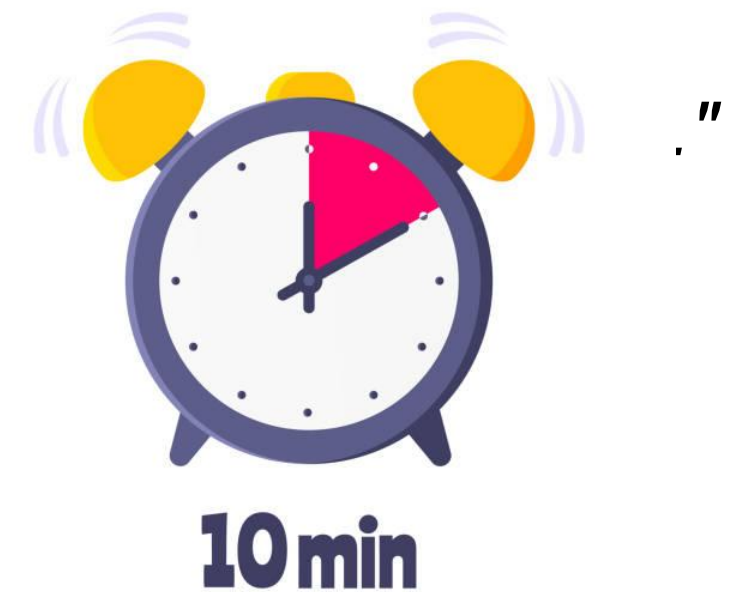
1.4.5 Gestionarea timpului și ritmarea

Încorporarea pauzelor și a timpului tampon

"Includeți pauze scurte în cadrul sesiunilor mai lungi pentru a ajuta participanții."

Explicați: Chiar și o pauză de 5 minute poate reîmprospăta mintea și preveni

Sfat: Planificați pauze la fiecare 45-60 de minute sau atunci când treceți la un



1.4.5 Gestionarea timpului și ritmarea

Monitorizarea progresului și ajustarea ritmului

"Urmăriți cum decurge sesiunea și ajustați ritmul dacă este necesar."

Explicați: Fiți cu ochii pe reacțiile participanților. Dacă aceștia par confuzi sau dezangajați, încetiniți sau includeți mai multe elemente interactive.

Instrumente: Utilizați cronometre sau solicitați feedback în tir



Activitatea 1.4

Lista de verificare pentru organizarea unei sesiuni de formare:

- Pregătiți o **agendă de instruire**, astfel încât toată lumea să știe ce se va întâmpla și când.
- Aveți o **fișă de înscriere** pentru a înregistra prezența.
- Pregătirea **materialelor de formare** (broșuri, ghiduri sau prezentări).
- Asigurați-vă că toate **echipamentele** (cum ar fi proiectoarele, calculatoarele sau difuzoarele) funcționează.
- Tipăriți sau partajați copii digitale ale **resurselor** (cum ar fi materiale de lectură sau referințe).
- Pregătiți **consumabile** precum pixuri, blocuri de notițe, flipchart-uri și markere.
- Folosiți ecusoane sau insigne, astfel încât toată lumea să știe cine este cine.

QUIZ



Chestionar: Testați-vă cunoștințele

1. Ce înseamnă SMART?
2. Numiți un instrument digital pe care îl puteți utiliza pentru mentorat.
3. Cum puteți menține implicarea participanților în timpul unui atelier?
4. De ce este important să gestionați timpul în cadrul unui atelier?

REFERINȚE

Cadrul obiectivelor SMART

Pentru a citi mai multe despre cum să structurați și să stabiliți obiective utilizând criteriile SMART:

[Prezentare generală a obiectivelor SMART](#)

Instrumente digitale pentru mentorat

Aflați mai multe despre utilizarea Zoom și WhatsApp pentru mentoratul online: [Zoom](#), [WhatsApp](#)

Tehnici de mentorat

Explorați tehnici suplimentare de implicare a mentorilor:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

Inițiativele UE de învățare între generații

Găsiți mai multe proiecte și inițiative privind sprijinirea învățării între generații:

[Inițiativele UE în domeniul educației](#)





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

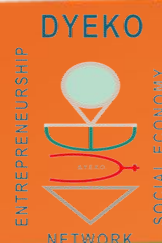
 [InterGenic EU Project](#)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modulul 2

2.1 Agricultură / Cultivare



intergenic.eu

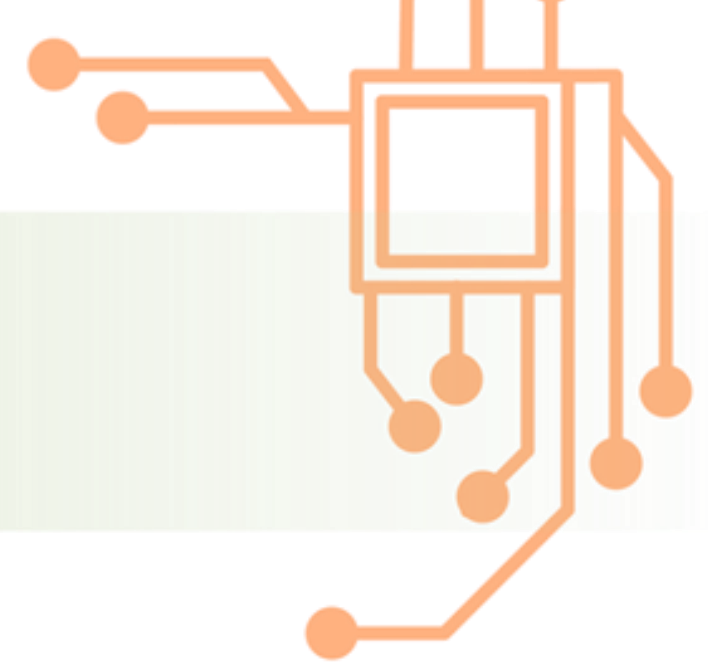


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



Proiectul UE InterGenic

Scopurile și obiectivele modulului



Scopul acestui modul este de a oferi participanților o înțelegere cuprinzătoare a șase practici tradiționale durabile - Agricultură/Cultivare, Artizanat, Medicină/Starea de bine/Alimentare, Gestionarea apei, Arhitectură și Transport - prin explorarea rădăcinilor istorice, evoluției și relevanței acestora în contextul modern. Modulul urmărește, de asemenea, să evidențieze provocările contemporane care afectează aceste practici și să examineze modul în care politicile UE relevante abordează problemele legate de durabilitate.

Până la sfârșitul acestui modul, participanții vor fi capabili să:

1. Descrie istoria și evoluția a șase practici tradiționale durabile.
2. Analizeze impactul provocărilor moderne, cum ar fi schimbările climatice și epuizarea resurselor, asupra acestor practici.
3. identifice politicilor-cheie ale UE care influențează practicile durabile în domeniile agriculturii, gestionării apei, arhitecturii, transporturilor, meșteșugurilor și medicinei/bunăstării.
4. Comparare abordările tradiționale și moderne ale durabilității în fiecare dintre cele șase domenii.
5. Propună strategii pentru adaptarea și conservarea acestor practici în fața provocărilor actuale de mediu și socio-economice.

Prezentare generală

2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

2.1.3 Provocări moderne în agricultură

2.1.4 Politicile UE privind agricultura

2.1.5 Practici durabile în agricultură și implicațiile lor socio-economice

Activitate practică

Chestionar (3 întrebări)

Referințe

2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

Definiție: Practicile agricole tradiționale sunt metode agricole utilizate de comunitățile străvechi și indigene, care se bazează în mare măsură pe resursele naturale, pe cunoștințele locale de mediu și pe o înțelegere profundă a pământului.



Sursa imaginii: Fondul de Dezvoltare Ecologică: Todd Shapera Photography



Sursa imaginii: Slides Share: Cultivarea itinerantă/Jhum Cultivation în Bangladesh

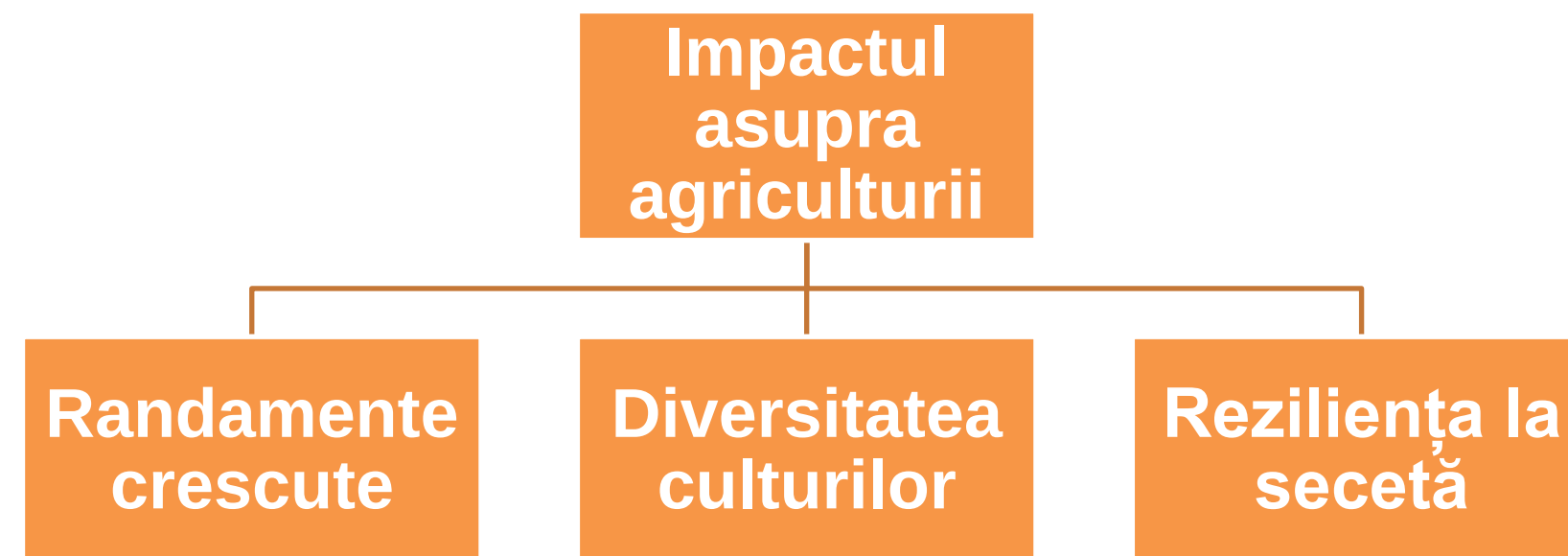
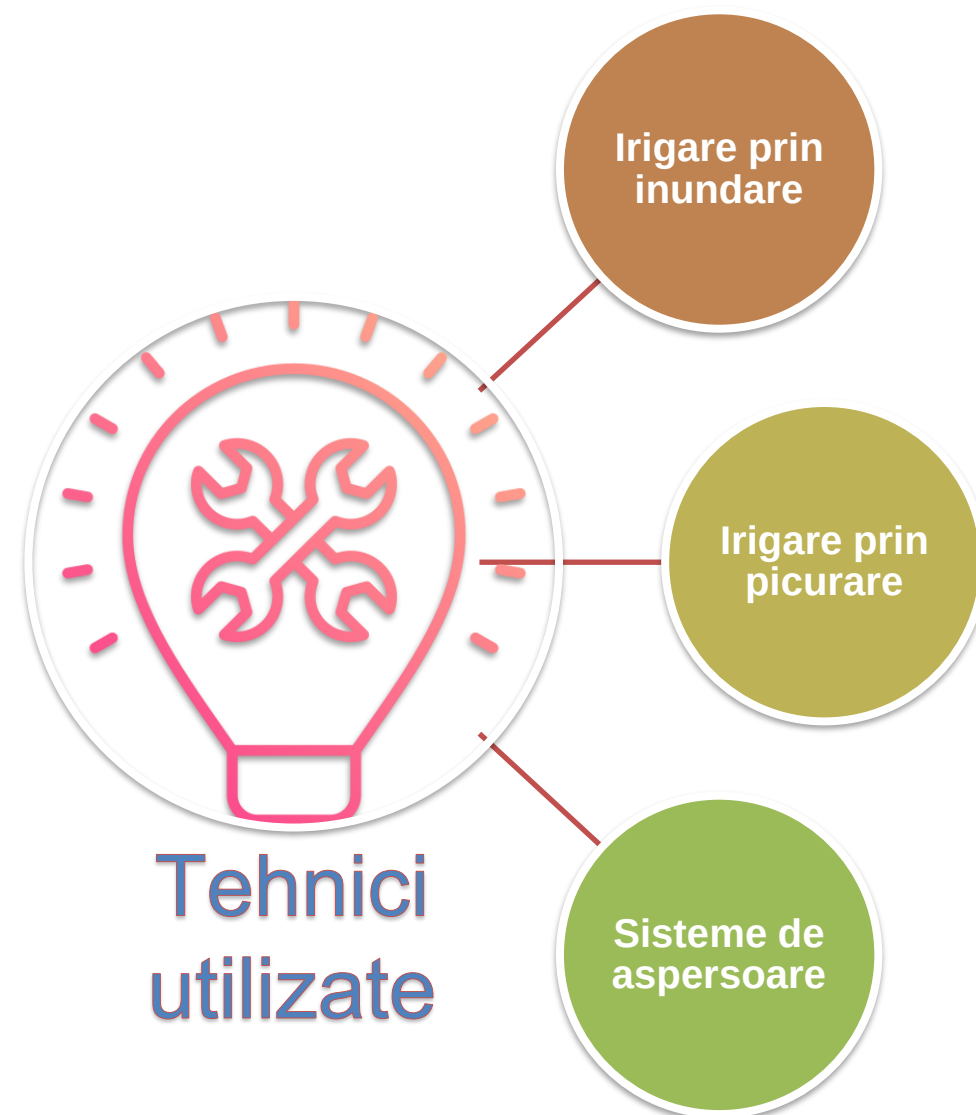


Sursa imaginii: JournalsofIndia: Agricultură pluvială în India

2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

Metode istorice de cultivare

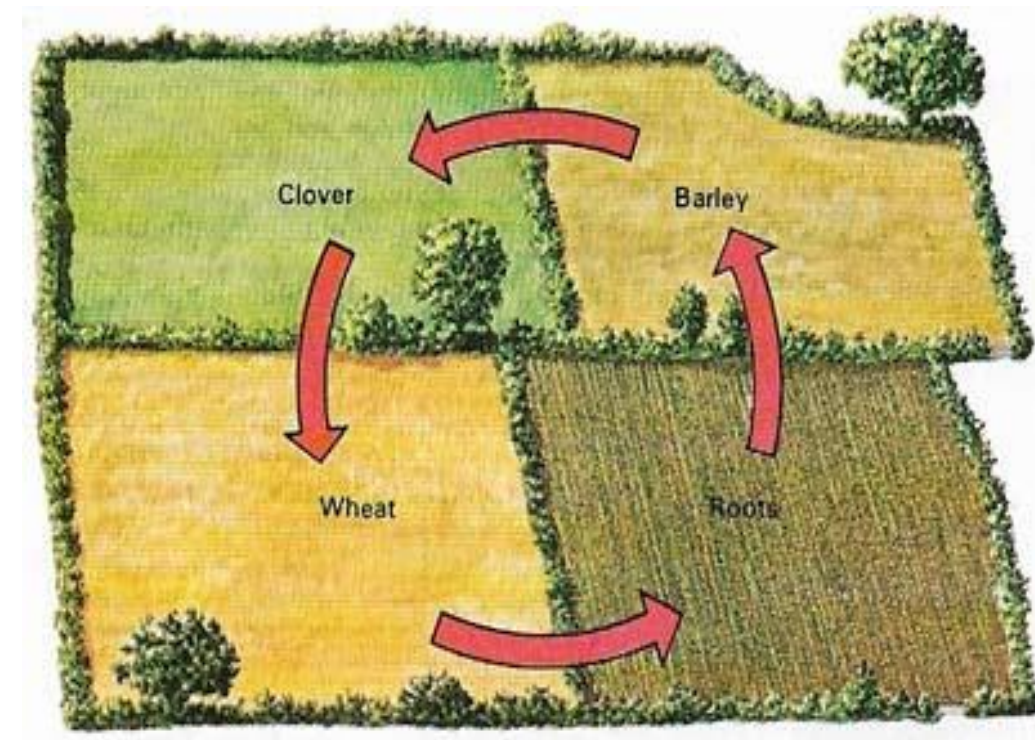
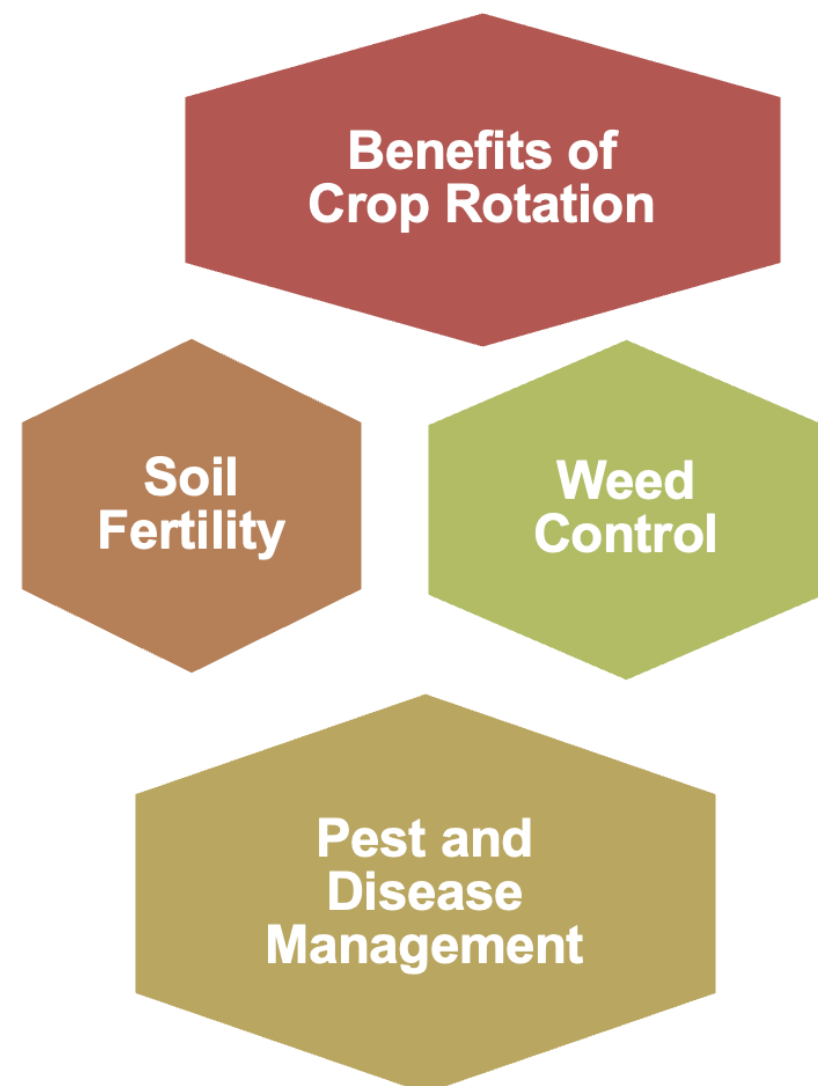
1. Irigare = aplicarea artificială de apă pe teren pentru a ajuta la creșterea culturilor.



2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale

Metode istorice de cultivare

2. Rotația culturilor = practica de a cultiva diferite tipuri de culturi pe aceeași suprafață în sezoane succesive.



Sursă imagine:
https://www.daviddarling.info/encyclopedia_of_history/A/agriculture_history.html

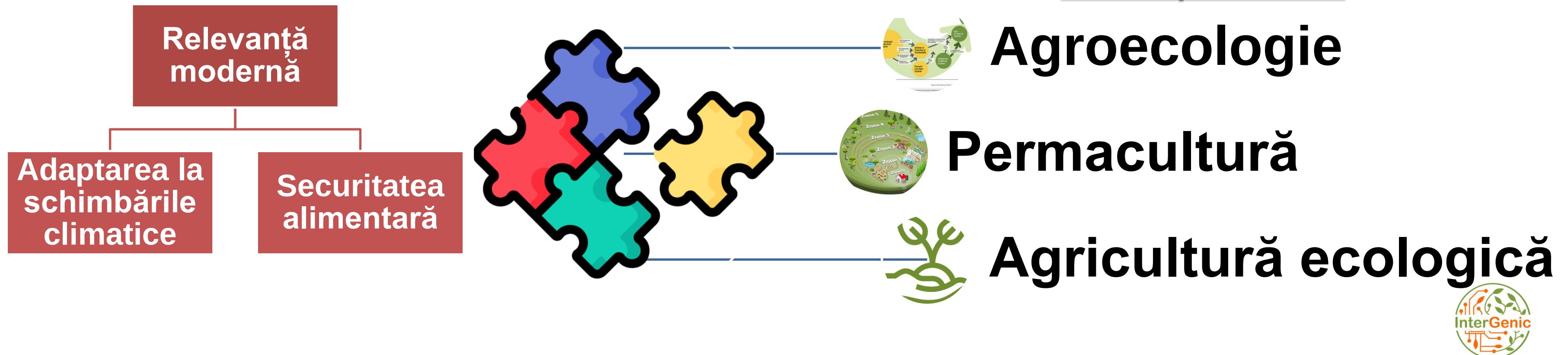
2.1.1 Istoria practicilor agricole tradiționale



Metode istorice de cultivare

3. Agricultură durabilă = practici agricole care satisfac nevoile alimentare actuale fără a compromite capacitatea generațiilor viitoare de a le satisface pe ale lor.

Principii cheie



2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

1. Progresele tehnologice



Plowing of the past versus the present

Sursă imagine: <https://www.agrivi.com/blog/plow-a-must-have-piece-of-farm-equipment/>



Sursă imagine: <https://www.historydefined.net/jethro-tull-seed-drill/>

2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole



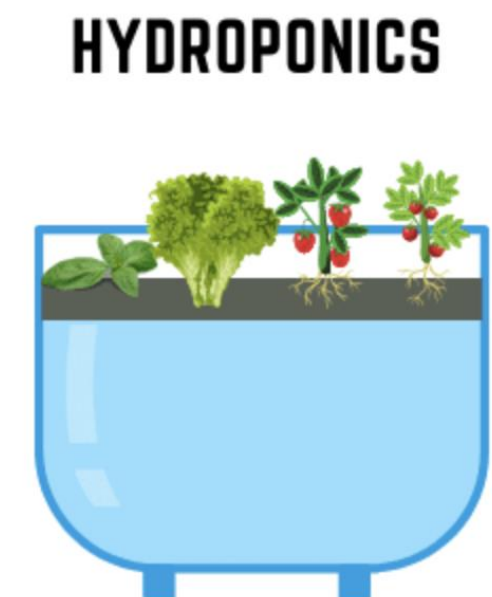
1. Progresele tehnologice

Avansuri tehnologice moderne:



Sursă imagine:
<https://tolluncrewedsystems.com/blog/how-drones-are-used-in-agriculture/>

Sursa imaginii:
<https://medium.com/@syedsharjeelshah11/biotechnology-in-agriculture-enhancing-crop-productivity-and-sustainability-a5d3ad1b9d53>



Sursă imagine:
<https://theaquaponicsguide.com/aquaponics-garden-are-aquaponics-and-hydroponics-the-same/>

THE AQUAPONICS GUIDE

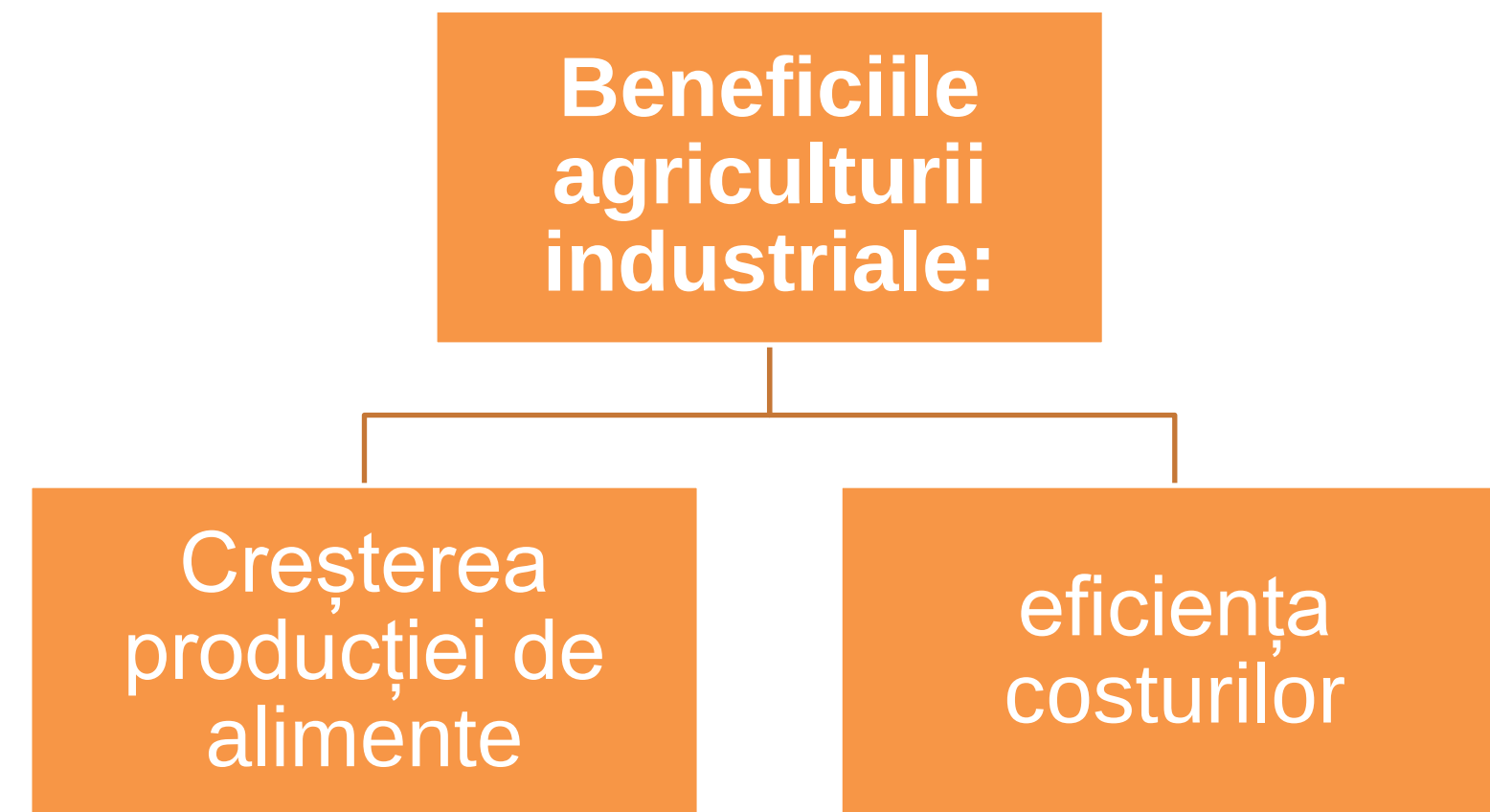
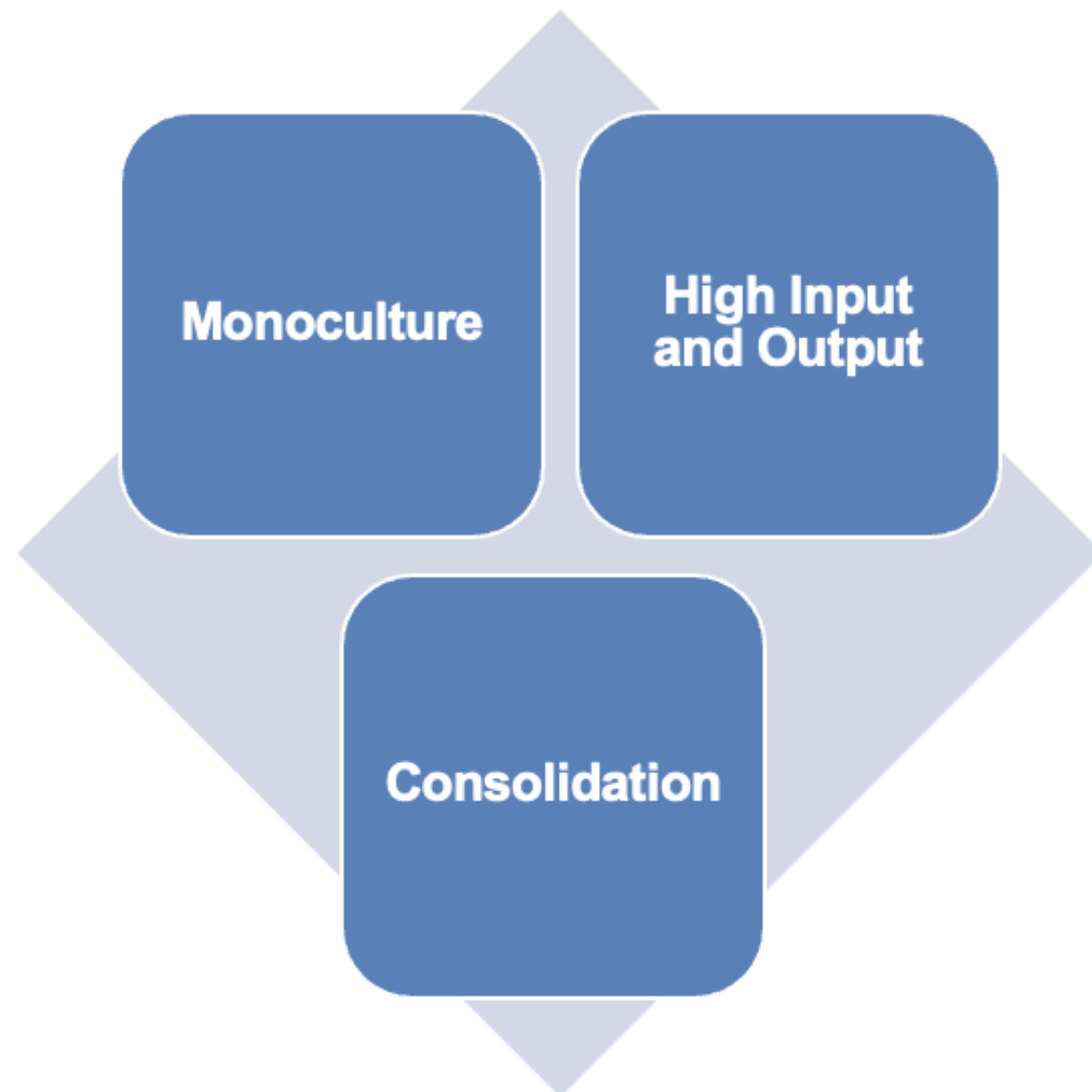


2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole



2. Agricultura industrială

Caracteristici cheie



2.1.2 Evoluția tehnicilor agricole

3. Impactul agriculturii industriale asupra durabilității

Consecințe asupra mediului

Degradarea solului

Poluarea apei

Pierderea biodiversității

Efecte sociale și economice

Deplasări rurale

Dependența de substanțe chimice

2.1.3 Provocări moderne în agricultură

1. Seceta

Impactul asupra agriculturii:

Alimentarea redusă cu apă

Degradarea solului

Pierderi economice

Soluții

Culturi rezistente la secetă:

- Dezvoltarea de culturi care pot tolera condițiile uscate, cum ar fi soiurile modificate genetic rezistente la secetă.

Tehnici de conservare a apei:

- Implementarea unor sisteme de irigare eficiente, cum ar fi irigarea prin picurare și reciclarea apei, pentru a minimiza risipa de apă.



2.1.3 Provocări moderne în agricultură

2. Schimbările climatice



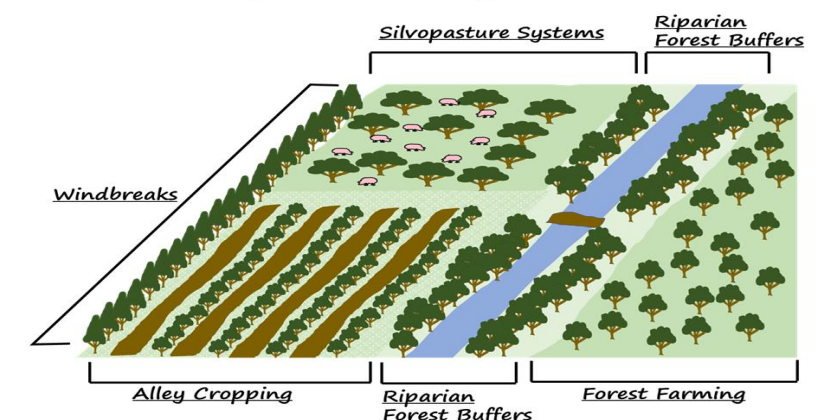
Strategii de atenuare

1. Practici agricole durabile

2. Agricultură inteligentă din punct de vedere climatic



Agroforestry Basics



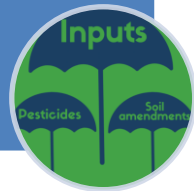
2.1.3 Provocări moderne în agricultură

3. Degradarea solului

Cauze

- Folosirea excesivă de îngrășăminte și pesticide poate duce la dezechilibre nutritive, poluare și pierderea biodiversității solului.

Utilizarea
excesivă a
inputurilor
chimice:



- Practicile agricole nesustenabile, cum ar fi lucrarea solului, duc la eroziunea solului, reducând productivitatea acestuia.

Eroziune:



- Irigarea cu apă sărată sau drenajul deficitar pot duce la acumularea de sare în sol, făcându-l infertil.

Salinizare:



Soluții

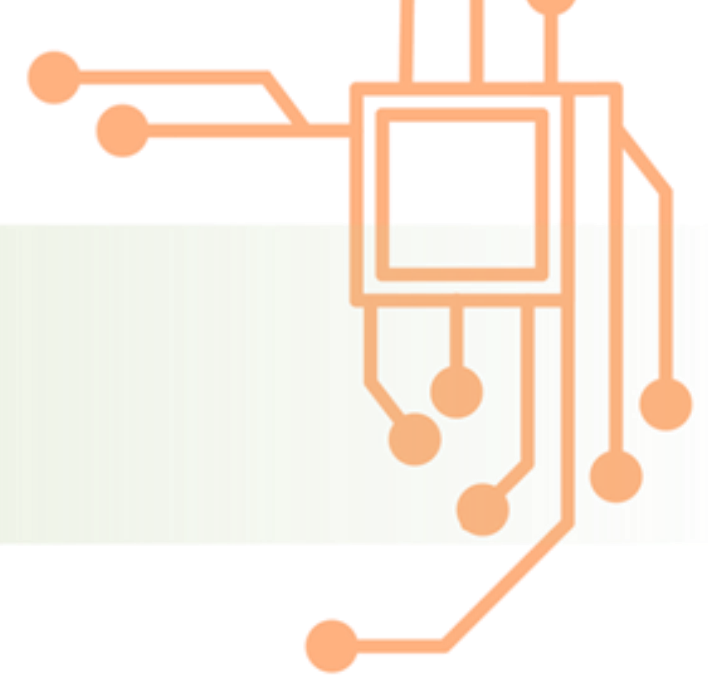
Agricultura de
conservare:

- Practici precum lucrarea redusă a solului, culturile de acoperire și rotația culturilor ajută la prevenirea eroziunii solului și la menținerea sănătății acestuia.

Agricultură
ecologică:

- Reducerea utilizării pornirilor sintetice și încurajarea îngrășămintelor naturale (de exemplu, compost) pentru a reface structura și fertilitatea solului.

2.1.3 Provocări moderne în agricultură



4. Degradarea securității alimentare

Provocări la adresa securității alimentare:

- ❖ **Schimbările climatice:** Modificările condițiilor climatice amenință producția globală de alimente, ducând la posibile penurii.
- ❖ **Creșterea populației:** Populația în creștere necesită o producție mai mare de alimente, ceea ce pune o presiune mai mare pe resursele agricole.
- ❖ **Sustenabilitatea agriculturii:** Practicile agricole intensive pot epuiza resursele, compromițând disponibilitatea alimentelor pe termen lung.

Răspuns global:

- **Obiectivele de dezvoltare durabilă (SDG):** Organizația Națiunilor Unite promovează agricultura durabilă ca parte a obiectivului său de a pune capăt foametei și de a asigura securitatea alimentară până în 2030.
- **Inovație în agricultură:** Agricultura verticală, hidroponia și agricultura urbană sunt tehnici noi menite să sporească eficiența producției alimentare, chiar și în medii dificile.

2.1.4 Politicile UE privind agricultura

1. Politica agricolă comună (PAC)

Ce este: este piatra de temelie a politicilor agricole ale UE. Înființată în 1962, își propune să sprijine agricultorii, să asigure o aprovizionare stabilă cu alimente la prețuri accesibile și să protejeze mediul.

Obiective principale:

- Sprijinirea veniturilor viabile ale fermelor.
- Consolidarea durabilității și competitivității agriculturii.
- Promovarea dezvoltării rurale și a inovării.
- Asigurarea securității și siguranței alimentare în întreaga UE.

Buget: PAC este unul dintre cele mai importante posturi bugetare ale UE, primind aproximativ 30% din bugetul total al UE și sprijinind aproximativ 10 milioane de exploatații agricole.



Sursă: https://eu-cap-network.ec.europa.eu/common-agricultural-policy-overview_en



2.1.4 Politicile UE privind agricultura

2. Inițiative agricole ecologice

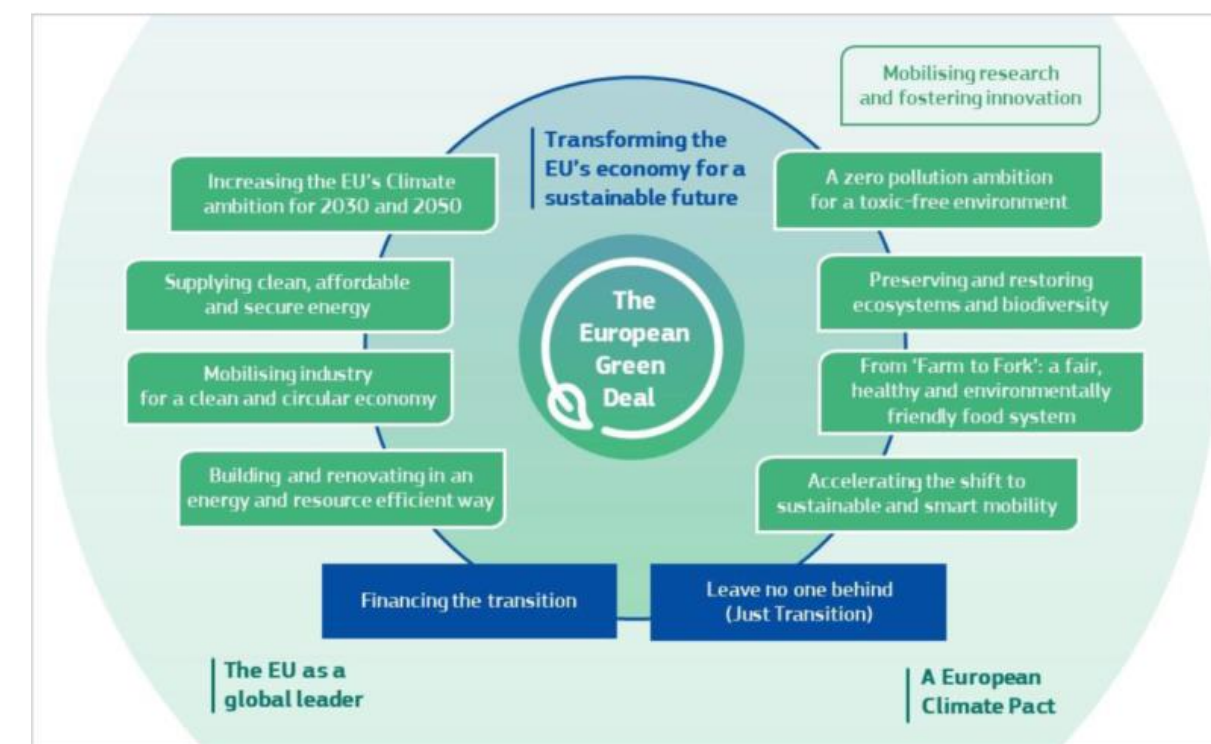
Ce este: politici și practici de promovare a metodelor agricole ecologice în cadrul UE.

Reformele politicii agricole comune (PAC): PAC a fost reformată pentru a se alinia la "afacerea verde" europeană, concentrându-se pe durabilitate, acțiuni climatice și conservarea biodiversității.

Gestionarea integrată a dăunătorilor (IPM): Încurajează utilizarea metodelor naturale de combatere a dăunătorilor, reducând dependența de pesticidele chimice pentru protejarea culturilor.

Principalele caracteristici ale reformei:

- **Sustenabilitate:** Măsuri consolidate pentru reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră din agricultură, îmbunătățirea sănătății solului și conservarea apei.
- **Agricultura digitală:** Încurajarea agriculturii de precizie și a utilizării instrumentelor digitale pentru a reduce impactul asupra mediului.



Sursa: Comisia Europeană: Comisia Europeană
(<http://capreform.eu/agriculture-in-the-european-green-deal/>)



2.1.4 Politicile UE privind agricultura

2. Inițiative agricole ecologice

Reforma PAC și Green Deal

Strategia de la fermă la furculiță: O componentă centrală a Green Deal, această strategie vizează crearea unui sistem alimentar echitabil, sănătos și ecologic în UE.

Acesta include obiective precum:

- Reducerea utilizării pesticidelor cu 50% până în 2030.
- Reducerea utilizării îngrășămintelor cu 20%.
- Extinderea agriculturii ecologice pentru a acoperi 25% din terenurile agricole ale UE până în 2030.



Sursa: <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/news-and-events/news-details/ar/c/1294984/>



2.1.4 Politicile UE privind agricultura

3. Obiectivele agriculturii durabile

UE a stabilit obiective ambițioase pentru alinierea agriculturii la durabilitatea mediului, concentrându-se pe reducerea emisiilor de carbon, îmbunătățirea biodiversității și asigurarea securității alimentare.

Strategia privind biodiversitatea pentru 2030:

Restaurarea ecosistemelor: Se concentrează pe protejarea și refacerea biodiversității prin promovarea practicilor agricole prietenoase cu natura. Aceasta include sprijinirea fermierilor în menținerea habitatelor pentru polenizatori și alte specii esențiale pentru productivitatea agricolă.

Conservarea resurselor genetice: Încurajarea utilizării diverselor soiuri de culturi și de animale pentru a menține rezistența la boli, dăunători și schimbări climatice.

Acțiuni climatice

Cultivarea
carbonului

Reducerea
emisiilor



2.1.5 practici durabile în agricultură și implicațiile lor socioeconomice

Spania:

Belgia:

Cipru:

Irlanda:

Grecia:

România:

Austria:



Activitatea 2.1



Activitatea 2.1:

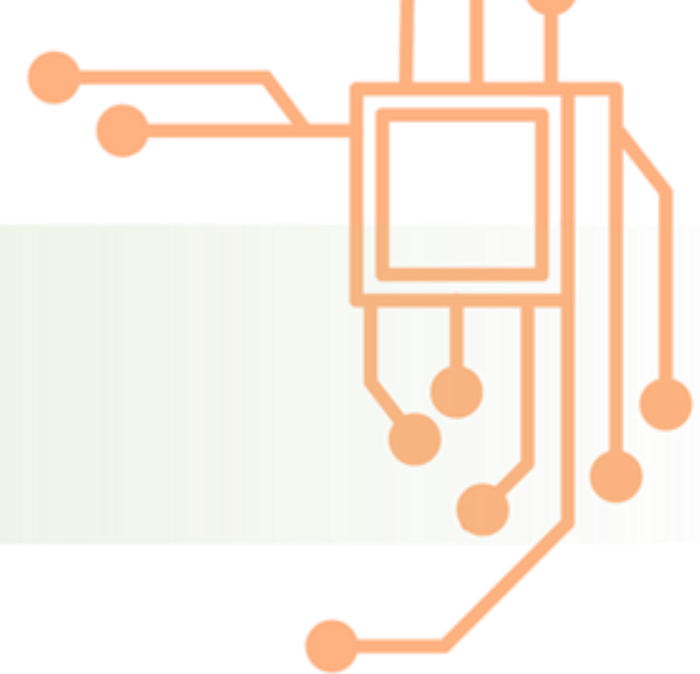
Discutați fezabilitatea utilizării practicilor agricole tradiționale în prezent.

Instrucțiuni:

În grupuri, explorați următoarele întrebări:

- Ar putea fi aplicate practicile agricole tradiționale (de exemplu, irigarea, rotația culturilor, agricultura durabilă) în contexte moderne?
- Ce provocări ar apărea în punerea în aplicare a acestor practici în prezent? Luați în considerare factori precum schimbările climatice, urbanizarea, tehnologia și sistemele economice.
- Ce resurse, ajustări sau inovații ar fi necesare pentru ca aceste practici să fie la fel de eficiente ca în trecut?

Chestionar



Agricultura / Cultivarea Quiz

Întrebarea 1: Care sunt practicile agricole tradiționale și ce instrumente-cheie au fost utilizate în mod obișnuit?

- a) Sunt metode utilizate de fermierii moderni; printre instrumente se numără tractoarele și mașinile de recoltat.
- b) Acestea sunt metode utilizate de comunitățile străvechi și indigene; uneltele includ unelte manuale simple, cum ar fi pluguri din lemn sau fier, sape și seceri.
- c) Acestea sunt metode care implică doar monocultura; instrumentele includ utilaje de irigare.

Întrebarea 2: Ce este policultura și în ce fel a fost ea benefică pentru agricultura tradițională?

- a) Cultivarea unei singure culturi pentru a crește eficiența.
- b) Cultivarea simultană a mai multor culturi pentru a menține nutrienții din sol.
- c) Utilizarea culturilor modificate genetic pentru a rezista dăunătorilor.

Întrebarea 3: Ce este agricultura durabilă și care este unul dintre principiile sale cheie?

- a) Tehnici agricole care utilizează numai inputuri chimice; monocultură.
- b) Tehnici agricole care mențin sănătatea mediului pentru generațiile viitoare; agroecologie.
- c) Agricultură orientată exclusiv spre maximizarea randamentelor; utilizare ridicată de îngrășăminte.



Referințe



Istoria practicilor agricole tradiționale:

- Mazoyer, M., & Roudart, L. (2006). *A History of World Agriculture: From the Neolithic Age to the Current Crisis*. Monthly Review Press.
- Grigg, D. B. (1984). *O introducere în geografia agricolă*. Routledge.
- Smith, B. D. (1995). *The Emergence of Agriculture (Apariția agriculturii)*. Biblioteca Scientific American.

Irigare:

- Mays, L.W. (2010). *Ancient Water Technologies*. Springer.
- El-Gohary, F. (2018). "Traditional and modern methods of irrigation." *Journal of Irrigation and Drainage Engineering*, 144(10).
- Postel, S. (1999). *Pillar of Sand: Can the Irrigation Miracle Last?* W.W. Norton & Company.

Rotația culturilor:

- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- Karlen, D.L., Varvel, G.E., Bullock, D.G., & Cruse, R.M. (1994). "Crop rotations for the 21st century." *Advances in Agronomy*, 53, 1-45..
- Smith, P. (2014). "Soil carbon sequestration and crop rotation as mitigation strategies for climate change." *Geoderma*, 60(2).

Agricultură durabilă:

- Altieri, M.A. (2009). "Agroecology, small farms, and food sovereignty." *Monthly Review*, 61(3), 102-113.
- Gliessman, S.R. (2014). *Agroecology: The Ecology of Sustainable Food Systems*. CRC Press.
- Pretty, J. (2008). "Agricultural sustainability: concepts, principles, and evidence." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1491), 447-465.

Avansuri tehnologice:

- Grigg, D. (1987). *The Industrial Revolution and Agricultural Development*. Basil Blackwell.
- Piesse, J., & Thirtle, C. (2010). "Agricultural R&D, technology, and productivity." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 3035-3047.
- Godfray, H.C.J., & Garnett, T. (2014). "Food security and sustainable intensification." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1639), 20120273.



Referințe



Secetă:

- Mishra, A.K., & Singh, V.P. (2010). "A review of drought concepts ". *Journal of Hydrology*, 391(1-2), 202-216.
- Panu, U.S., & Sharma, T.C. (2002). *Challenges in Drought Research: Some Perspectives and Future Directions*. Water Science and Technology Library.
- Trnka, M., et al. (2011). " Drought impacts on European agriculture. " *Theoretical and Applied Climatology*, 107(3-4), 529-541.

Schimbările climatice:

- Porter, J.R., et al. (2014). " "Food security and food production systems." *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects*. IPCC, 485-533.
- Schlenker, W., & Roberts, M.J. (2009). " Nonlinear temperature effects indicate severe damages to U.S. crop yields under climate change." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15594-15598.
- Lobell, D.B., et al. (2011). " "Climate trends and global crop production since 1980." *Science*, 333(6042), 616-620.

Degradarea solurilor:

- Lal, R. (2009). " Soil degradation as a reason for inadequate human nutrition." *Food Security*, 1(1), 45-57.
- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- FAO (2015). *Status of the World's Soil Resources (SWSR) - Main Report*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Securitatea alimentară:

- FAO (2018). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2018*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Godfray, H.C.J., et al. (2010). " Food security: The challenge of feeding 9 billion people." *Science*, 327(5967), 812-818.
- Ingram, J. (2011). " A food systems approach to researching food security and its interactions with global environmental change." *Food Security*, 3(4), 417-431.

Inițiative agricole ecologice:

- Comisia Europeană. (2020). *The Green Deal: Farm to Fork Strategy*. European Union.
- Comisia Europeană. (2021). *CAP Strategic Plans - Regulation (EU) 2021/2115*. Official Journal of the European Union.
- AEM (2020). *Sustainable Agriculture and Food Systems in Europe*. European Environment Agency.



Referințe

Obiectivele agriculturii durabile:

- Uniunea Europeană. (2019). *The European Green Deal*. European Commission.
- EIP-AGRI (2019). *Promoting Sustainable Agriculture in Europe*. European Innovation Partnership for Agricultural Productivity and Sustainability.
- ONU (2015). *Sustainable Development Goals 2030*. United Nations.

Politicile UE privind agricultura:

- European Commission. (2021). *The Common Agricultural Policy at a Glance*. Retrieved from https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/cap-glance_en
- European Union. (2020). *Farm to Fork Strategy: For a fair, healthy and environmentally-friendly food system*. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf
- Matthews, A. (2022). *CAP 2023-2027: What's new?* Arc2020. Retrieved from <https://www.arc2020.eu/cap-2023-2027-whats-new/>



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Modulul 2

2.2 Meșteșuguri



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 Proiectul UE InterGenic

Prezentare generală

- 2.2.1 Meșteșugurile tradiționale și rolul lor într-o viață sustenabilă
- 2.2.2 Evoluția și industrializarea meșteșugăritului
- 2.2.3 Provocări moderne privind sustenabilitatea în meșteșugărit
- 2.2.4 Politicile UE de sprijinire a meșteșugurilor sustenabile

Activități practice

Resurse suplimentare

Referințe

Chestionar (3 întrebări)

2.2.1 Meșteșugurile tradiționale și rolul lor într-o viață sustenabilă

Artizanatul este adânc înrădăcinat în ingeniozitatea și inventivitatea umană.

În mod tradițional, meșteșugarii au căutat întotdeauna să valorifice la maximum materialele disponibile, adesea **refolosind și reparând obiecte pentru a le prelungi durata de viață**. Această practică nu era doar **economică, ci și esențială** în vremuri în care resursele erau **limitate**.

De-a lungul secolelor, diferite culturi au dezvoltat tehnici unice pentru **repararea și reutilizarea materialelor**. De exemplu, tradiția europeană a retușării textilelor.

În ultimii ani, a existat o creștere a interesului pentru aceste practici sustenabile, ca parte a unei mișcări mai ample către **responsabilitatea față de mediu**. Artizanii și designerii moderni îmbrățișează din ce în ce mai mult repararea și reciclarea, îmbinând metodele tradiționale cu estetica contemporană pentru a crea articole sustenabile, funcționale și frumoase.

Această renaștere evidențiază **valoarea trainică a meșteșugurilor în promovarea unui mod de viață mai sustenabil**.



Darning sampler, cotton, embroidered with silk, Zeeland, The Netherlands, mid-18th century.

Copyright Victoria and Albert Museum, London, acc. no. T.186-1921.

2.2.1 Meșteșugurile tradiționale și rolul lor într-o viață sustenabilă

Meșteșugul tradițional joacă un rol crucial în viața sustenabilă, punând accentul pe utilizarea **materialelor** naturale, de **proveniență locală** și a **tehnicienilor care minimizează deșeurile**.

Aceste practici consacrate promovează repararea și reutilizarea articolelor, **prelungindu-le durata de viață** și reducând nevoia de bunuri produse în serie.

În cadrul gospodăriilor sau între indivizi, această practică, atunci când este împărtășită între generații, nu numai că **păstrează abilități valoroase**, dar insuflă și un **sentiment de responsabilitate față de mediu** și creativitate membrilor mai tineri ai familiei.

Prin integrarea acestor tehnici în viața de zi cu zi, putem transfera o moștenire de durată și utilizare a resurselor. Un exemplu frumos sunt [cafenelele de reparații](#).



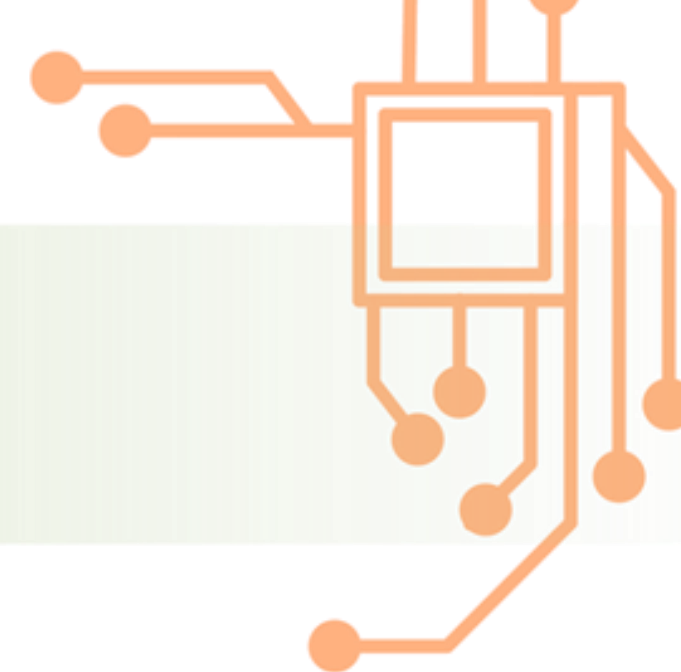
2.2.2 Evoluția și industrializarea meșteșugăritului

Evoluția și industrializarea meșteșugurilor au transformat meșteșugul tradițional în **producție de masă, făcându-le astfel mai la îndemână, accesibile, și mai ieftine.**

Această schimbare, determinată de Revoluția Industrială, a introdus **mecanizarea și procesele standardizate**, dar a dus și la un declin al articolelor unice, realizate manual.

Ca răspuns la industrializarea și producția de masă, a existat o **renaștere a măiestriei artisanale**. Mișcări precum Mișcarea Artelor și Meșteșugurilor de la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea au evidențiat valoarea produselor realizate manual, de înaltă calitate. Această renaștere continuă și astăzi, cu o apreciere din ce în ce mai mare pentru articolele unice, lucrate manual și un accent pe sprijinirea artizanilor locali.

2.2.2 Evoluția și industrializarea meșteșugăritului



Artizanatul modern a evoluat pentru a **integra tehnologii avansate, acordând în același timp prioritate sustenabilității.**

Tehnici precum **imprimarea 3D și instrumentele de proiectare digitală** sunt utilizate alături de metodele tradiționale pentru a crea produse inovatoare și sustenabile.

În plus, se pune un accent deosebit pe **utilizarea de materiale și practici ecologice**, reflectând un angajament față de responsabilitatea față de mediu.

Multe **gospodării adoptă proiectele de bricolaj**, upcycling și reparații ca modalități de a reduce deșeurile și de a crea articole unice, personalizate.

2.2.3 Provocări moderne privind sustenabilitatea în meșteșuguri



Mulți artizani se luptă să găsească și să își permită materiale sustenabile, ceea ce le poate limita capacitatea de a realiza produse ecologice. Această provocare este agravată de constrângerile pieței și de disponibilitatea resurselor.

Gestionarea eficientă a deșeurilor reprezintă o provocare semnificativă pentru artizanii moderni. Metodele tradiționale produc adesea deșeuri care trebuie reduse la minimum prin tehnici inovatoare de reciclare și upcycling.

Energia necesară pentru procesele meșteșugărești poate fi substanțială, iar **găsirea unor modalități de a reduce consumul de energie**, menținând în același timp calitatea, reprezintă o provocare esențială în materie de sustenabile.

2.2.3 Provocări moderne privind sustenabilitatea în meșteșuguri



Una dintre cele mai importante provocări în domeniul meșteșugăritului este **conservarea competențelor tradiționale**.

Multe dintre aceste tehnici, cum ar fi țesutul manual, olăritul și prelucrarea metalelor, sunt transmise din generație în generație, dar riscă să se piardă în lumea noastră rapidă, condusă de tehnologie.

O altă provocare este **adaptarea meșteșugurilor tradiționale la materialele și tehnicile moderne**.

Deși esența reparației și a sustenabilității rămâne aceeași, materialele disponibile astăzi sunt adesea diferite de cele utilizate în trecut.

Acest lucru necesită dorința de a învăța și de a experimenta noi metode, menținând în același timp integritatea practicilor tradiționale.

Într-o cultură care favorizează adesea comoditatea și caracterul de unică folosință, **promovarea valorii reparației în detrimentul înlocuirii este o provocare semnificativă**.

Mulți oameni sunt obișnuiți să arunce obiectele în loc să le repare, ceea ce duce la creșterea deșeurilor și a impactului asupra mediului.

2.2.4 Politicile UE de sprijinire a meșteșugurilor sustenabile

Uniunea Europeană (UE) a implementat mai multe politici de sprijinire a meșteșugurilor sustenabile, recunoscând importanța culturală, economică și de mediu a acestui sector.

Una dintre politicile de bază este **Regulamentul privind proiectarea ecologică pentru produse sustenabile (ESPR)**, care a intrat în vigoare în iulie 2024. [Acest regulament urmărește să îmbunătățească sustenabilitatea produselor prin stabilirea de cerințe privind sustenabilitatea, reutilizarea, modernizarea și reparabilitatea](#).¹

O altă inițiativă semnificativă este **Programul Europa Creativă**, care sprijină sectoarele culturale și creative, inclusiv meșteșugurile. [Acest program pune accentul pe crearea transnațională, inovare și scheme de mobilitate pentru artiști și profesioniști](#)². Prin acordarea de sprijin financiar și promovarea colaborării transfrontaliere, Europa creativă îi ajută pe artizani să aibă acces la noi piețe, să facă schimb de cunoștințe și să inoveze în mod sustenabil.

UE promovează, de asemenea, meșteșugurile sustenabile prin **Planul său de acțiune privind economia circulară**, care include măsuri de îmbunătățire a sustenabilității produselor și a eficienței resurselor. [Acest plan încurajează utilizarea materialelor reciclate, reduce amprenta ecologică a produselor și sprijină dezvoltarea de modele de afaceri sustenabile](#)¹. Prin integrarea principiilor economiei circulare în sectorul meșteșugurilor, UE urmărește să creeze o economie mai sustenabilă și mai rezistentă, în care resursele sunt utilizate mai eficient, iar deșeurile sunt reduse la minimum.

În cele din urmă, **Manifestul Crafting Europe** subliniază angajamentul UE de a sprijini sectorul meșteșugăresc prin [legislație adecvată, formare și inovare](#)³. Acest manifest subliniază importanța transmiterii de competențe către tineri, asigurând păstrarea și adaptarea meșteșugurilor tradiționale la provocările moderne în materie de durabilitate.



2.2.4 Politicile UE de sprijinire a meșteșugurilor sustenabile

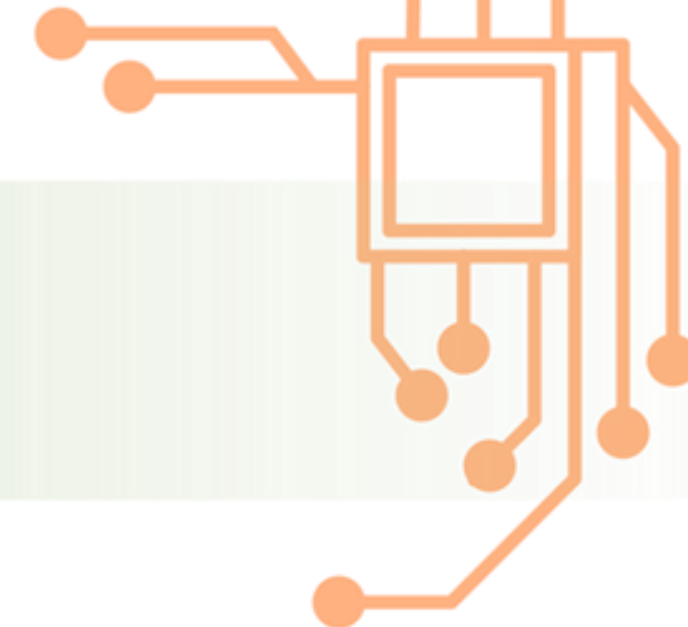
Politica Uniunii Europene privind meșteșugurile legate de sustenabilitate și reparații subliniază importanța păstrării competențelor tradiționale, adaptându-se în același timp la nevoile moderne.

Strategia UE pentru textile sustenabile și circulare, care face parte din "Green Deal" european mai larg, urmărește să garanteze că toate produsele textile sunt sustenabile, reparabile și reciclabile până în 2030¹. Această politică încurajează utilizarea materialelor reciclate, promovează practicile de reparare și reutilizare și încearcă să reducă deșeurile și impactul asupra mediului.²

În calitate de mentori seniori, rolul dumneavoastră este crucial în transmiterea acestor abilități valoroase și în promovarea unei culturi a sustenabilității.

Împărtășindu-vă expertiza și susținând aceste practici, puteți contribui la conturarea unui viitor mai sustenabil pentru următoarea generație de meșteșugari.³

Activități practice: Activitatea 1 Textile



1. Introducere (15 minute)

Activitate de bun venit și ice breaker: Prezentați-vă. Invitați fiecare participant să se prezinte, zicând o întâmplare amuzantă despre propria persoană, în relația lor cu meșteșugul, sau chiar relația în relație cu sustenabilitatea.

Prezentare generală a atelierului: Explicați obiectivele și structura atelierului.

Importanța reparării textilelor: Discutați despre beneficiile ecologice și economice ale reparării textilelor în loc să le aruncați.

2. Demonstrație (20 minute) Tehnici de reparații de bază:

Mentorul senior demonstrează tehnici comune de reparații, cum ar fi:

- Cârpit:** Repararea găurilor din tricotaje.
- Peticit:** repararea găurilor mai mari sau a zonelor uzate cu repere din material textil.
- Coaserea nasturilor:** Reatașarea sau înlocuirea nasturilor.
- Unelte și materiale:** Prezentare generală a uneltelor esențiale (ace, ață, resturi de țesături etc.) și cum să alegeți materialele potrivite pentru reparații.

Activități practice: Activitatea 2 textile

3. Practică practică (45 de minute)

- Activitate de grup: Faceți perechi a câte două persoane, fiecare pereche primind o piesă de îmbrăcăminte de reparat.
- Reparare ghidată: Mentorul senior oferă îndrumare pas cu pas în timp ce participanții exersează tehnicile demonstrate.
- Rezolvarea problemelor: Mentorul ajută la rezolvarea oricăror probleme și oferă sfaturi pentru reparații reușite.

4. Upcycling creativ (20 de minute)

- Introducere în Upcycling: Discutați despre cum să transformați textilele vechi în articole noi, utile.
- Idei de proiecte: Exemplele includ transformarea blugilor vechi în geți tote sau a tricourilor în pungi de cumpărături reutilizabile.
- Mini-proiect: Participanții aleg un mic proiect de upcycling pe care să îl înceapă, cu îndrumarea mentorului.

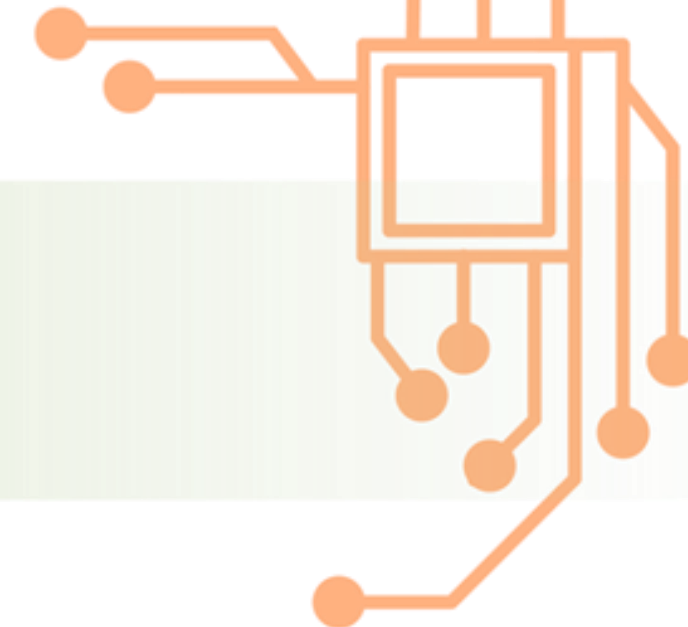
5. Împărtășire și reflecție (15 minute)

- Show and Tell: Participanții își prezintă obiectele reparate sau reciclate și discută despre experiențele lor.
- Reflecție: Discutați despre ceea ce au învățat și cum pot aplica aceste abilități în viața de zi cu zi.
- Întrebări și răspunsuri: Deschideți discuția pentru orice întrebări sau sfaturi suplimentare din partea mentorului.

6. Concluzii (5 minute)



Activități practice: Activitatea 2 repararea bicicletelor



1. Introducere (15 minute)

- Activitate de bun venit și ice breaker: Invitați participanții să se prezinte pe scurt. După prezentări și introduceri, coordonați o activitate de icebreaking pentru a crea un raport în grup.
- Prezentare generală a atelierului: Explicați obiectivele și structura atelierului.

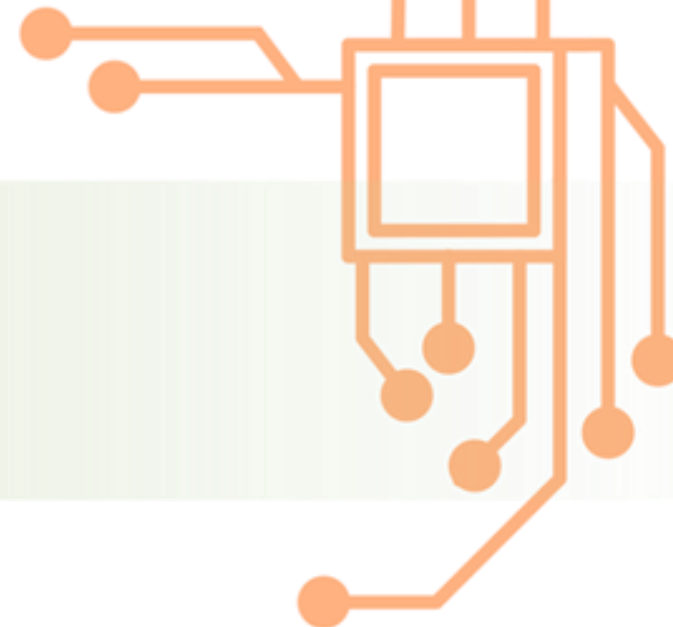
2. Înțelegerea noțiunilor de bază privind bicicletele (30 de minute)

- Tipuri de biciclete: Prezentare generală a diferitelor tipuri de biciclete și a componentelor acestora.
- Anatomia de bază a bicicletei: Introducere în părțile principale ale unei biciclete (cadru, roți, frâne, viteze etc.).

3. Siguranța înainte de toate (20 de minute)

- Instrucțiuni de siguranță: Discutați despre măsurile de siguranță la repararea bicicletelor.
- Unelte și echipamente: Introducere în instrumentele esențiale și utilizarea lor în siguranță.

Activități practice: Activitatea 2 repararea bicicletelor



4. Sesiuni de reparații practice (2 ore)

- Activități pentru grupuri mici: Împărțiți participanții în grupuri mici, fiecare condus de un mentor senior.
- Stații de reparații: Configurați stații cu diferite sarcini de reparații (de exemplu, repararea unei pene de cauciuc, reglarea frânelor, reglarea angrenajelor).
- Îndrumare pas cu pas: Mentorii oferă instrucțiuni pas cu pas și asistență practică.

5. Pauză (15 minute)

- Răcoritoare și networking: Oportunitate pentru participanți de a se relaxa și de a face networking.

6. Tehnici avansate (45 de minute)

- Probleme comune și remedieri: Demonstrați cum să diagnosticați și să remediați problemele comune ale bicicletei.
- Întreținere preventivă: Sfaturi despre cum să întrețineți bicicletele pentru a preveni problemele viitoare.

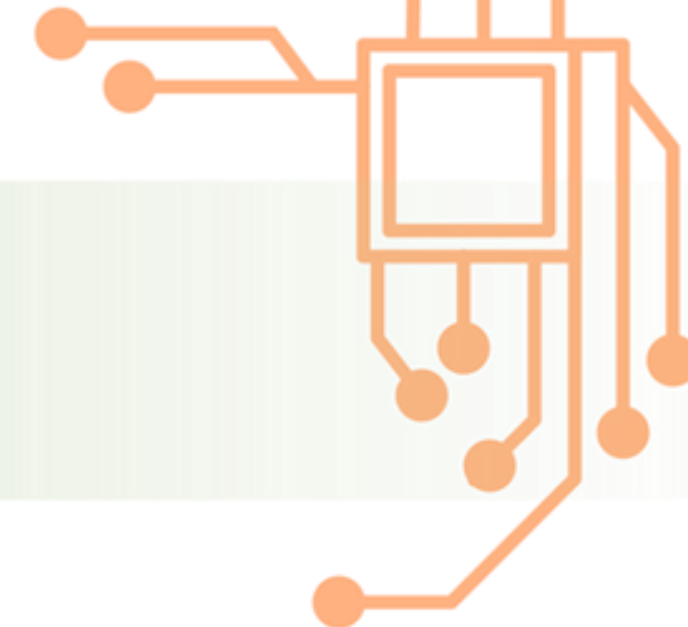
7. Întrebări și răspunsuri și rezolvarea problemelor (30 de minute)

- Forum deschis: Participanții pot pune întrebări și solicita consiliere cu privire la probleme specifice.
- Rezolvarea problemelor: Mentorii ajută la rezolvarea oricăror probleme rămase.

8. Concluzie și feedback (15 minute)



Activități practice: Activitatea 2 repararea bicicletelor



Rezumatul punctelor cheie: Recapitularea principalelor lecții învățate.

Sesiune de feedback: Colectați feedback de la participanți pentru a îmbunătăți atelierele viitoare.

Certificate de participare: Distribuiți certificate participanților.

Materiale necesare:

Diverse biciclete pentru reparații

Unelte de reparații de bază (chei, manete pentru anvelope, pompe etc.)

Echipament de siguranță (mănuși, ochelari de protecție)

Broșuri și ghiduri de instruire

Răcoritoare pentru pauză

Urmărire:

Lista de resurse: Furnizați o listă de resurse pentru învățare suplimentară (cărți, site-uri web, magazine locale de biciclete).

Grup comunitar: Creați un grup comunitar (de exemplu, pe rețelele de socializare) pentru sprijin continuu și schimb de cunoștințe.



Activități practice: Activitatea 3 repararea aparatelor de uz casnic



1. Introducere (15 minute)

- Activitate de bun venit și icebreaker: Invitați participanții să se prezinte pe scurt. După prezentări și introduceri, coordonați o activitate de icebreaking pentru a crea un raport în grup.
- Prezentare generală a atelierului: Explicați obiectivele și structura atelierului.

2. Înțelegerea aparatelor (30 de minute)

- Tipuri de aparate: Prezentare generală a aparatelor electrocasnice uzuale (de exemplu, prăjitoare de pâine, mixere, aspiratoare).
- Componente de bază: Introducere în componentele de bază și modul lor de funcționare.

3. Siguranța înainte de toate (20 de minute)

- Orientări privind siguranța: Discutați despre măsurile de siguranță la repararea aparatelor.
- Unelte și echipamente: Introducere în uneltele esențiale și utilizarea lor în siguranță.

4. Sesiuni de reparații practice (2 ore)

- Activități pentru grupuri mici: Împărțiți participanții în grupuri mici, fiecare condus de un mentor senior.
- Stații de reparații: Instalați stații cu diferite aparate care au nevoie de reparații.
- Îndrumare pas cu pas: Mentorii oferă instrucțiuni pas cu pas și asistență practică.

Activități practice: Activitatea 3 Repararea aparatelor electrocasnice

5. Pauză de cafea (15 minute)

- Networking: Oportunitate pentru participanți de a se relaxa și de a face networking.

6. Tehnici avansate (45 de minute)

- Probleme comune și remedieri: Demonstrați cum să diagnosticați și să remediați problemele comune.
- Întreținere preventivă: Sfaturi despre cum să întrețineți aparatele pentru a preveni problemele viitoare.

7. Întrebări și răspunsuri și rezolvarea problemelor (30 de minute)

- Forum deschis: Participanții pot pune întrebări și solicita consiliere cu privire la probleme specifice.
- Rezolvarea problemelor: Mentorii ajută la rezolvarea oricăror probleme rămase.

8. Concluzie și feedback (15 minute)

- Rezumatul punctelor cheie: Recapitularea principalelor lecții învățate.
- Sesiune de feedback: Colectați feedback de la participanți pentru a îmbunătăți atelierele viitoare.
- Certificate de participare: Distribuiți certificate participanților.



Activități practice: Activitatea 3 Repararea aparatelor electrocasnice

Materiale necesare:

- Diverse aparate de uz casnic pentru reparații
- Unelte de reparații de bază (șurubelnițe, clești, multimetre etc.)
- Echipament de siguranță (mănuși, ochelari de protecție)
- Broșuri și ghiduri de instruire
- Răcoritoare pentru pauză

Urmărire:

- Lista de resurse: Furnizați o listă de resurse pentru aprofundarea cunoștințelor (cărți, site-uri web, ateliere de reparații locale).
- Grup comunitar: Creați un grup comunitar (de exemplu, pe rețelele de socializare) pentru sprijin continuu și schimb de cunoștințe.

Referințe

1.Trecerea de la producția de masă la producția artizanală locală: Din punct de vedere istoric, meșteșugăritul a fost caracterizat de producția locală, la scară mică, care susținea în mod inerent sustenabilitatea prin utilizarea limitată a resurselor și reducerea deșeurilor. În ultimii ani, a existat o recrudescență a interesului pentru producția artizanală locală ca o contrapondere la producția de masă. [Această schimbare pune accentul pe calitate în detrimentul cantității, sprijinind economiile locale și reducând impactul asupra mediului asociat cu producția la scară largă și transportul pe distanțe lungi .¹](#)

2.Integrarea principiilor economiei circulare: Meșteșugurile tradiționale implicau adesea repararea și refolosirea materialelor, o practică care se aliniază bine cu principiile moderne ale economiei circulare. În prezent, se pune din nou accentul pe proiectarea produselor având în vedere întregul lor ciclu de viață, asigurându-se că acestea pot fi ușor reparate, reutilizate sau reciclate. [Această abordare minimizează deșeurile și maximizează eficiența resurselor, reflectând o evoluție sustenabilă față de practicile din trecut .²](#)

3.Adoptarea de materiale și tehnici sustenabile: Din punct de vedere istoric, artizanii foloseau materiale naturale de proveniență locală, care erau adesea mai sustenabile. Meșteșugurile moderne au cunoscut o întoarcere la aceste rădăcini, cu un accent pe utilizarea materialelor ecologice și a tehnicilor durabile. Aceasta include utilizarea fibrelor organice în textile, a vopselelor non-toxice și a resurselor regenerabile în diverse meșteșuguri. [Prin adoptarea acestor practici, artizanii contemporani își reduc amprenta asupra mediului și promovează sustenabilitatea.³](#)

Aceste evoluții evidențiază modul în care practicile meșteșugărești tradiționale au fost adaptate și îmbunătățite pentru a îndeplini obiectivele moderne de sustenabilitate, asigurând că moștenirea bogată a meșteșugurilor continuă să prospere într-o lume mai conștientă de mediul înconjurător.

QUIZ



1.Generalități: De ce este important să se păstreze meșteșugurile tradiționale în contextul sustenabilității?

- 1.A) Pentru a crește viteza de producție
- 2.B) Să mențină patrimoniul cultural și să reducă impactul asupra mediului
- 3.C) Pentru a reduce costurile

2.Generalități: Cum pot contribui mentorii seniori la sustenabilitatea meșteșugurilor tradiționale?

- 1.A) Prin păstrarea cunoștințelor lor pentru ei înșiși
- 2.B) Prin predarea și împărtășirea expertizei lor cu generațiile mai tinere
- 3.C) Prin trecerea la metode moderne, de producție în masă

3.Generalități: Care este un beneficiu socio-economic al promovării meșteșugurilor sustenabile?

- 1.A) Creșterea producției de deșeuri
- 2.B) Sprijin economic pentru comunitățile locale
- 3.C) Scăderea calității produselor

Nu ezitați să folosiți acest test pentru a stârni discuții și a-i inspira pe tineri cu privire la importanța practicilor sustenabile în meșteșugurile tradiționale!



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 @intergenicproject

 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 europeaspeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Modulul 2

2.3 Medicină / stare de bine / dietă



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



Proiectul UE InterGenic

Scopurile și obiectivele modulului

Scopul acestui modul este de a oferi participanților o înțelegere cuprinzătoare a șase practici tradiționale sustenabile - Agricultură/Cultivare, Artizanat, Medicină/Stare de bine/Alimentație, Gestionarea apei, Arhitectură și Transport - prin explorarea rădăcinilor istorice, evoluției și relevanței acestora în contextul modern. Modulul urmărește, de asemenea, să evidențieze provocările contemporane care afectează aceste practici și să examineze modul în care politicile UE relevante abordează problemele legate de sustenabile.

Până la sfârșitul acestui modul, participanții vor fi capabili să:

1. Descrie istoria și evoluția a șase practici tradiționale durabile.
2. Analizeze impactul provocărilor moderne, cum ar fi schimbările climatice și epuizarea resurselor, asupra acestor practici.
3. Identifice politicilor-cheie ale UE care influențează practicile durabile în domeniile agriculturii, gestionării apei, arhitecturii, transporturilor, meșteșugurilor și medicinei/stării de bine.
4. Compare abordările tradiționale și moderne ale durabilității în fiecare dintre cele șase domenii.
5. Propună strategii pentru adaptarea și conservarea acestor practici în fața provocărilor actuale de mediu și socio-economice.

Prezentare generală

- 2.3.1 Medicina tradițională și practicile dietetice pentru bunăstare
- 2.3.2 Evoluția sistemelor de sănătate și dietetice
- 2.3.3 Provocări actuale în sănătate, medicină și dietă
- 2.3.4 Politicile UE privind sănătatea publică și nutriția
- 2.3.5 Practici sustenabile în materie de medicină/ stare de bine/ alimentație și implicațiile lor socioeconomice

Activitate practică

Chestionar (3 întrebări)

Referințe

2.3.1 Medicina tradițională și practicile dietetice pentru bunăstare

Abordări istorice ale medicinei

Sistemele de medicină tradițională există de mii de ani și se bazează pe abordări holistice ale sănătății și bunăstării. Aceste sisteme pun accentul pe prevenire, echilibru și remedii naturale care sunt aliniate la ritmurile și nevoile naturale ale organismului.



Sursă imagini: Freepik

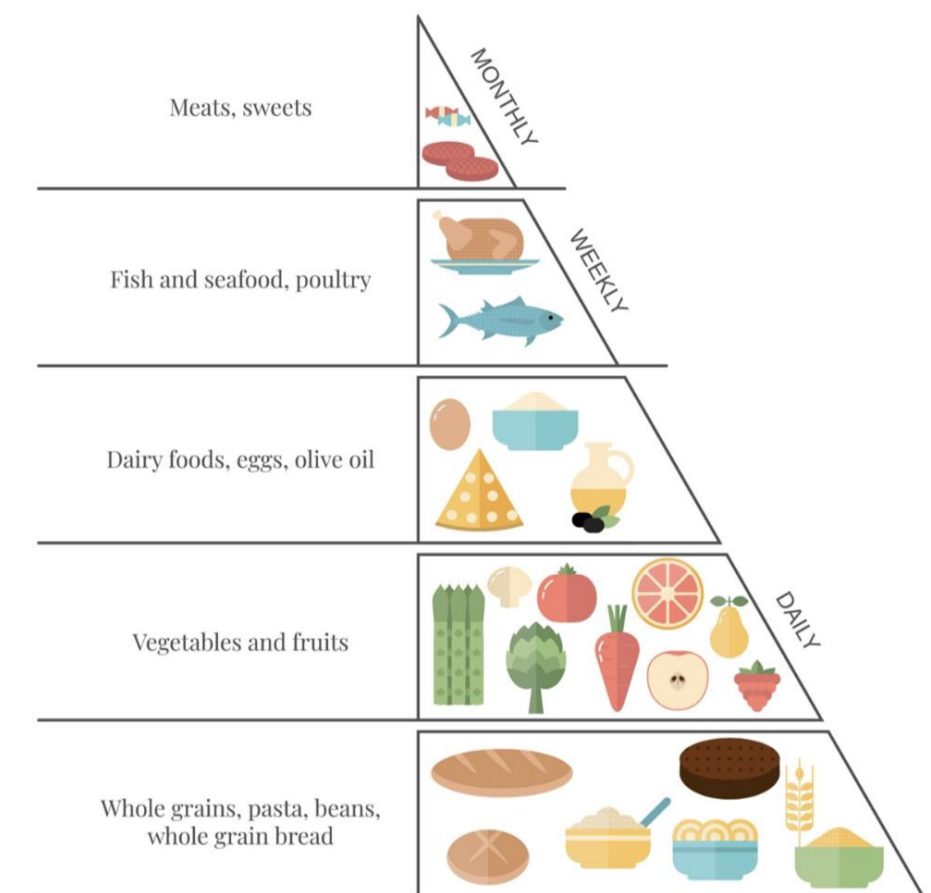
2.3.1 Medicina tradițională și practicile dietetice pentru bunăstare

Nutriția și legătura lor cu ecosistemele locale

Practicile nutriționale tradiționale se bazează pe resursele disponibile la nivel local, ceea ce a creat în mod natural diete care se aliniază la disponibilitatea alimentelor sezoniere și regionale.

Dietele mediteraneene, bogate în fructe, legume, cereale și ulei de măsline, reflectă ecosistemul regiunii.

Dietele din regiunile de coastă includ pește și fructe de mare, ceea ce leagă sursele de hrană de mediu.



Mediterranean Diet

Sursă imagine:
<https://www.kellyepowers.com/blog/how-to-create-a-healthy-mediterranean-diet-plate>



2.3.2 Evoluția sistemelor de sănătate și dietetice

**Sistemele de
sănătate și dietele
tradiționale**

Abordări
holistice

Îngrijire
bazată pe
comunitate

Nutriție din
ecosistemele
locale

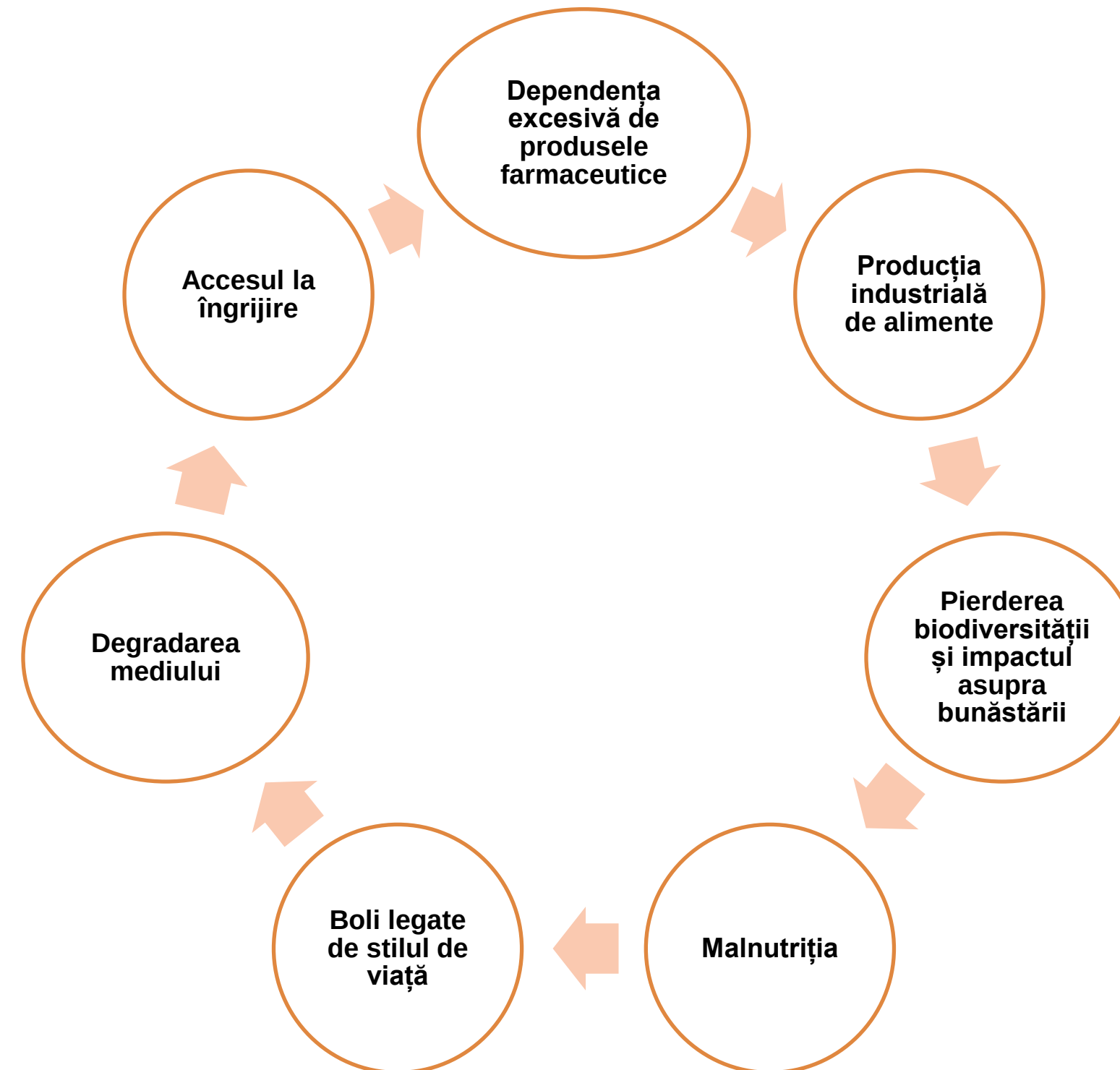
**Asistență
medicală
modernă**

Progrese
științifice în
medicină

Instituționalizarea

Creșterea
industrii
farmaceutice

2.3.3 Provocări actuale în sănătate, medicină și dietă



2.3.4 Politicile UE privind sănătatea publică și nutriția



Asistență medicală sustenabilă

Politicile UE promovează îngrijirea preventivă, sistemele durabile de asistență medicală și reducerea risipei medicale.



Promovarea dietelor tradiționale

UE încurajează conservarea patrimoniului alimentar cultural, cum ar fi dieta mediteraneană, pentru beneficiile sale pentru sănătate și sustenabilitatea ecologică.



Trecerea la sisteme alimentare ecologice și locale

Politici precum strategia UE "De la fermă la masă" vizează reducerea pesticidelor chimice, a îngrășămintelor și a antibioticelor în agricultură, promovând agricultura ecologică și producția alimentară locală ca alternative mai sănătoase și mai durabile.

2.3.5 Practici durabile în materie de medicină/ bunăstare/ alimentație și implicațiile lor socioeconomice

Spania:

Belgia:

Cipru:

Irlanda:

Grecia:

România:

Austria:



Activitatea 2.3



Activitatea 2.3:

Instrucțiuni: Gândiți-vă de ce au existat anumite practici. Puteți căuta informații pe internet și să vedeți dacă există vreo bază științifică dovedită pentru această practică.

Chestionar

Test de: Medicină / Stare de bine / Test

Întrebarea 1: Care este o caracteristică cheie a sistemelor de medicină tradițională?

- a) Prioritizează intervenția chirurgicală în detrimentul prevenției
- b) Se concentrează pe vindecarea bolilor cu produse farmaceutice
- c) Pune accentul pe echilibru, prevenire și remedii naturale
- d) Se bazează pe utilizarea de substanțe chimice sintetice

Întrebarea 2: Cum reflectă dietele tradiționale legătura dintre nutriție și ecosistemele locale?

- a) Sunt bazate pe alimente importate
- b) Acestea sunt alinate la disponibilitatea alimentelor sezoniere și regionale
- c) Se bazează pe practici agricole pe tot parcursul anului
- d) Prioritizează producția industrială de alimente

Întrebarea 3: Care este una dintre consecințele majore ale dependenței excesive de produsele farmaceutice în asistența medicală modernă?

- a) Creșterea biodiversității
- b) Dezvoltarea rezistenței la antibiotice
- c) Reducerea costurilor asistenței medicale
- d) Creșterea numărului de remedii naturale



Referințe

European Commission. *Farm to Fork Strategy – For a Fair, Healthy, and Environmentally-Friendly Food System*. European Union, 2020.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*. FAO, 2019.

Hippocrates. *Hippocratic Writings*. Edited by G.E.R. Lloyd, Penguin Classics, 1983.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. “The Mediterranean Diet: A Heart-Healthy Eating Plan.”

National Institute of Health (NIH). Dietary Patterns and Health Outcomes: Mediterranean Diet and Health.

Nair, Ranjit. “Herbal Medicine: Strengthening the Bridge Between Tradition and Modern Medicine.” *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 26, no. 5, 2020, pp. 345-356.

Patel, Raj. *Stuffed and Starved: The Hidden Battle for the World Food System*. Melville House, 2008.

World Health Organization (WHO). *Traditional, Complementary and Integrative Medicine: Report of the WHO Global Survey on Traditional Medicine*. WHO, 2019.

World Health Organization (WHO). *Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019*.





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

 intergenic.eu
 @intergenicproject
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Modulul 2

2.4 Gestionarea Apei



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

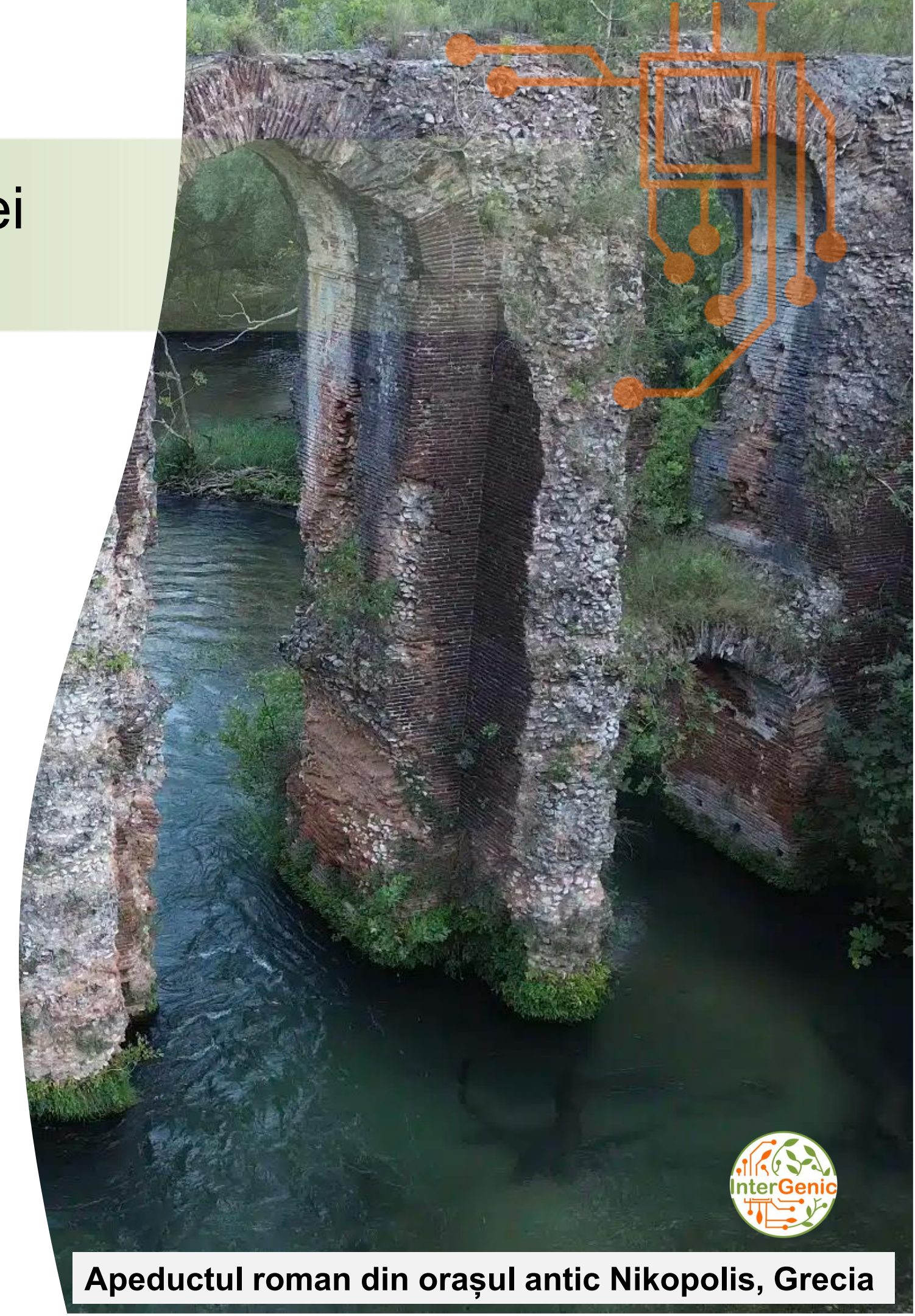


[InterGenic EU Project](#)

2.4.1 Sisteme tradiționale de gestionare a apei

Europa are o istorie bogată de tehnici tradiționale de gestionare a apei, multe dintre acestea fiind studiate și astăzi pentru abordările lor sustenabile.

Civilizațiile europene timpurii au dezvoltat diverse metode de gestionare a apei, în special în agricultură și în dezvoltarea urbană.



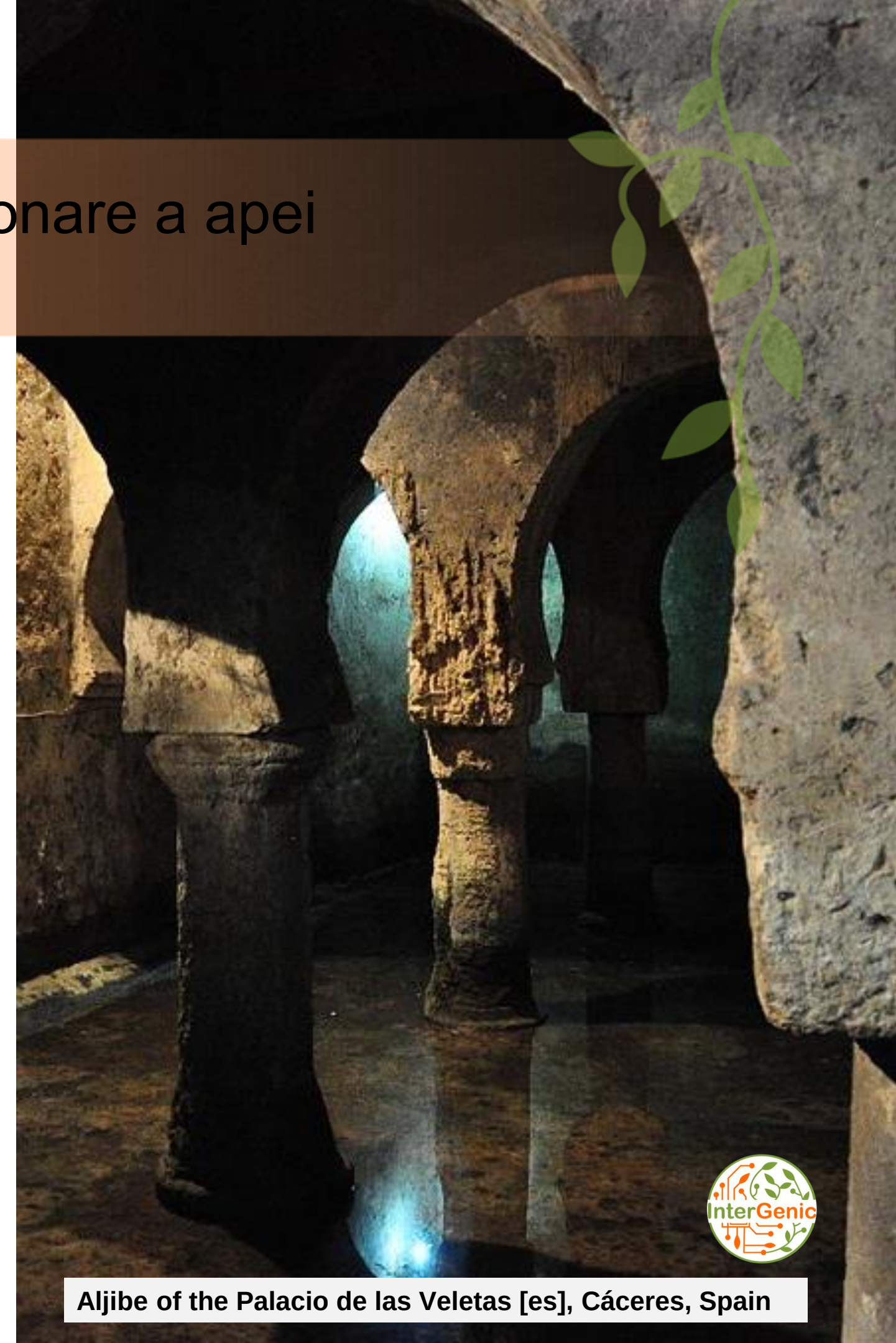
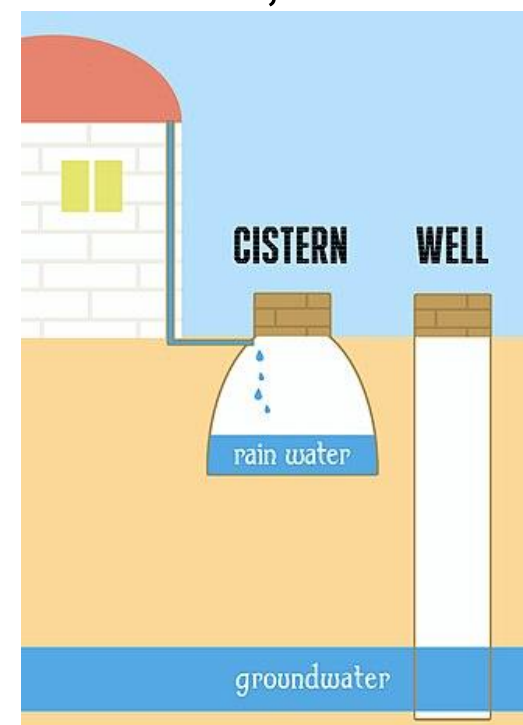
Apeductul roman din orașul antic Nikopolis, Grecia

2.4.1 Sisteme tradiționale de gestionare a apei

Recoltarea apei de ploaie în Europa de Sud:

În regiunile mediteraneene precum Grecia și Spania, colectarea apei de ploaie era o practică comună, **cisternele** fiind folosite pentru a colecta și stoca apa de ploaie. Aceste cisterne erau esențiale pentru irigații în timpul anotimpurilor secetoase.

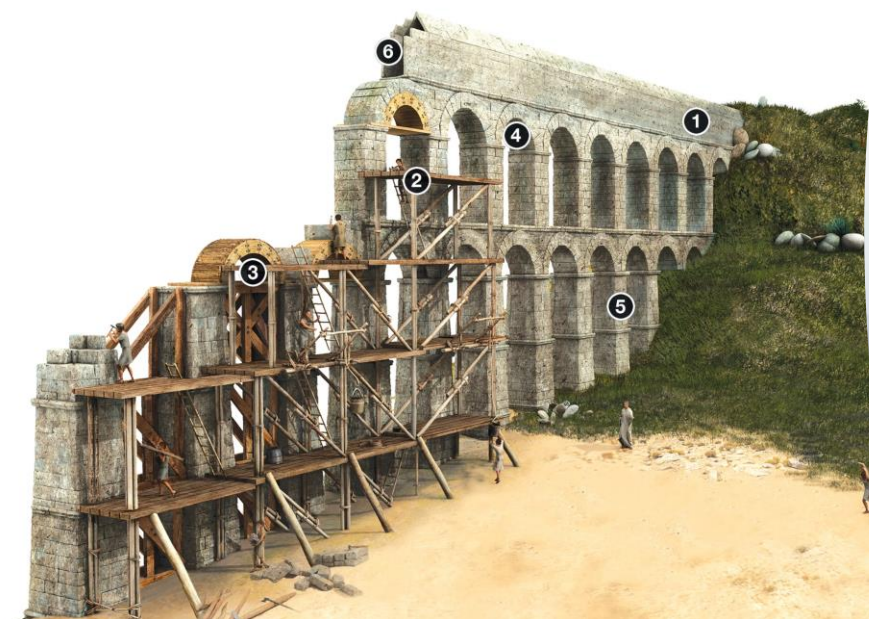
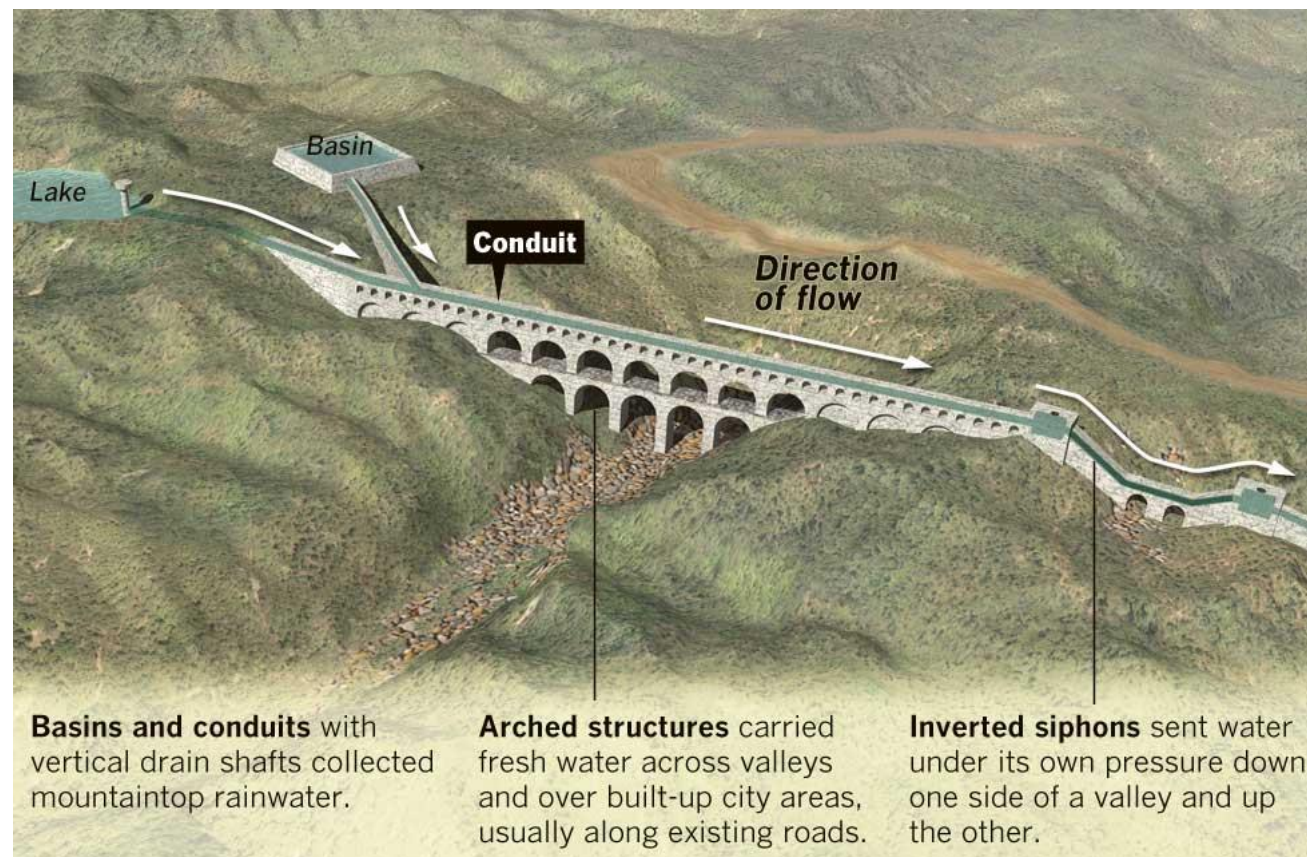
Chiar și astăzi, unele părți ale Spaniei, în special în Insulele Canare, continuă să utilizeze metode tradiționale de captare și stocare a apei din ceață și ploaie.



Aljibe of the Palacio de las Veletas [es], Cáceres, Spain

2.4.1 Sisteme tradiționale de gestionare a apei

Apeducte romane în întreaga Europă: Romanii au construit apeducte pe teritoriile lor europene, unele dintre cele mai faimoase exemple fiind în Franța (Pont du Gard) și Italia (Aqua Claudia). Aceste apeducte au fost concepute pentru a aduce apă din surse naturale în centrele urbane, alimentând orașele cu apă potabilă curată și susținând băile publice.

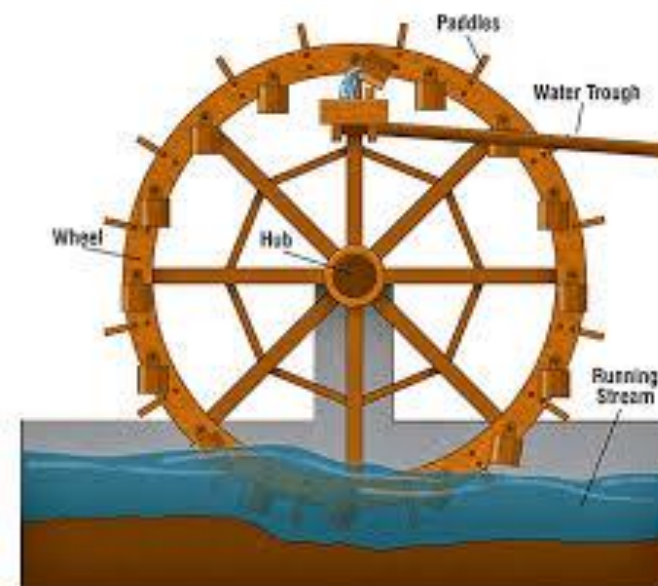
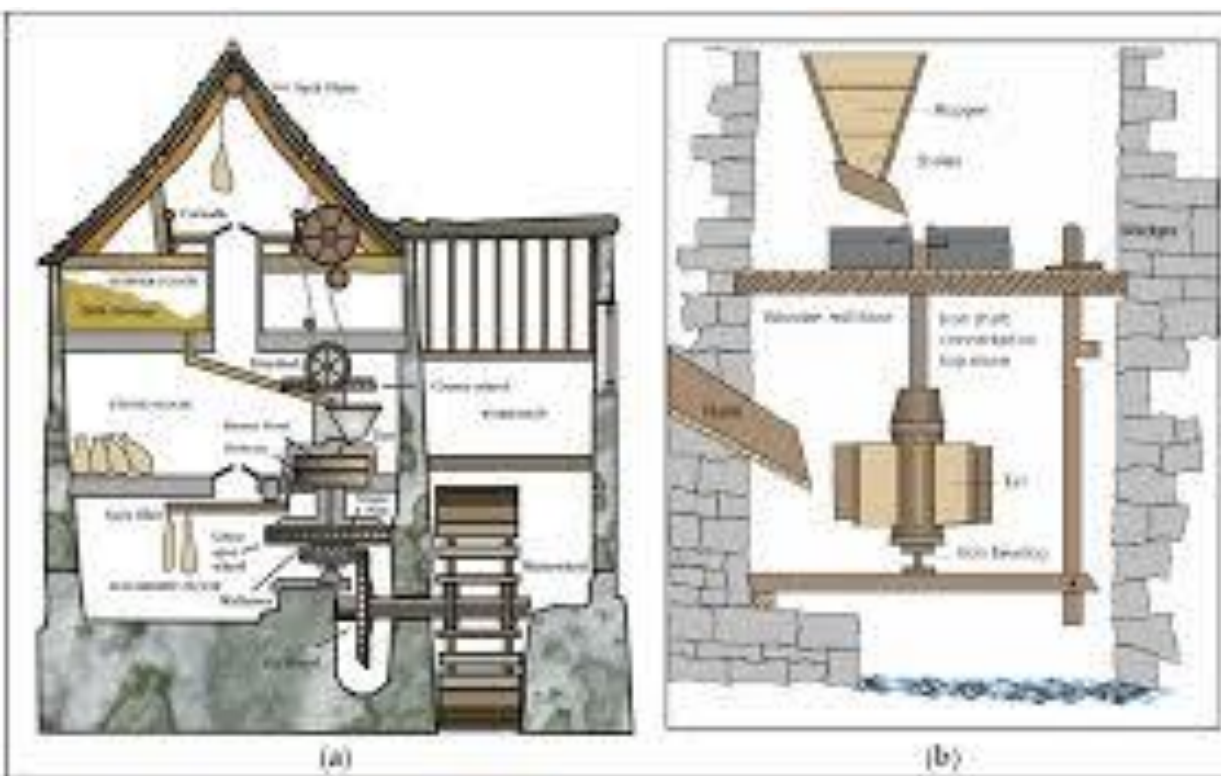


Apeductul roman Pont du Gard (Franța)

2.4.1 Sisteme tradiționale de gestionare a apei

Canale și mori de apă medievale:

În Țările de Jos (Belgia și Țările de Jos), gestionarea apei era esențială din cauza inundațiilor frecvente și a geografiei de mică altitudine. Europeanii medievali au dezvoltat sisteme complexe de canale și mori de apă pentru a controla nivelul apei atât pentru irigații, cât și pentru drenaj.



Moara de apă Bayeux

2.4.1 Sisteme tradiționale de gestionare a apei

arie hidrologică istorică în Europa:

ezii au fost mult timp pionieri în gestionarea apei, fiind diguri și canale încă din perioada medievală a-și proteja pământurile de mare. **Delta Works**, între cele mai mari proiecte de infrastructură din este o evoluție modernă a acestei tradiții.

2.4.2 Evoluția tehnicilor de gestionare a apei

Infrastructura modernă în Europa:

Secolele XIX și XX au fost marcate de o transformare a infrastructurii de apă din Europa, inclusiv prin construirea de **baraje mari, rezervoare și sisteme extinse de alimentare cu apă**. Aceste proiecte au fost esențiale pentru gestionarea resurselor de apă în zonele urbane și industriale în creștere.

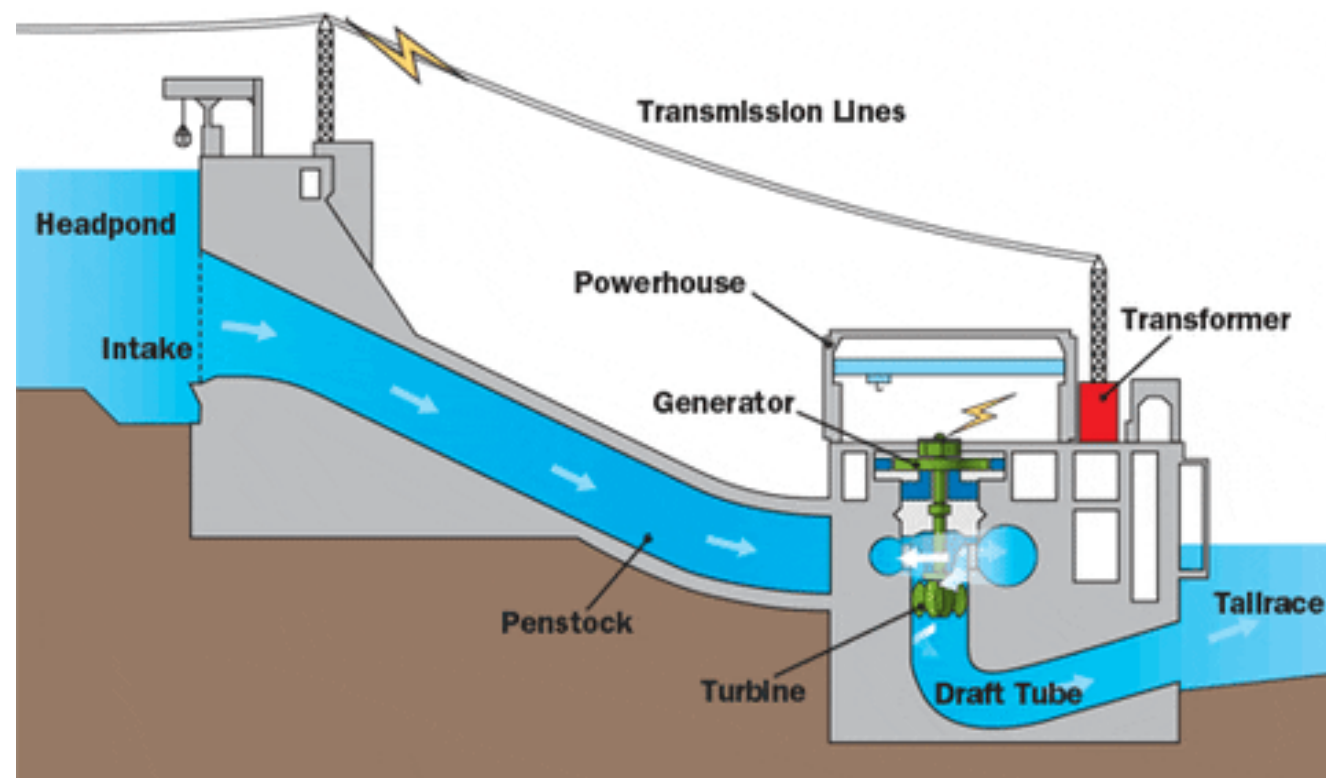
Energia hidroelectrică în Uniunea Europeană:

În 2020, **energia hidroelectrică** a contribuit cu aproximativ 36% din producția de energie regenerabilă a UE, fiind cea mai mare sursă de energie electrică regenerabilă din UE. Cu toate acestea, acest lucru ridică, de asemenea, semne de întrebare cu privire la durabilitatea ecologică a dependenței masive de baraje pentru energie.



2.4.2 Evoluția tehnicilor de gestionare a apei

Barajul Ebro din Spania și barajul Verzasca din Elveția sunt două exemple majore. Aceste baraje asigură nu numai stocarea apei, ci și energie hidroelectrică.



Barajul Grande Dixence (Elveția)

2.4.2 Evoluția tehnicilor de gestionare a apei

Infrastructura apei în Alpi: Regiunea Alpilor are sisteme extinse de baraje și hidroenergie, inclusiv barajul Grande Dixence din Elveția și baraje din Austria și Franța. Aceste baraje sunt esențiale atât pentru aprovizionarea cu apă, cât și pentru producerea de energie, dar au dus la modificări ale ecosistemului în râurile și văile alpine.

Impactul asupra mediului al infrastructurii de apă în UE:

Construcția de baraje mari a dus la **modificarea ecosistemelor fluviale**, cum ar fi în cazul râurilor Rin și Dunăre. Râul Rin, de exemplu, a înregistrat o scădere cu 90% a zonelor umede inițiale, afectând biodiversitatea.



Gestionarea apei în Eeklo Belgia

2.4.3 Provocări moderne în gestionarea apei

- **Lipsa apei** : Europa de Sud, în special Spania, Grecia și Italia, se confruntă cu provocări semnificative legate de lipsa apei. Sudul Spaniei, de exemplu, se confruntă cu un stres hidric sever din cauza cererii agricole, a turismului și a schimbărilor climatice. Regiunea are un deficit de apă de peste 500 de milioane de metri cubi anual.
- **Secetă**: Seceta europeană din 2022 a fost cea mai gravă din ultimii 500 de ani, afectând două treimi din continent, râuri importante precum Dunărea și Rinul înregistrând niveluri de apă scăzute din punct de vedere istoric. Această secetă a afectat agricultura, aprovizionarea cu apă și producția de energie, recoltele din Franța și Germania fiind reduse semnificativ.

Poluarea corpurilor de apă europene:

- Scurgerile agricole rămân o sursă semnificativă de poluare a apei în UE. De exemplu, în Marea Baltică, eutrofizarea cauzată de excesul de azot și fosfor din îngrășăminte a dus la apariția unor „zone moarte” grave în care viața acvatică nu poate supraviețui.
- Poluarea cu plastic este, de asemenea, o problemă majoră. Marea Mediterană, care se învecinează cu mai multe țări ale UE, este unul dintre cele mai poluate corpuri de apă cu plastic din lume, cu aproximativ 229 000 de tone de plastic care intră în mare în fiecare an.
- **Efectul schimbărilor climatice asupra resurselor de apă ale UE**: În Alpi, ghețarii care furnizează apă dulce pentru cea mai mare parte a Europei Centrale se topesc rapid. Până în 2100, mai mult de 90% din ghețarii alpini ar putea dispărea, amenințând rezervele de apă din Germania, Franța, Italia și alte țări vecine.



2004

2022

2.4.3 Provocări moderne în gestionarea apei



Inundațiile sunt cele mai frecvente și mai costisitoare dezastre naturale din Europa. Acestea devin din ce în ce mai frecvente din cauza schimbărilor climatice și au efecte devastatoare, punând în pericol vieți omenești și ducând la pierderi economice importante. Inundațiile pot, de asemenea, să elibereze poluanții depozitați în sol și să îi răspândească și mai mult. De asemenea, inundațiile pot distruge zonele umede și pot reduce biodiversitatea.

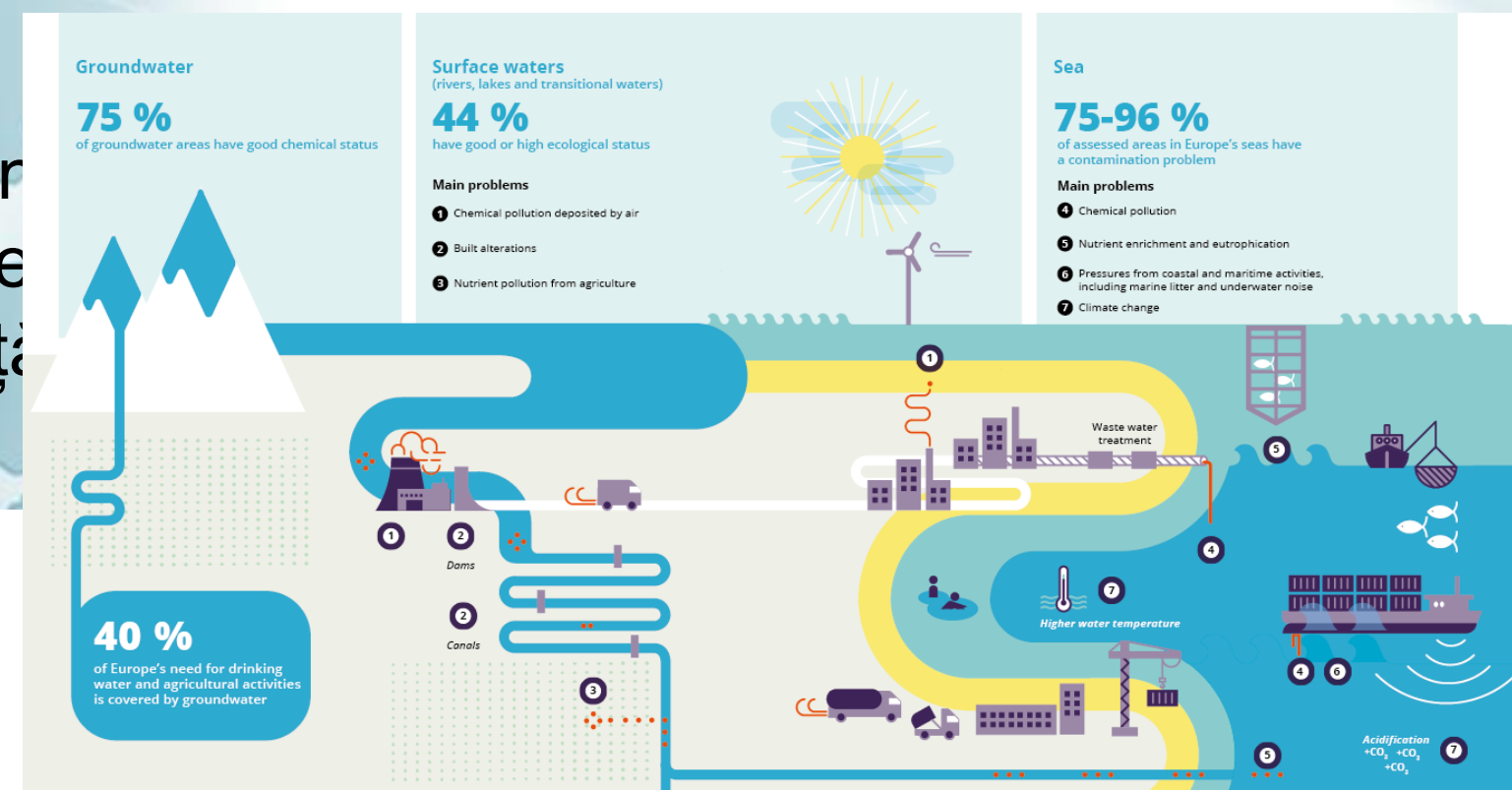
Se preconizează că în următoarele decenii riscul de inundații în Europa va crește, iar pagubele economice vor fi mai mari. Cu ajutorul măsurilor adecvate, putem reduce probabilitatea producerii inundațiilor și limita impactul acestora. Gestionarea integrată a riscurilor de inundații trebuie să se concentreze pe gestionarea durabilă a apei și pe măsuri care să consolideze rezistența naturii și a societății la fenomenele meteorologice extreme.

2.4.4 Politicile UE privind gestionarea apei

Directiva-cadru a UE privind apa (DCA): Directiva Cadru pentru Apă, pusă în aplicare în 2000, este piatra de temelie a politicii UE în domeniul apei. Aceasta vizează atingerea unei „stări ecologice și chimice bune” pentru toate corpurile de apă din UE până în 2027. Statele membre trebuie să raporteze periodic cu privire la starea corpurilor lor de apă și să prezinte progresele înregistrate în vederea atingerii acestor obiective. Conform Agenției Europene de Mediu (AEM), până în 2020, 60% din corpurile de apă de suprafață din UE nu se aflau încă într-o stare ecologică bună, în ciuda eforturilor de îmbunătățire a calității apei.

Inițiativele UE privind apa curată:

Directiva privind tratarea apelor urbane reziduale și Directiva privind nitrații sunt instrumente esențiale în combaterea poluării apei în întreaga Europă.



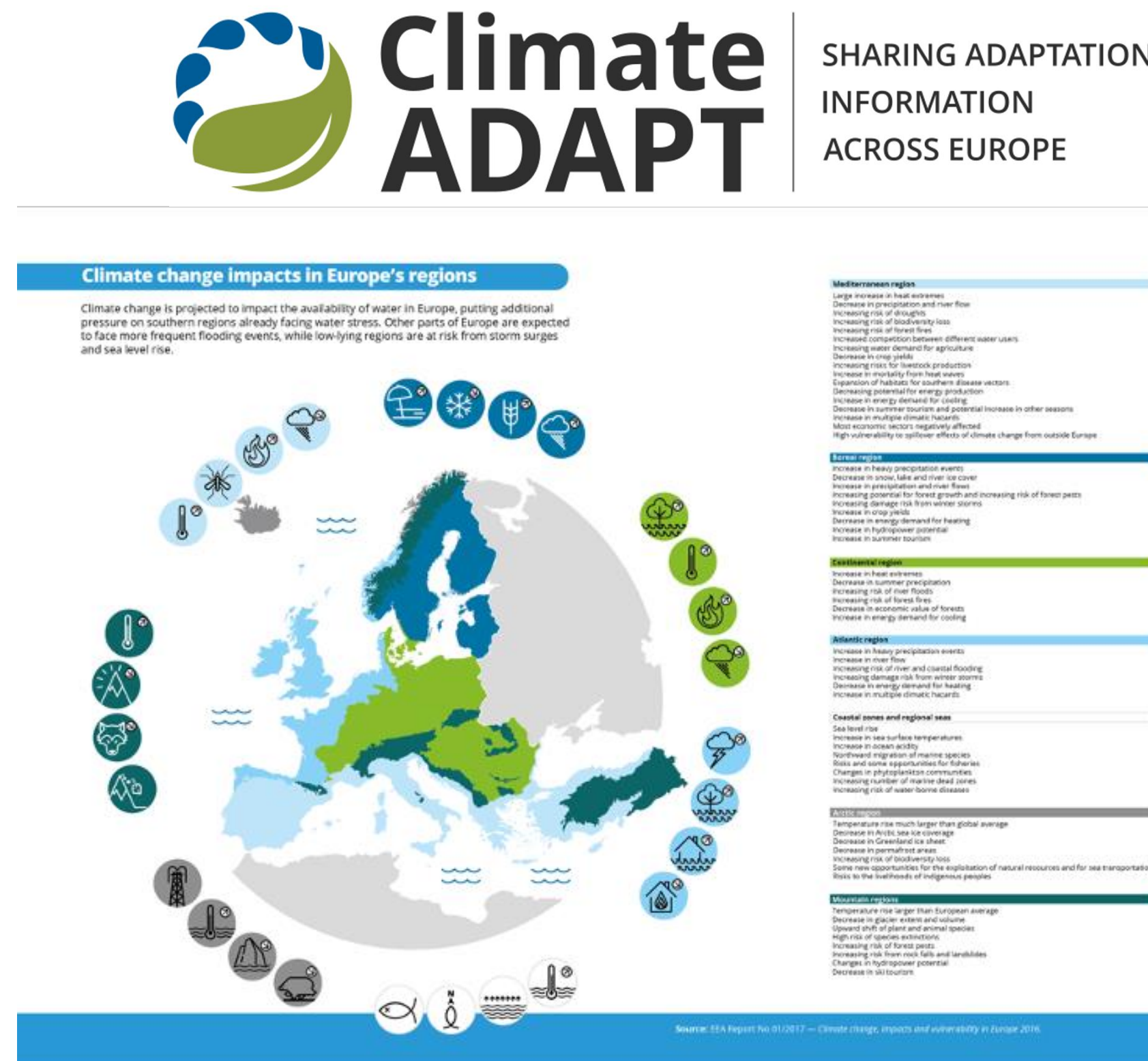
2.4.4 Politicile UE privind gestionarea apei

Eficiența apei în agricultură:

Politica agricolă comună (PAC) a UE promovează utilizarea durabilă a apei prin tehnologii precum irigarea de precizie în regiunile cu deficit de apă, precum sudul Spaniei și Portugalia.

Adaptarea la schimbările climatice:

Mai multe țări din UE au implementat strategii naționale de adaptare pentru a face față penuriei de apă. De exemplu, Țările de Jos au dezvoltat o strategie inovatoare denumită „Room for the River” (Loc pentru râu), care permite râurilor să inunde anumite zone într-un mod controlat pentru a preveni pagubele pe scară largă în timpul fenomenelor de ape mari.



2.4.4 Politicile UE privind gestionarea apei

- **Rolul gestionării transfrontaliere a apelor de către UE:**

Convenția privind protecția fluviului Dunăre, semnată de toate țările din bazinul Dunării, ilustrează cooperarea de succes în gestionarea resurselor comune de apă. Acest efort de colaborare stă la baza obiectivului mai larg al UE de gestionare transfrontalieră a apelor.

- **Participarea publicului la gestionarea apei:**

DCA subliniază importanța participării publicului la gestionarea apei. În Franța, cetățenii sunt implicați activ în comitetele locale de gestionare a apei, care contribuie la elaborarea politicilor care afectează în mod direct utilizarea apei în comunitățile lor.

- **Obiectivele de dezvoltare durabilă ale ONU:**

de la Fără sărăcie (nr. 1) la Parteneriat pentru obiective (nr. 17) - sunt menite să stabilească agenda globală de dezvoltare până la sfârșitul acestui deceniu. Obiectivul 6 - Apă curată și sanitație - include 8 ținte și 11 indicatori, care abordează în mod colectiv o serie de probleme legate de apă, de la apa potabilă la eficiența utilizării apei.

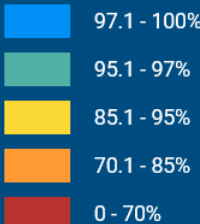


2.4.4. Politicile UE privind gestionarea apei - Tratarea apelor uzate

 Spain ▾

84%

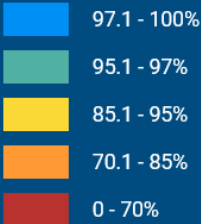
of sewage is treated in line with EU legislation



Cyprus ▾

84%

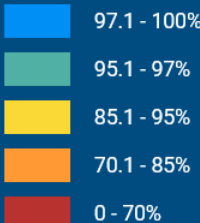
of sewage is treated in line with EU legislation



 Austria ▾

100%

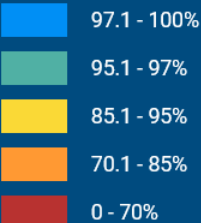
of sewage is treated in line with EU legislation



Greece ▾

96%

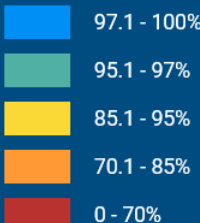
of sewage is treated in line with EU legislation



 Belgium ▾

95%

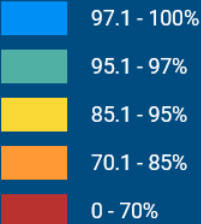
of sewage is treated in line with EU legislation



Ireland ▾

44%

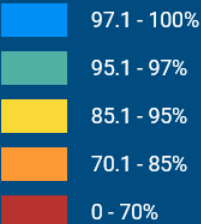
of sewage is treated in line with EU legislation



Romania ▾

12%

of sewage is treated in line with EU legislation



2.4.5 Spania: Implicarea comunității în sistemele de irigații

Comunitățile agricole din sudul Spaniei, în special din Murcia și Valencia, participă la gestionarea sistemelor tradiționale de irigații precum **acequias**. Aceste canale vechi de secole, dintre care multe au fost modernizate după 1900, sunt încă folosite de agricultori pentru irigarea câmpurilor.

Impactul asupra vieții cotidiene:

- Fermierii din aceste regiuni se bazează pe aceste sisteme de apă pentru a iriga culturi precum citricele, legumele și migdalele, care sunt esențiale atât pentru consumul local, cât și pentru exporturile agricole ale Spaniei.
- Membrii comunității se reunesc în mod regulat pentru a întreține canalele, promovând coeziunea socială și un sentiment de responsabilitate comună în ceea ce privește gestionarea apei.

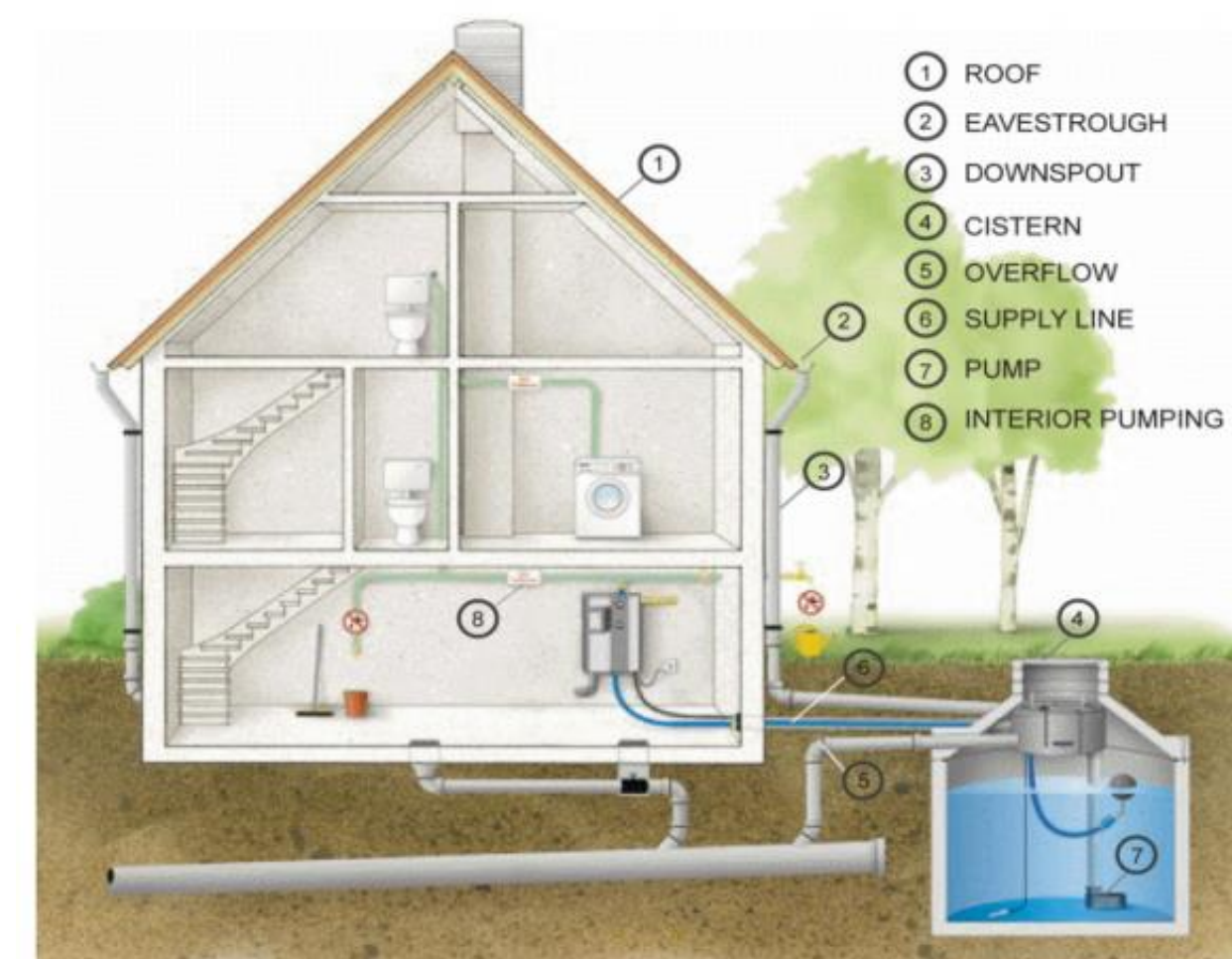


2.4.5 Grecia: Utilizarea sistemelor de colectare a apei de ploaie

În zonele rurale și insulare din Grecia, în special pe insule precum Creta și Santorini, cetățenii folosesc de mult timp sisteme de colectare a apei de ploaie. Aceste sisteme, modernizate după 1950, implică colectarea și stocarea apei de ploaie în **cisterne pentru uz casnic și irigații**, în special în zonele cu acces limitat la apă dulce.

Impactul asupra vieții cotidiene:

- Cetățenii folosesc în mod regulat apa de ploaie colectată pentru treburile casnice, udarea grădinilor și agricultura la scară mică. Această practică reduce dependența de rezervele municipale de apă și ajută locuitorii să facă față lipsei sezoniere de apă.
- Recoltarea apei de ploaie este, de asemenea, o metodă esențială pentru menținerea durabilității în zonele predispuse la secetă, iar multe familii din aceste regiuni continuă să își întrețină cisternele, contribuind astfel la eforturile de conservare a apei.



Source: PEP Design, Kempen

2.4.5 Austria - Campanii pentru apă

În anii 1970, Austria a inițiat **ample campanii publice pentru a încuraja conservarea apei**, în special în zonele urbane precum Viena. Cetățenii au fost încurajați să instaleze toalete cu debit redus, căști de duș cu consum redus de apă și să practice utilizarea conștientă a apei, cum ar fi închiderea robinetului în timp ce se spală pe dinți.

Impactul asupra vieții de zi cu zi:

- În prezent, austriecii sunt foarte conștienți de utilizarea apei în casele lor, iar aparatele de economisire a apei sunt comune atât în gospodăriile urbane, cât și în cele rurale. Mulți cetățeni participă la colectarea apei de ploaie pentru a uda plantele sau pentru alte utilizări nepotabile.
- Utilizarea durabilă a apei este înrădăcinată în cultura austriacă, susținută de campanii continue de educare și conștientizare, ajutând la reducerea consumului casnic de apă și contribuind la eforturile de sustenabilitate a mediului ale țării.



2.4.5. Belgia: Gestionarea apelor urbane și acoperișurile verzi

Începând cu anii 2000, cetățenii din Bruxelles și din alte zone urbane au participat din ce în ce mai mult la inițiative privind **acoperișurile verzi și pavajele permeabile**. Aceste soluții fac parte din eforturile orașului de a atenua inundațiile urbane prin încurajarea persoanelor fizice și juridice să instaleze acoperișuri verzi care absorb apa de ploaie, reducând scurgerile.

Impactul asupra vieții cotidiene:

- Proprietarii de locuințe și întreprinderile din Bruxelles care adoptă aceste soluții de infrastructură ecologică ajută la reducerea presiunii asupra sistemelor de drenaj ale orașului, contribuind la prevenirea inundațiilor în zonele cu risc ridicat.
- Aceste practici contribuie, de asemenea, la biodiversitatea urbană, acoperișurile verzi creând mici habitate pentru păsări și insecte, îmbunătățind calitatea generală a vieții urbane.
- Cetățenii văd beneficii tangibile în reducerea riscului de inundații, temperaturi mai scăzute în clădiri și chiar stimulente financiare sau scutiri fiscale oferite de guvern pentru adoptarea infrastructurii verzi.



2.4.5. Irlanda: Conservarea apei în timpul perioadelor de secetă

În secolul XXI, cetățenii irlandezi au fost afectați de restricțiile de apă în timpul perioadelor de secetă, în special în verile din 2018 și 2020. Ca răspuns, gospodăriile au fost încurajate să reducă consumul de apă prin limitarea udării grădinilor, dușuri mai scurte și utilizarea dispozitivelor de economisire a apei.

Impactul asupra vieții de zi cu zi:

- În timpul perioadelor de secetă, multe gospodării irlandeze adoptă schimbări temporare, cum ar fi utilizarea **butoaielor de ploaie** pentru a colecta apă pentru grădinărit sau ajustarea obiceiurilor de spălare a vaselor și a rufelor pentru a economisi apa.
- Aceste practici au crescut gradul de conștientizare a importanței conservării apei și au promovat o cultură a utilizării durabile a apei, cetățenii devenind mai atenți la consumul lor zilnic de apă.



2.4.6. Cipru: Rezervoare de apă menajeră pentru uz casnic

Din cauza penuriei de apă din Cipru, începând cu anii 1970, gospodăriile, în special în zonele urbane precum Nicosia și Limassol, și-au instalat **rezervoare de apă** pe acoperișuri. Aceste rezervoare stochează apă pentru uz casnic în perioadele în care aprovizionarea cu apă este limitată sau intermitentă.

Impactul asupra vieții de zi cu zi:

- Multe familii cipriote încă se bazează pe aceste rezervoare de apă pentru a asigura o aprovizionare fiabilă cu apă pentru gătit, curățenie și igienă personală, în special în timpul lunilor fierbinți de vară, când penuria de apă este cea mai frecventă.
- Acest sistem ajută gospodăriile să gestioneze eficient resursele limitate de apă și a devenit o caracteristică standard a vieții de zi cu zi, familiile monitorizând și conservând cu atenție apa stocată.



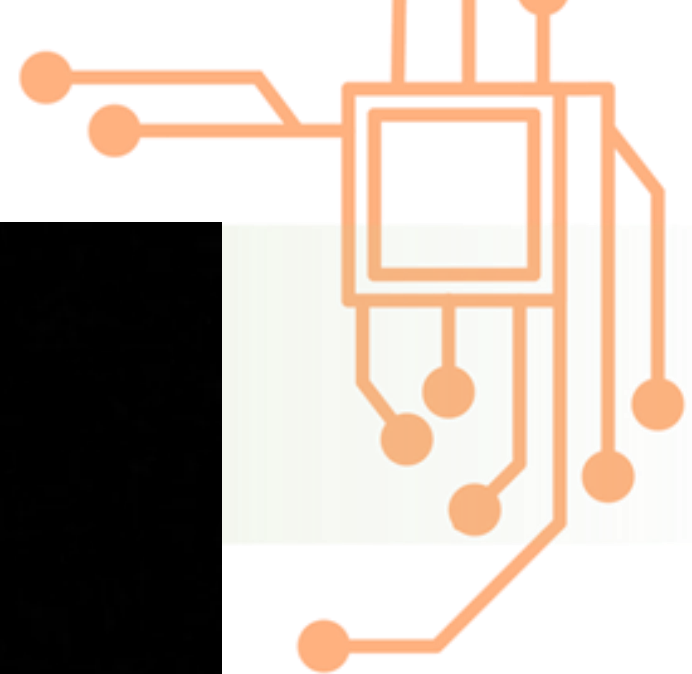
2.4.6. România: Sisteme comunitare de fântâni în sate (după 1900)

În zonele rurale din România, în special în regiuni precum Oltenia și Banat, multe sate depind de **fântânile comunitare** pentru nevoile lor zilnice de apă. Aceste fântâni, adesea întreținute colectiv de comunitățile sătești, au fost o practică obișnuită de-a lungul secolului XX și continuă să servească drept sursă primară de apă pentru multe gospodării.

Impactul asupra vieții cotidiene:

- Pentru săteni, aceste fântâni sunt o sursă vitală de apă pentru băut, gătit, curățat și irigat. Familiile extrag de obicei apă din fântâni de mai multe ori pe zi, ceea ce face ca întreținerea acestor surse de apă să fie o responsabilitate crucială a comunității.
- Natura comunitară a întreținerii fântânilor stimulează legăturile sociale între locuitori și consolidează importanța gestionării durabile a apei în cadrul comunităților rurale. De asemenea, asigură accesul la apă pentru activitățile agricole esențiale pentru economiile locale.





Activitatea 2.1 - Calculatorul de apă și apa pe care o consumăm



Calculează-ți amprenta ta asupra apei!

WaterCalculator.org este cel mai bun calculator de utilizare a apei pe care l-am găsit. Este ușor de utilizat și foarte vizual pentru elevi, permițându-le fiecăruia să răspundă la test și să determine consumul estimat al gospodăriei lor.

La sfârșit, acesta oferă o listă lungă de sfaturi pentru diferite zone ale casei - bucătărie, exterior, baie. Cu toate acestea, apa pe care o văd ieșind de la robinete este doar o fracțiune din ceea ce folosesc în cele din urmă.

[The Water We Eat \(Apa pe care o mâncăm\)](#) este o continuare excelentă, deoarece îi ajută pe cursanți să vadă toată apa „ascunsă” folosită pentru cultivarea alimentelor. Acest infografic interactiv durează doar un minut sau două pentru a fi prezentat.



Role of water in what we eat

Activitatea 2.2 - Finanțarea unui proiect în domeniul apei

<https://www.kiva.org/>

Kiva este o platformă non-profit de microîmprumuturi care permite oamenilor din întreaga lume să împrumute sume mici de bani pe care băncile tradiționale nu le finanțează de obicei. Aceste împrumuturi le schimbă viața oamenilor și sunt folosite pentru a finanța orice, de la dezvoltarea micilor afaceri la acoperirea procedurilor medicale, de la îmbunătățirea locuințelor la plata cheltuielilor de educație.

Puteți face un împrumut pentru doar 25 de dolari și acestea sunt într-adevăr împrumuturi. După ce debitorul a rambursat împrumutul, acesta poate împrumuta din nou acei 25 de dolari! Vedeți dacă puteți convinge comunitatea sau prietenii să doneze niște bani pentru a vă deschide un cont de clasă.

Căutați persoane care solicită împrumuturi legate de apă, cum ar fi gospodării și comunități care încearcă să construiască puțuri, să instaleze sisteme de filtrare a apei sau să îmbunătățească accesul la canalizare.

Rugați elevii să caute, să aleagă și să nominalizeze o persoană sau un grup pentru finanțare. Apoi votați în grup.

Debitorii rambursează puțin câte puțin. Odată ce contul dvs. a ajuns din nou la 25 de dolari, veți putea finanța un nou împrumut, astfel încât o donație va susține proiectul dvs. Kiva an după an.



TEST



I. Alegere multiplă:

1. Care țară din UE este cea mai afectată de deficitul de apă cauzat de schimbările climatice? (Răspuns corect: **b**)
 - a) Germania
 - b) Spania
 - c) Suedia
 - d) Irlanda
2. Care sistem tradițional de gestionare a apei implică canale care direcționează apa pentru irigații? (Răspuns corect: **a**)
 - a) Canalele
 - b) Puțuri
 - c) Rezervoare de apă de ploaie
 - d) apeducte
3. Care este unul dintre obiectivele Directivei-cadru a UE privind apa? (Răspuns corect: **b**)
 - a) Să crească prețul apei în zonele urbane
 - b) Să se asigure că toate corpurile de apă ating „starea bună”
 - c) Să promoveze consumul de apă îmbuteliată
 - d) Să permită accesul gratuit la apă în zonele rurale

TEST



4. Cum a afectat construcția de baraje mari ecosistemele din Europa în secolul XX? (Răspuns corect: **c**)

- a) Creșterea biodiversității în râuri
- b) Îmbunătățirea calității apei
- c) Modificarea modelelor de migrație a peștilor și reducerea biodiversității
- d) Reducerea eroziunii solului de-a lungul malurilor râurilor

5. Care este una dintre principalele cauze ale deficitului de apă în Europa de astăzi? (Răspuns corect: **a**)

- a) Poluarea apei de către activitățile industriale
- b) Scăderea populației
- c) Precipitațiile excesive
- d) Extinderea urbană

II. Adevărat/Fals:

Directiva-cadru privind apa impune statelor membre ale UE să atingă o bună calitate a apei până în 2027. (Adevărat)

Sistemul de irigații „acequia”, încă utilizat în Spania, se bazează pe utilaje moderne pentru distribuția apei. (Fals)

Unul dintre obiectivele inițiativelor UE privind apa curată este de a promova colectarea apei de ploaie în întreaga Europă. (Adevărat)

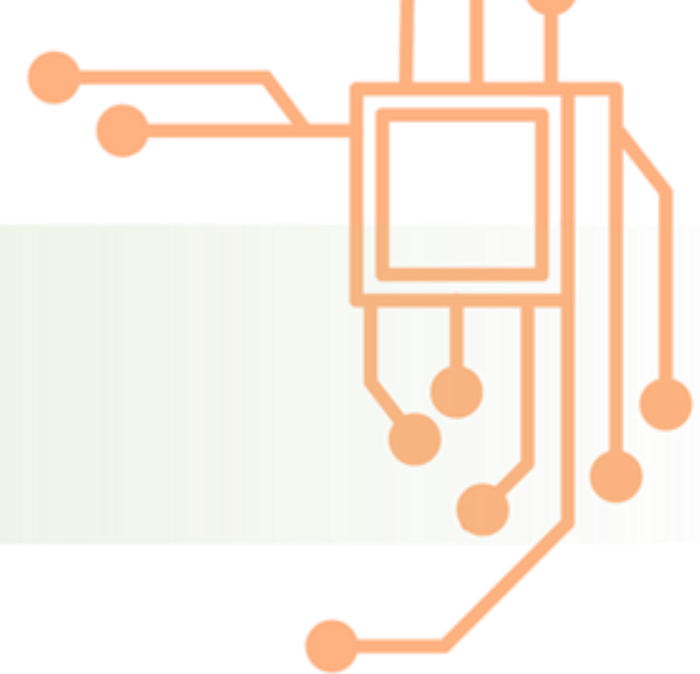
Eforturile de conservare a apei în Europa s-au concentrat exclusiv pe reducerea utilizării apei în agricultură. (Fals)

III. Răspuns scurt:

Care dintre sistemele de gestionare a apei introduse îl considerați cel mai bun?



Resurse suplimentare



1. Bibliografie

<https://bassa.ro/omnia-photo-fantanile-olteniei-mmxvi-the-water-wells-of-oltenia-mmxvi/>

<https://www.wareg.org/articles/eu-water-acquis-a-comprehensive-guide/>

EEB Handbook on EU Water Policy under the Water Framework Directive <https://www.rivernet.org/general/docs/handbook.pdf>

The EU drinking water directive: a comprehensive guide, <https://www.bnovate.com/post/drinking-water-directive>

2. Video

[Digital dilemma: tech's impact on water management in Europe](#)

[Water Innovation Europe 2024 | Towards a Water Smart Strategy](#)

[Vienna's flood defense system explained | DW News](#)

[EU Green Week focuses on water management in the face of flooding risk](#)

[Water Europe New Vision - Towards a Water-Smart Society](#)

[Acequia: More Than a Water System](#)

<https://youtu.be/EUhkTA8JyYU?t=117>

[How to HARVEST RAINWATER from your roof](#)

3. Podcast-uri

What if Europe ran out of water? [Science and Technology Podcast] - <https://www.youtube.com/watch?v=xH3TErPluk4>

Will Europe's next crisis be a water crisis? <https://www.youtube.com/watch?v=xyUriBVGiNI> –

4. Activități auxiliare

<https://www.swfwmd.state.fl.us/residents/education/hands-activities>





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

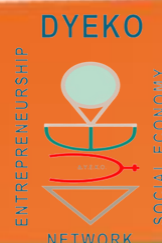
 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modul 2.5

Arhitectura tradițională și durabilă



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



Proiectul UE InterGenic

Scop și obiective

Țintă

Scopul acestui modul este de a oferi participanților o înțelegere a modului în care practicile arhitecturale tradiționale și principiile de proiectare durabilă pot fi reînviolate și integrate în construcțiile moderne. Acest modul subliniază rolul schimbului de cunoștințe între generații în promovarea soluțiilor durabile pentru generațiile viitoare.

Obiective

Explorarea tehnicilor tradiționale de arhitectură durabilă, cum ar fi utilizarea materialelor naturale și a principiilor de proiectare pasivă, și modul în care acestea pot influența practicile contemporane de construcție durabilă.

Să demonstreze impactul arhitecturii moderne asupra durabilității, concentrându-se pe costurile de mediu ale materialelor industriale precum betonul și oțelul.

Să abordeze provocările întâmpinate în adaptarea clădirilor istorice pentru a îndeplini standardele moderne de durabilitate, păstrând în același timp patrimoniul cultural.

Încurajarea învățării între generații, în cadrul căreia participanții mai tineri dobândesc competențe în materie de durabilitate de la generațiile mai în vârstă și aplică aceste practici pentru a crea clădiri eficiente din punct de vedere energetic și reziliente la schimbările climatice.

Istoric

Utilizarea materialelor naturale (c. 10.000 î.Hr. - 4.000 î.Hr.):

- Civilizațiile timpurii foloseau materiale naturale precum noroiul, piatra și lemnul pentru adăposturi, oferind izolare și durabilitate

Arhitectura Egiptului Antic și a Mesopotamiei (c. 4.000 î.Hr. - 1.000 î.Hr.):

- Egiptenii și mesopotamienii foloseau curți și ziduri groase din cărămizi de lut pentru a regla temperatura în climatul deșertic.

Designul casei pasive din Grecia antică (c. 500 î.Hr. - 200 î.Hr.):

- Grecii antici au orientat clădirile pentru a optimiza lumina soarelui și fluxul de aer, creând primele modele eficiente din punct de vedere energetic.

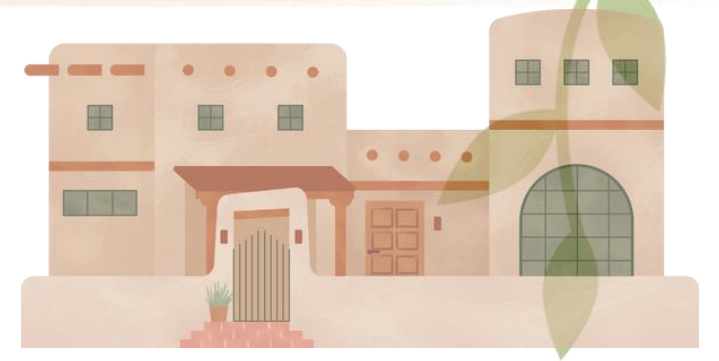
Aceștia au construit case orientate spre sud, cu porticuri umbrite, pentru a maximiza căldura iarna și a reduce căldura vara, creând primele modele de **locuințe eficiente energetic**.



Diferite regiuni europene și clădirile lor tradiționale

- Regiunea mediteraneană:

- Materiale și tehnici: Piatră, lut și adobe pentru masa termică. Vopsit în alb pereții reflectă lumina soarelui, iar varul dezinfectează pereții, prevenind apariția mușgaiului.
- Caracteristici de design: Curți pentru ventilație, ferestre mici pentru a reduce aportul de căldură.
- Exemplu: Casele Trulli (Puglia, Italia) - pereții groși din calcar și acoperișurile conice rezistă la umiditate și izolează interioarele.



- Europa alpină și centrală:

- Materiale și tehnici: Lemn și piatră pentru stabilitate și izolare.
- Caracteristici de design: Acoperișurile abrupte îndepărtează zăpada, ferestrele încastate asigură izolarea, formele compacte minimizează expunerea la frig.
- Exemplu: Case de tip cabană (Elveția, Austria) - construite din lemn local și acoperișuri înclinate pentru a rezista iernilor aspre.



- Europa de Nord și Scandinavia:

- Materiale și tehnici: Cadre din lemn, acoperișuri din gazon și plăci din lemn.
- Caracteristici de design: Acoperișurile din gazon asigură izolare și rețin căldura.
- Exemplu: Scandinavul Hytte - acoperișurile verzi se integrează în peisaj și reduc necesarul de încălzire.

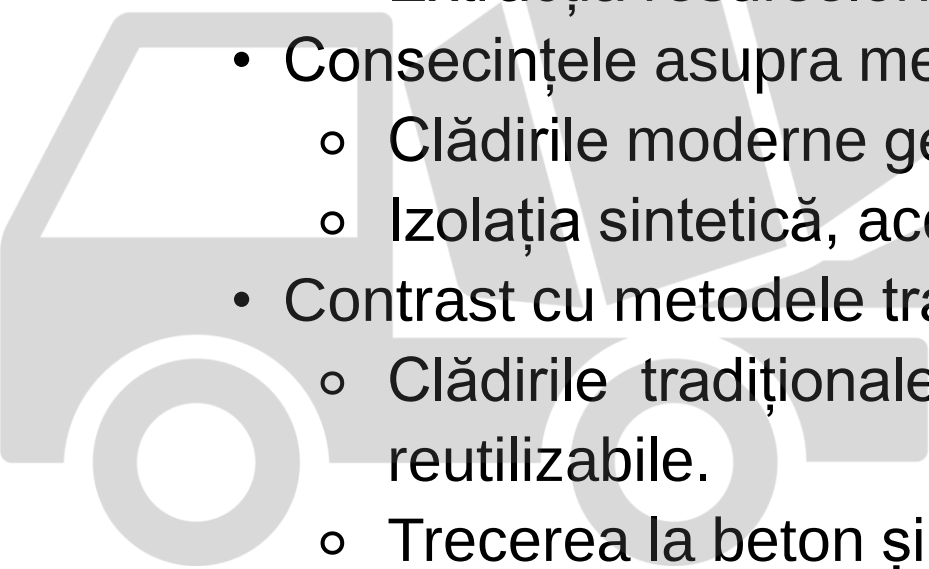
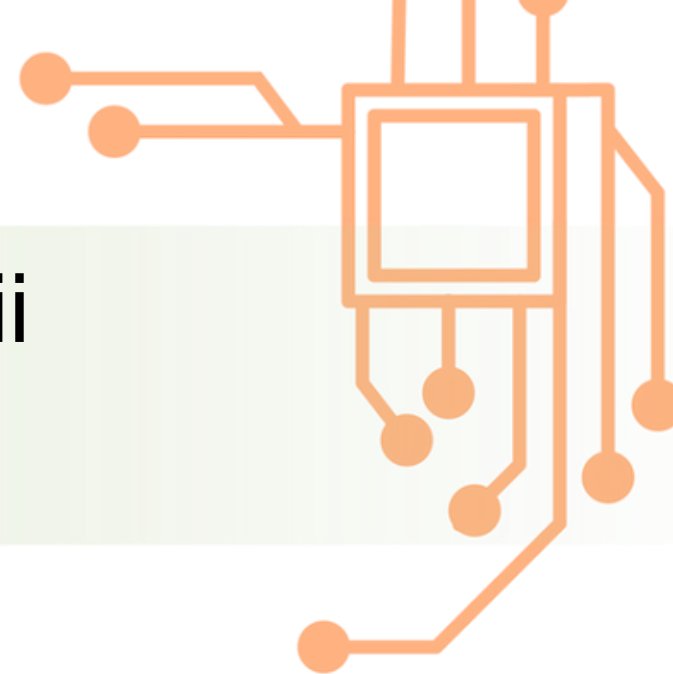


Evoluția arhitecturii și impactul acesteia asupra durabilității

Beton și armătură

Impactul betonului asupra arhitecturii tradiționale și durabilității

- Introducere în beton și armătură:
 - Utilizarea pe scară largă a betonului și a armăturilor de oțel în secolul XX a transformat arhitectura tradițională, înlocuind materiale naturale precum piatra, lutul și lemnul. În prezent, construcțiile **reprezintă 35% din emisiile de CO2 ale UE**.
 - Betonul a oferit rezistență structurală, dar **a perturbat echilibrul termic și de mediu** atins de materialele tradiționale.
- Sustenabilitate redusă:
 - Amprenta de carbon ridicată: Producția de beton este **intensivă din punct de vedere energetic** și contribuie major la emisiile de CO₂.
 - Deșeuri nedeconpozabile: Spre deosebire de materialele naturale, betonul, oțelul și componentele sintetice nu se descompun, ceea ce duce la **daune semnificative asupra mediului atunci când clădirile sunt demolate**.
 - Extracția resurselor: Cererea de ciment, nisip și pietriș epuizează resursele naturale și **perturbă ecosistemele**.
- Consecințele asupra mediului:
 - Clădirile moderne generează adesea **resturi nereciclabile** care **ajung la gropile de gunoi**.
 - Izolația sintetică, acoperirile și aditivii chimici sporesc și mai mult **toxicitatea deșeurilor din construcții**.
- Contrast cu metodele tradiționale:
 - Clădirile tradiționale foloseau materiale locale, biodegradabile, care îmbătrâneau natural și erau reciclabile sau reutilizabile.
 - Trecerea la beton și armături a redus adaptabilitatea și a crescut impactul asupra mediului.



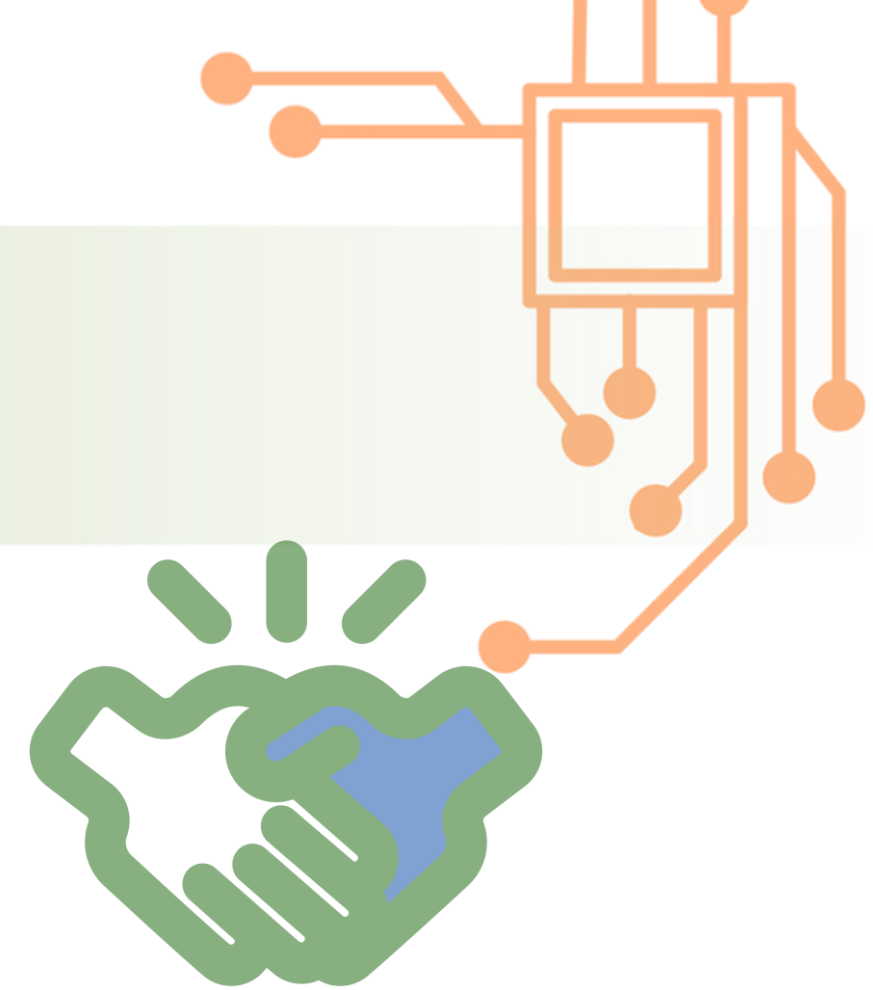
Provocări în arhitectura modernă durabilă în Europa

- Costurile ridicate ale materialelor și tehnologiilor durabile:
- Provocare: Materialele (de exemplu, betonul cu emisii reduse, izolația ecologică) și tehnologiile (de exemplu, sistemele energetice inteligente) avansate sunt costisitoare, ceea ce limitează adoptarea lor.
- Impact: Multe țări din UE se luptă să finanțeze proiecte durabile, în special în regiunile defavorizate din punct de vedere economic.
- Regulamente UE mai stricte și conformitate:
- Provocare: Cerințele stricte ale UE în materie de durabilitate (de exemplu, Directiva privind performanța energetică a clădirilor) generează costuri ridicate de conformitate și procese de aprobare complexe.
- Impact: Întreprinderile mai mici și constructorii locali întâmpină dificultăți în îndeplinirea acestor standarde, încetinind construcțiile durabile.
- Reabilitarea clădirilor istorice:
- Provocare: Adaptarea vastului patrimoniu european de clădiri istorice pentru a îndeplini standardele moderne de durabilitate fără a compromite valoarea culturală.
- Impact: Recondiționarea este costisitoare și complexă, implicând adesea un echilibru delicat între eficiența energetică și conservarea caracteristicilor originale.



Politicile UE privind arhitectura durabilă

- Green Deal european:
- Vizează să facă din Europa primul continent neutru din punct de vedere climatic până în 2050.
- Se concentrează pe reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră și pe promovarea principiilor economiei circulare în sectorul construcțiilor.
- Directiva privind performanța energetică a clădirilor (EPBD):
- Stabilește cerințe minime de performanță energetică pentru clădirile noi și renovate.
- Introduce standarde pentru clădirile cu consum de energie aproape zero (nZEB), promovând eficiența energetică și utilizarea surselor de energie regenerabile.
- Taxonomia UE pentru activități durabile:
- Oferă un sistem de clasificare pentru activitățile economice durabile, inclusiv construcțiile și sectorul imobiliar.
- orientează investițiile către proiecte de construcții ecologice și dezvoltare durabilă, încurajând finanțarea publică și privată.



Activități practice - Atelier de construcție cu cob

testarea se poate face în interior, cu condiția ca materialele să fie puse la dispoziție

Obiectivele atelierului:

- Educarea tinerilor cu privire la construcția tradițională din cob.
- Oferirea de experiență practică în testarea solului, amestecarea pietrișului și tencuirea.
- Promovarea învățării între generații, cu seniorii ca facilitatori.

Structura atelierului:

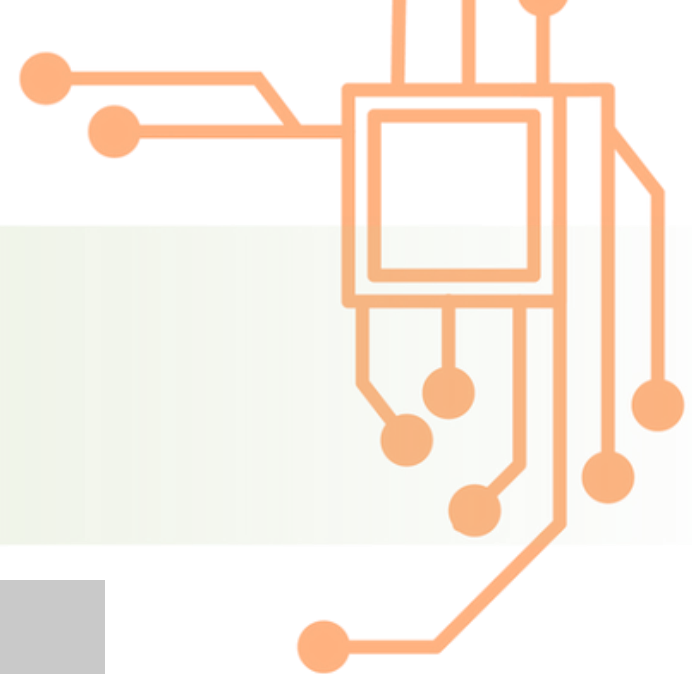
- Testarea și pregătirea solului: Învățați să identificați tipurile de sol adecvate prin teste practice.
- Tehnici de construcție a brazilor: Amestecarea și construirea de secțiuni mici folosind nisip, argilă și paie.
- Tehnici de tencuială: Aplicarea tencuielii naturale pentru protecție și estetică.

Accentul pe durabilitate:

- Cob este un material durabil cu proprietăți excelente de izolare și impact redus asupra mediului, ceea ce îl face o tehnică valoroasă pentru practicile moderne de construcție ecologică. Cob este, de asemenea, extrem de ieftin și, adesea, structurile construite din acesta se află chiar în locul în care solul conține argilă.



Testarea solului pentru conținutul de argilă - Testul de panglică a solului



Prepararea amestecului Pământ, paie, nisip, apă

Introducere în diferite amestecuri,
pentru tasarea pământului, tencuieli,
repararea fisurilor.

În special pentru tencuieli, în funcție
de conținutul de argilă din pământ,
doar 1 treime din amestec trebuie să
fie pământ.

Pentru lovire, se poate folosi doar
pământ.

Pentru reparații este nevoie de mai
mult paie și mai puțin nisip.



Tencuială cu pământ

Funcționează la fel ca orice alt amestec de ipsos, dar sunt folosite numai materiale naturale, iar greșelile pot fi reparate practic gratuit.



Spălarea crăpăturilor cu apă



Resurse suplimentare



Video: "Cum să construiești un zid de pământ RAMMED: durabil și puternic!"

- **Descriere:** – Videoclip pe Youtube despre construirea unei structuri cu pământ bătut, una dintre tehnicile de construcție cu pământ.
- Acces: https://youtu.be/VA-9d9_OhLk?feature=shared

Video: "Pardoseală de pământ sigilată cu ulei"

- **Descriere:** Un tutorial pas cu pas pentru realizarea unei podele din pământ, obținută dintr-un amestec de materiale, cum ar fi argilă, nisip și paie, similar cu cob și adobe.
- Acces: <https://youtu.be/abzquhlfP4?feature=shared>

Video: "Evaluati solul pentru construcții naturale: Cum să efectuați un test cu panglică"

- **Descriere:** Video despre cum să testați conținutul de argilă al pământului și să știți dacă este bun pentru construcții sau nu.
- Acces: <https://youtu.be/2MUnGBXjtGg?feature=shared>

Articol: "Construirea unei case moderne din cob"

Construiește-ți propria casă fără ipotecă, folosind materiale locale și cu costuri reduse, cu abilități moderne de construcție în cob. "

- **Descriere:** Un articol informativ despre diferite tipuri de clădiri și avantajele și dezavantajele caselor COB
- Acces: [https:// www.motherearthnews.com/sustainable-living/green-homes/cob-building-basics-zm0z13onzrob/](https://www.motherearthnews.com/sustainable-living/green-homes/cob-building-basics-zm0z13onzrob/)



Referințe

1. Ghidul practic al UNEP pentru clădiri și comunități rezistente la schimbările climatice

Acces: <https://www.unep.org/resources/practical-guide-climate-resilient-buildings>

2. Programul Națiunilor Unite pentru Mediu (UNEP) privind clădirile durabile

Acces: <https://www.unep.org/topics/cities/buildings-and-construction/sustainable-buildings>

3. Beneficiile economice și sociale ale clădirilor durabile

Acces: <https://earth.org/exploring-the-economic-and-social-benefits-of-sustainable-buildings/>

4. Enciclopedia materialelor - Ziduri Cob

Acces: <https://endeavourcentre.org/resources-for-building-green/free-encyclopedia-of-sustainable-building-materials/walls/cob/>



QUIZ

Care este procentul emisiilor de CO₂ generate de sectorul construcțiilor în UE?

- A. 10%
- B. 35%
- C. 50%

Care civilizație antică este creditată cu inventarea principiilor casei pasive?

- A. Grecii antici
- B. Egiptenii antici
- C. Romanii antici

Care sunt beneficiile construcției cu pământ pentru mediu?

- A. Amprenta de carbon redusă, costuri scăzute, materiale degradabile și consum de energie.
- B. Crește prezența aditivilor chimici în sol și apă.
- C. Necesită utilizarea extensivă a resurselor neregenerabile.

QUIZ

Care este procentul emisiilor de CO₂ generate de sectorul construcțiilor în UE?

- A. 10%
- **B. 35%**
- C. 50%

Care civilizație antică este creditată cu inventarea principiilor casei pasive?

- **A. Grecii antici**
- B. Egiptenii antici
- C. Romanii antici

Care sunt beneficiile construcției cu pământ pentru mediu?

- **A. Amprenta de carbon redusă, costuri scăzute, materiale degradabile și consum de energie.**
- B. Crește prezența aditivilor chimici în sol și apă.
- C. Necesită utilizarea extensivă a resurselor neregenerabile.

Referințe:

- 1.Comisia Europeană - Clădiri și construcții - [link](#)
- 2.Wikipedia - Istoria proiectării clădirilor solare pasive - [link](#)
- 3.Articol științific - Earth construction: Lecții din trecut pentru viitoarele construcții eco-eficiente - [link](#)



Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ,

SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE

numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 europeaspeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Modulul

2.7 Sustenabilitate și Antreprenoriat Circular



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



Proiectul UE InterGenic

2.6.1 Metodele tradiționale de transport și durabilitatea acestora



Modurile istorice de transport (pe jos, cu tracțiune animală, cu vele) și amprenta lor asupra mediului

Mersul pe jos: Cea mai veche formă de transport, utilizată pentru distanțe scurte.

Transport cu ajutorul animalelor: Caii, măgarii, cămilele și alte animale erau folosite pentru transport.

Navigația: Navele propulsate de vânt erau folosite pentru călătoriile pe distanțe lungi.

În trecut, oamenii mergeau pe jos sau foloseau animale pentru a se deplasa. Pentru a călători pe mare, foloseau bărci cu pânze. Toate aceste metode erau mult mai bune pentru mediu în comparație cu mașinile și avioanele din zilele noastre.



2.6.1 Metodele tradiționale de transport și durabilitatea acestora

Mersul pe jos

Descriere: Cel mai simplu mod de a te deplasa, folosit de oameni de mii de ani.

Impactul asupra mediului:

Pozitiv: Mersul pe jos are un efect foarte redus asupra mediului. Nu are nevoie de combustibil și nu produce emisii nocive.

Negativ: Crearea de poteci și trotuare poate consuma teren și afecta zonele naturale, în special în locurile aglomerate din orașe.



2.6.1 Metodele tradiționale de transport și durabilitatea acestora



Transport cu ajutorul animalelor

Tipuri: Include cai, boi, măgari, cămile și alte animale domestice folosite pentru a călări sau a trage vehicule.

Efectele amprente de mediu:

Pozitiv:

În general, amprenta de carbon este redusă în comparație cu transportul mecanizat. Animalele pot utiliza resurse (cum ar fi iarba) pe care oamenii nu le pot utiliza.

Negativ

Degradarea terenurilor din cauza pășunatului poate duce la deșertificare. Suprasolicitarea animalelor poate duce la probleme de sănătate și poate afecta biodiversitatea dacă speciile sălbatice sunt deplasate.



2.6.1 Metodele tradiționale de transport și durabilitatea acestora

Navigație (propulsată de vânt)

Tipuri: Aceasta include diferite tipuri de bărci și nave, de la simple canoe la mari veliere.

Impactul asupra mediului:

- **Pozitiv:** Navigația cu vele produce foarte puține emisii deoarece utilizează vântul ca sursă de energie, ceea ce o face mai bună pentru mediu decât multe opțiuni moderne de transport.
- **Negativ:**
 - Construirea navelor poate duce la tăierea copacilor și la luarea de resurse din natură.
 - Unele veliere mai mari au folosit în trecut cărbune sau alți combustibili pentru a obține energie suplimentară.
 - Mai multe ambarcațiuni pe apă pot duce la pescuit excesiv și la afectarea ecosistemelor oceanice.



2.6.2 Evoluția sistemelor de transport

Industrializarea - Mașinile au schimbat transportul

În secolele XVIII și XIX, **motoarele cu aburi** au schimbat modul în care călătoreau oamenii.

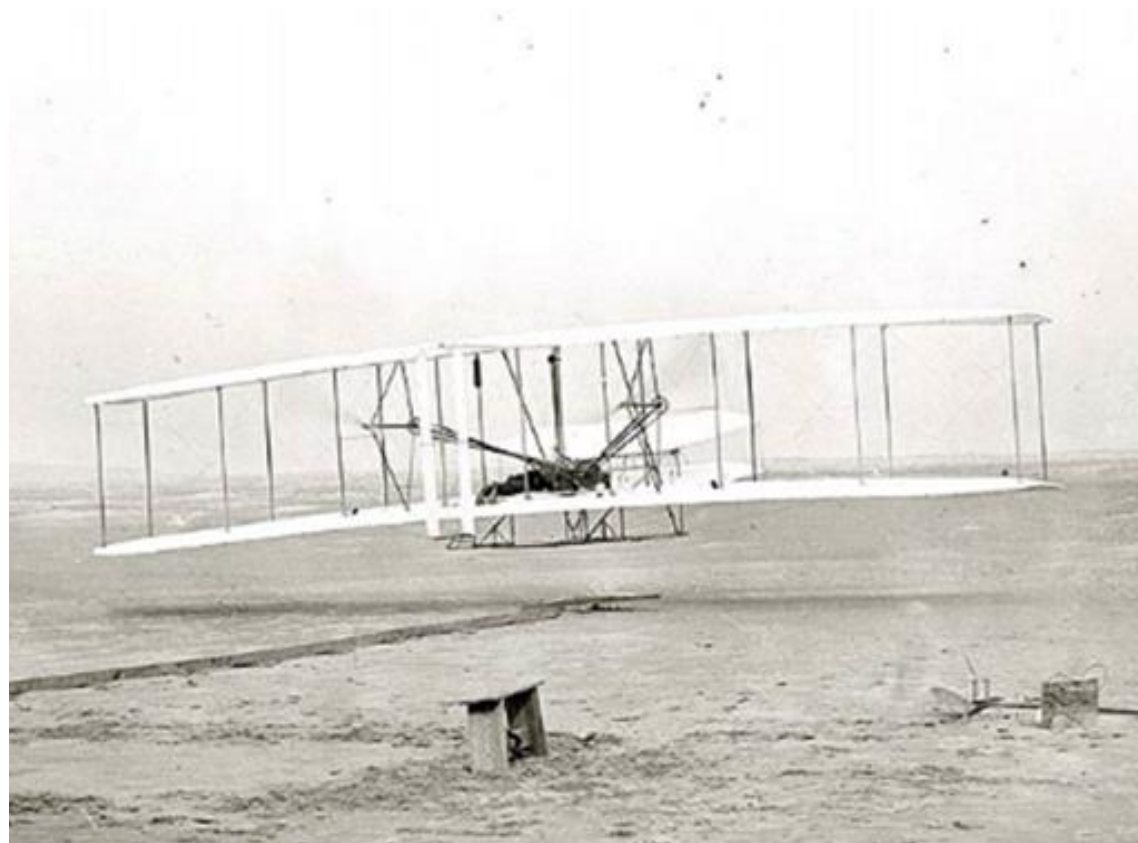
Trenurile, conduse cu aburi, au făcut mai rapidă și mai ușoară deplasarea oamenilor și a lucrurilor. Căile ferate s-au dezvoltat rapid, conectând orașele și ajutând la dezvoltarea întreprinderilor în timpul Revoluției Industriale.

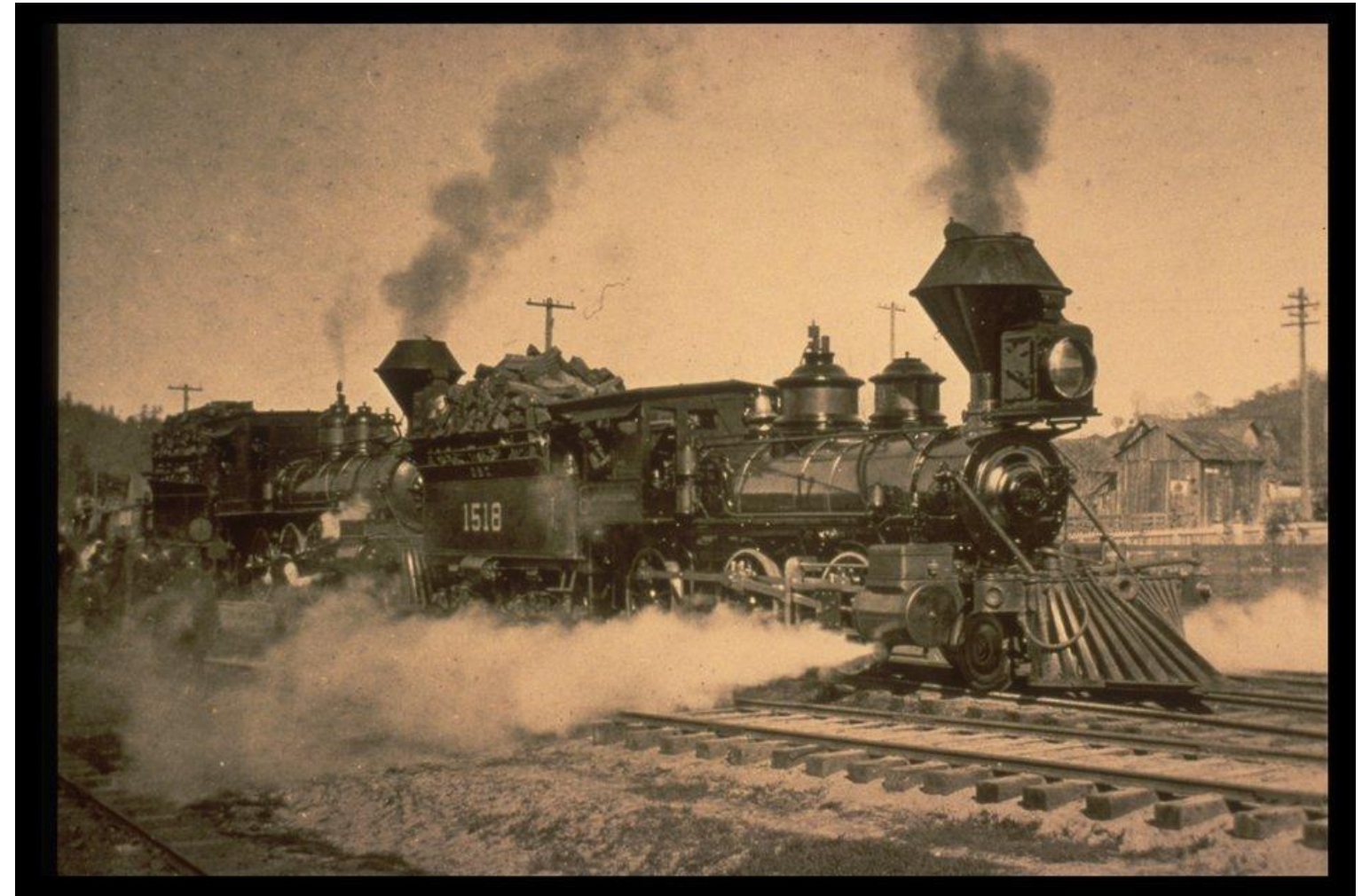
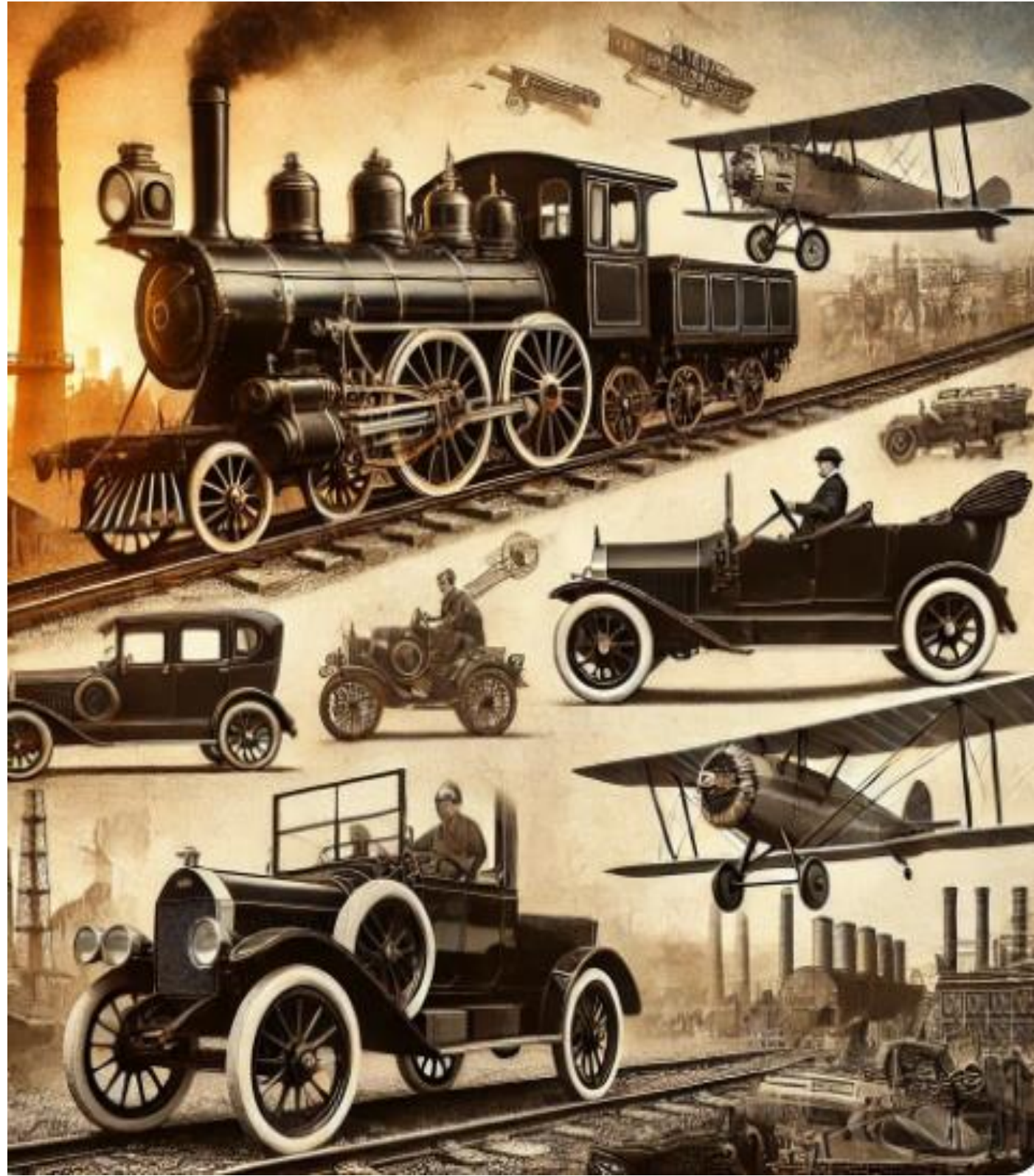


2.6.2 Evoluția sistemelor de transport

Creșterea transportului motorizat și impactul său ecologic

În secolul al XX-lea, mașinile, autobuzele și avioanele erau ceva obișnuit. Erau mai rapide și mai convenabile, dar au început să folosească petrol și gaze, ceea ce a dus la poluare. Aceste vehicule au facilitat călătoriile în orașe și pe distanțe lungi.





2.6.3 Provocări moderne în domeniul transporturilor

Emisiile de carbon și schimbările climatice

Transportul este una dintre cele mai mari surse de emisii de carbon, care au un impact asupra climei. Aceste emisii contribuie la schimbările climatice, făcând Pământul mai cald.



2.6.3 Provocări moderne în domeniul transporturilor

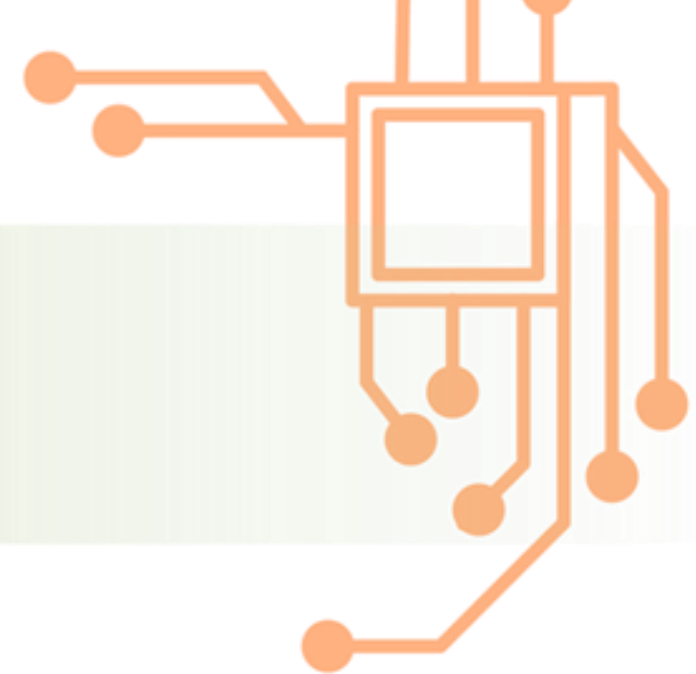
Emisiile de carbon și schimbările climatice

Soluții pentru un viitor mai curat

- Noile idei pentru transportul durabil pot contribui la reducerea poluării.
- Utilizarea de vehicule mai curate este importantă pentru o planetă mai sănătoasă.
- Mașinile, autobuzele și bicicletele electrice pot contribui la protejarea mediului.



2.6.3 Provocări moderne în domeniul transporturilor



Congestionarea traficului

Ce este congestia traficului?

- Congestionarea traficului are loc atunci când sunt prea multe mașini pe drum, cauzând încetinirea circulației și blocaje.

Problemă globală:

- Orașe din întreaga lume se confruntă cu această problemă.

Efecte:

- **Pierderi de timp:** Oamenii petrec mult timp blocați în trafic.
- **Crește poluarea aerului:** Mai multe mașini care rulează în gol conduc la un aer mai murdar.



2.6.3 Provocări moderne în domeniul transporturilor

Dependența de combustibili fosili

Ce este aceasta?

În prezent, majoritatea vehiculelor funcționează încă p



Resurse limitate:

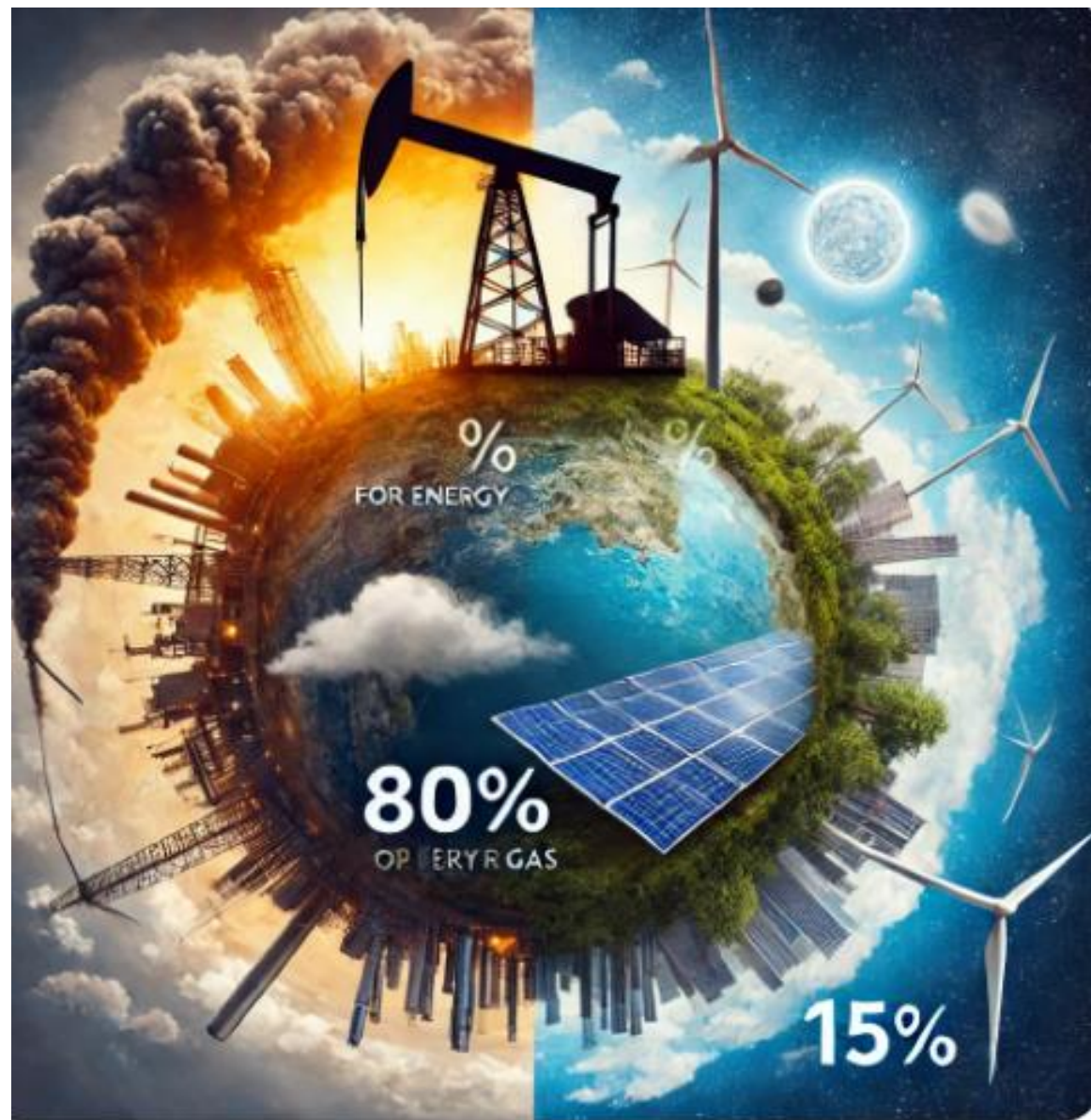
Petrolul și gazele nu sunt nelimitate; ele se pot epuiza



Impactul asupra mediului:

Arderea combustibililor fosili contribuie la încălzirea globală și la schimbările climatice

2.6.3 Provocări moderne în domeniul transporturilor



Cea mai mare parte a energiei noastre actuale (80%) provine încă din petrol și gaze, care poluează aerul. Doar 15% provine din surse curate, regenerabile, precum soarele și vântul. 4% provin din energie nucleară. Trebuie să creștem utilizarea energiei regenerabile pentru a contribui la protejarea planetei

2.6.3 Provocări moderne în domeniul transporturilor

Poluarea

Poluarea aerului:

- Vehiculele eliberează gaze și particule nocive în aer.
- Contribuie la probleme respiratorii și la alte probleme de sănătate.

Poluarea fonică:

- Traficul creează sunete puternice care deranjează oamenii și animalele sălbatice.
- Poate duce la stres și probleme de somn pentru cei care locuiesc apropierea drumurilor aglomerate.

Impactul asupra sănătății și mediului:

- Afectează sănătatea umană prin creșterea riscului de îmbolnăvire.
- dăunează mediului prin contribuția la schimbările climatice și la deteriorarea ecosistemelor



2.6.4 Politicile UE privind transportul durabil

Obiectivele Green Deal

Obiectiv:

- Uniunea Europeană (UE) își propune ca transportul să devină mai ecologic și mai durabil până în **2050**.

Domenii cheie de interes:

- **Reducerea emisiilor de carbon:**
Reducerea emisiilor nocive de gaze cu efect de seră provenite din transporturi.

Viziune pentru viitor:

- Promovarea opțiunilor de transport nepoluante și eficiente.
- Sprijinirea inovațiilor pentru mobilitate durabilă.



Some action fields on the road to a smart and sustainable city

Some action fields on the road to a smart and sustainable city



2.6.4 Politicile UE privind transportul durabil

Promovarea vehiculelor electrice

Promovarea de către UE:

- Uniunea Europeană încurajează utilizarea mașinilor electrice (EV)

Beneficii pentru mediu:

- **Fără emisii în timpul condusului:**
 - Vehiculele electrice nu produc emisii nocive, contribuind la îmbunătățirea calității aerului.

Obiective pentru viitor:

- Sprijiniți tranziția către un transport mai ecologic.
- Reducerea amprentei globale de carbon și combaterea schimbărilor climatice.



2.6.4 Politicile UE privind transportul durabil

Infrastructura de transport public

Importanța transportului public curat:

Se fac investiții în opțiuni ecologice precum autobuzele, tramvaiele și trenurile.

Beneficii:

Reducerea numărului de mașini pe șosea:

Încurajează mai mulți oameni să utilizeze transportul public în locul vehiculelor personale.

Impactul asupra mediului:

Diminuarea congestionării traficului și reducerea emisiilor.

Îmbunătățește calitatea aerului în zonele urbane.



2.6.4 Politicile UE privind transportul durabil

Bicicleta ca principal mod de transport durabil

Bicicleta este una dintre cele mai populare modalități nepoluante de a călători în Europa. În octombrie 2023, țările UE au semnat în Spania un acord prin care vor investi 60 de miliarde de euro în următorii ani pentru a construi piste de biciclete și infrastructuri pentru bicicliști mai bune, ceea ce va contribui la creșterea numărului de persoane care aleg bicicleta pentru călătoriile scurte în locul mașinii, reducând astfel traficul și poluarea.

De ce mersul pe bicicletă este benefic pentru mediu:

Bicicleta nu poluează, ajută la reducerea blocajelor în trafic și este bună pentru sănătate.

Promisiunea UE:

Această investiție sprijină planul UE de a reduce emisiile de carbon și



2.6.4 Politicile UE privind transportul durabil

Obiective de reducere a emisiilor

Obiectivele UE:

Uniunea Europeană își propune să reducă emisiile provenite din transportu

Strategii cheie:

Promovarea combustibililor nepoluanți:

Încurajarea utilizării de combustibili alternativi, precum biocombustibilii și h

Sprijinirea noilor tehnologii:

Investiți în tehnologii inovatoare pentru soluții de transport mai curate.

Impact:

Obiectivul este de a reduce emisiile globale de gaze cu efect de seră și de a combate schimbările climatice



2.6.5 Vechile practici de transport durabil și implicațiile lor socioeconomice



Țările de Jos: Cultura bicicletei - mulți oameni folosesc bicicletele pentru transportul zilnic.

România: căruțe trase de cai în zonele rurale.

Italia: Gondolele din Veneția ca formă tradițională de transport pe apă.

Finlanda: Sanie trasă de reni în nordul Finlandei, utilizată în climatele de iarnă aspre.

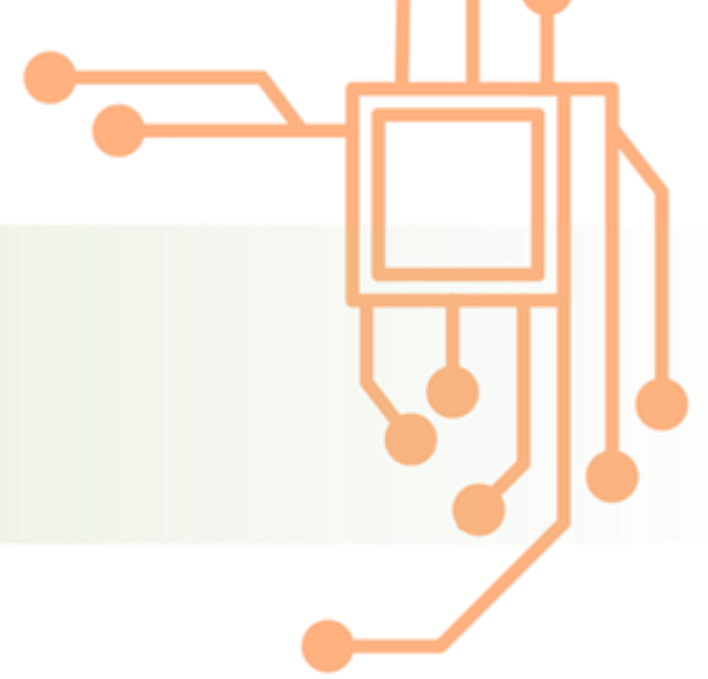
Grecia: Transport cu măgarul pe insulele cu străzi înguste.

Portugalia: Sisteme feroviare vechi utilizate pentru transportul mărfurilor din zonele rurale.

În multe țări europene, vechile forme de transport sunt folosite și astăzi, deoarece sunt bune pentru mediu. De exemplu, în Țările de Jos, mulți oameni merg pe bicicletă, iar în România rurală, oamenii încă folosesc căruțe trase de cai. Aceste metode sunt ecologice și ajută comunitățile să rămână conectate.



Activitatea 2.6



Activitatea 2.6: Discuții de grup și reflecție (10 minute)

Instrucțiuni:

Discutați: Cum putem combina metodele de transport vechi și noi pentru a crea un viitor durabil?

Reflecție în grup: Care metodă tradițională de transport mai este relevantă astăzi și de ce?

Să discutăm despre modul în care metodele vechi și noi de deplasare pot funcționa împreună. Ce metodă tradițională credeți că ar trebui să mai folosim și de ce?

QUIZ



Chestionar despre transport

Întrebarea 1: Care sunt câteva moduri tradiționale de transport care erau folosite în trecut?

- a) mersul pe jos, cu ajutorul animalelor și navigarea
- b) Mașini, trenuri și avioane
- c) Biciclete, mașini electrice și autobuze

Răspuns: a) mersul pe jos, cu ajutorul animalelor și navigația

Întrebarea 2: Cum a schimbat invenția motorului cu aburi transportul

- a) A încetinit transportul
- b) A făcut călătoriile mai rapide și mai eficiente
- c) A fost folosit doar pentru călătoria pe apă

Răspuns: b) A făcut călătoriile mai rapide și mai eficiente

QUIZ



Întrebarea 3: Care dintre următoarele este o problemă majoră de mediu cauzată de sistemele moderne de transport?

- a) Emisiile de carbon
- b) Lipsa de combustibil
- c) utilizarea excesivă a bicicletelor

Răspuns: a) Emisiile de carbon

Întrebarea 4: Care este unul dintre obiectivele Green Deal al Uniunii Europene în domeniul transporturilor?

- a) Construiți mai multe autostrăzi
- b) Promovarea vehiculelor electrice
- c) Creșterea numărului de călătorii cu avionul

Răspuns: b) Promovarea vehiculelor electrice

REFERINȚE

Prezentare generală a transportului durabil Pentru mai multe informații despre practicile de transport durabil:

[Transport durabil - Organizația Națiunilor Unite](#)

Tranzacția ecologică a UE și transportul: Aflați mai multe despre inițiativele Uniunii Europene pentru transporturi ecologice:

[Oferta verde europeană - Transport](#)

Vehiculele electrice și transportul viitorului: Pentru o privire aprofundată asupra tendințelor și inovațiilor vehiculelor electrice la nivel mondial, citiți raportul Agenției Internaționale pentru Energie (IEA) privind vehiculele electrice: [Global EV Outlook - Agenția Internațională a Energiei](#)

Impactul transporturilor asupra mediului: Înțelegerea amprente de mediu a transportului modern:

[Impactul transportului asupra mediului](#)

Declarația europeană privind mersul pe bicicletă a fost adoptată în octombrie 2023 de statele membre ale UE în cadrul Zilelor mobilității urbane de la Sevilla, Spania. Puteți găsi mai multe detalii despre această declarație ([Observatorul mobilității urbane al UE](#))





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

*Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.
Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie
actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.*

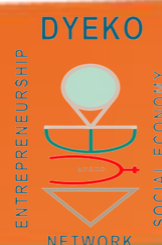
 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modulul

2.7 Sustenabilitate și Antreprenoriat Circular



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Sustenabilitatea

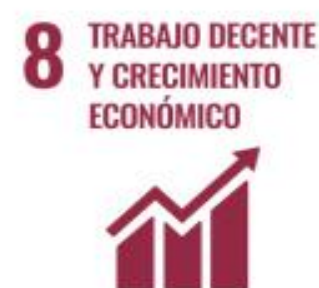


În 1987, Comisia Brundtland a Organizației Națiunilor Unite a definit DEZVOLTAREA SUSTENABILĂ ca fiind cea care satisface nevoile prezentului fără a compromite generațiile viitoare.

(1125) BIC : 2 minutos para entender el desarrollo sostenible - Spanish – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>



Obiectivele Dezvoltării Durabile



Planul de acțiune (European) privind economia circulară va contribui la realizarea Planului de Dezvoltare Durabilă care urmărește să garanteze modele de consum și producție sustenabilă"

Economia circulară, un mare aliat al obiectivului Odd nr. 12- Spania Circulară 2030 (2018)



Starea actuală

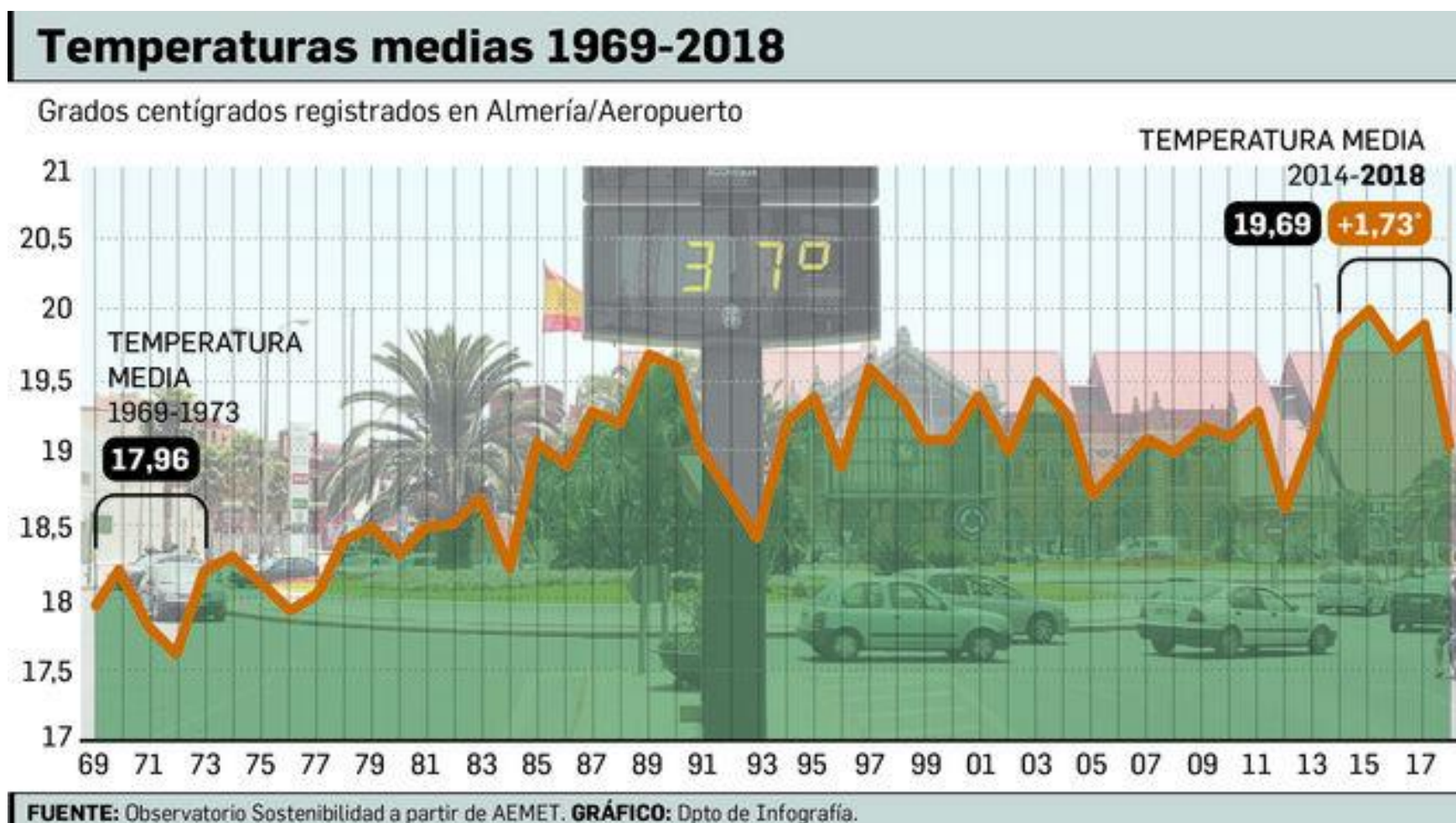
- Schimbările climatice.
- Creșterea populației.
- Creșterea cererii.
- Lipsa resurselor.



Foto de Markus Spiske: <https://www.pexels.com/es-es/foto/clima-carretera-paisaje-gente-2990650/>

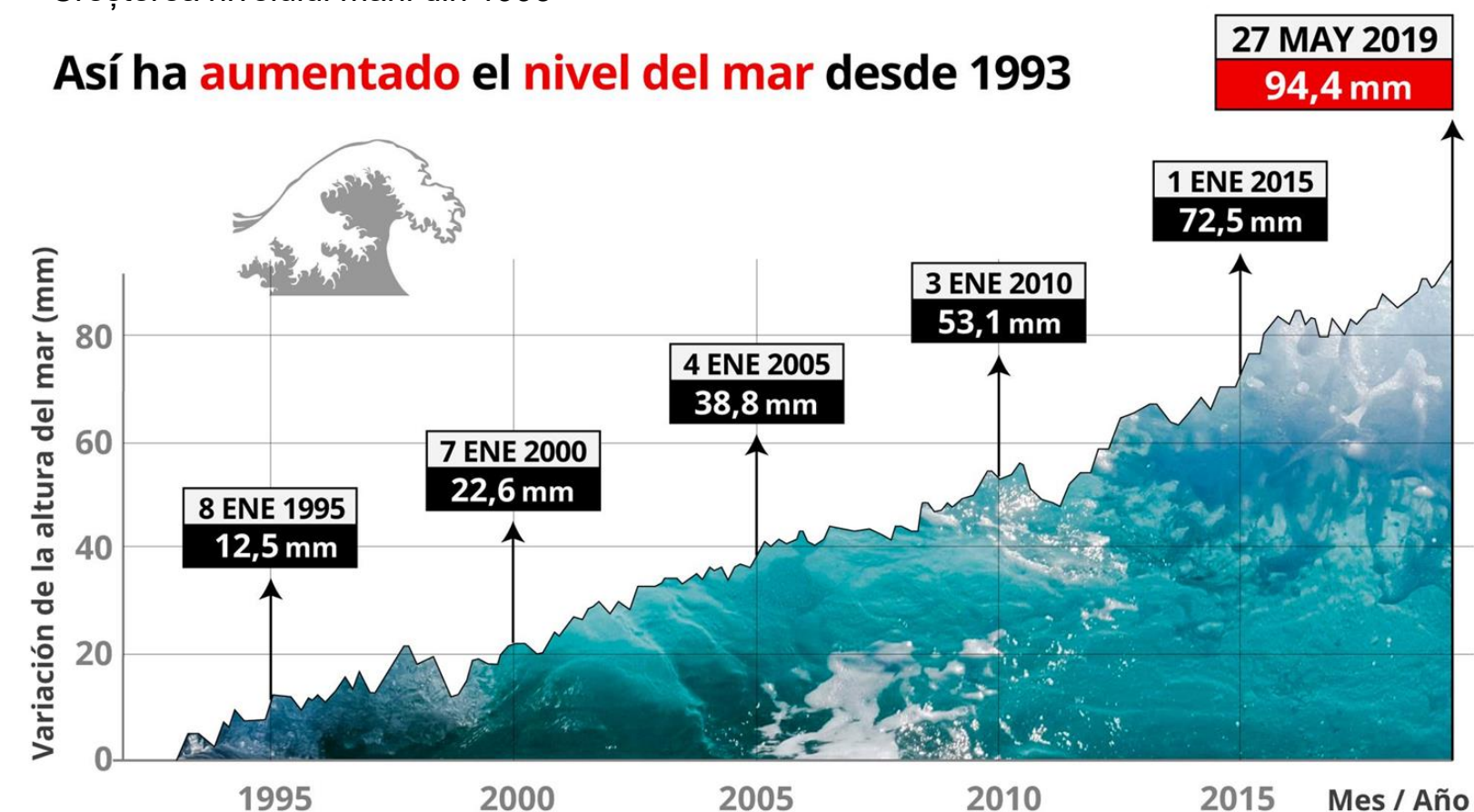
Starea actuală: schimbările climatice

Temperaturi medii din 1969 până în 2018



Creșterea nivelului mării din 1993

Así ha **aumentado el nivel del mar** desde 1993



Nota: la NASA indica que cada cifra tiene un "margen de incertidumbre" de ± 4 mm.

Fuente: Centro de Vuelo Espacial Goddard de la NASA

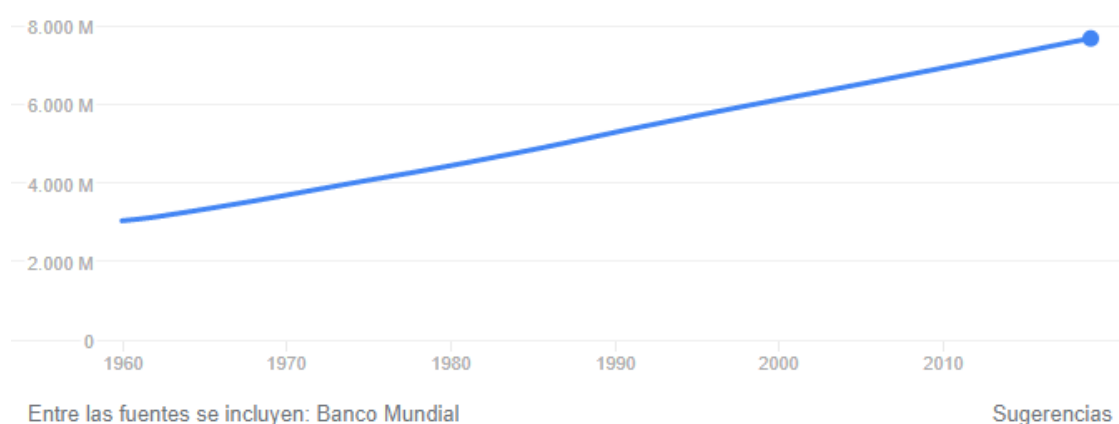
europapress.es

Starea actuală: creșterea populației

Tierra / Población

7,674 miles de millones (2019)

Populație: 7,674 miliarde de oameni (2019)



Growth in the number of inhabitants:

1950 - 2.500.000.000

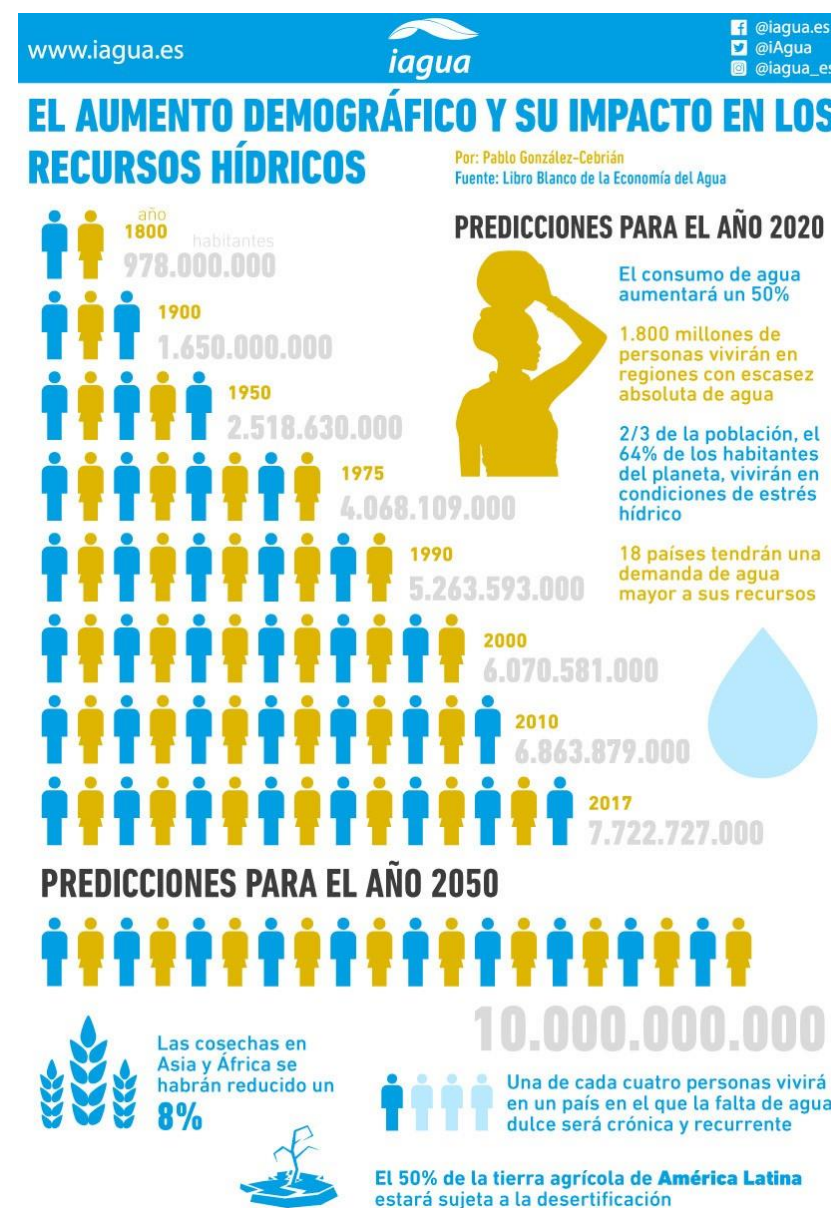
2021 - 7.700.000.000

.....

2050 - 9.700.000.000



Creșterea populației și impactul acesteia asupra resurselor de apă

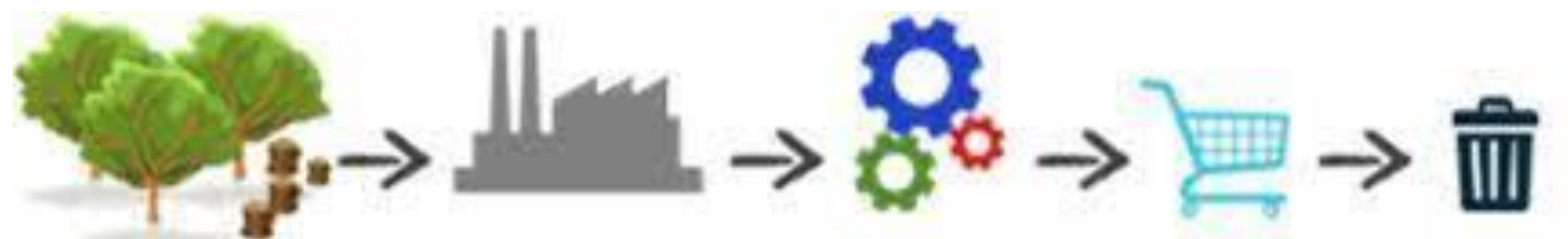


Conform cifrelor extrase din Cartea albă privind economia apei, până în 2020 consumul de apă va crește cu 50%;

- 1.800 de milioane de oameni vor trăi în regiuni cu deficit absolut de apă;
- 2/3 din populație va trăi în condiții de stres din cauza lipsei apei;
- și 18 țări vor avea o cerere mai mare de apă din resursele lor.

Dar nu numai atât, 1 din 4 persoane va locui într-o țară în care lipsa apei proaspete va fi cronică și recurentă

Starea actuală: creșterea cererii



Extracția resurselor naturale

Prelucrarea resurselor naturale

Fabricarea Produselor

Consum

Deșeuri

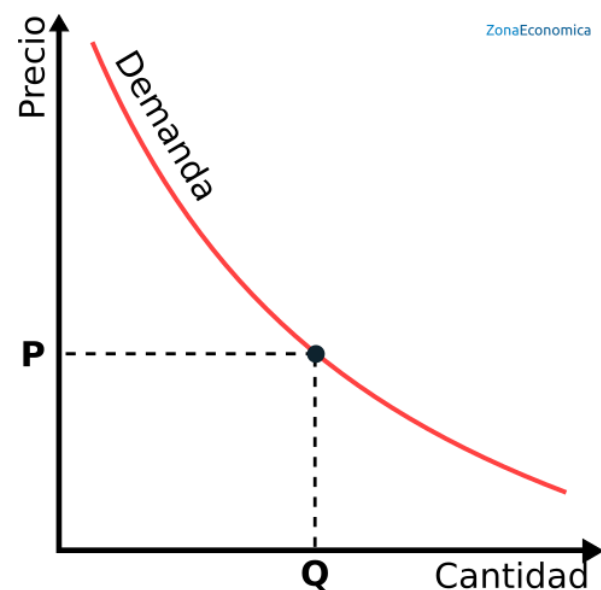
Cu cât crește bogăția,
cu atât crește poluarea.



Cum afectează consumul:

Afectează întregul ciclu de viață al unui produs și generează o cerere mai mare (prin urmare, există mai multă producție de produse). La rândul său, acest lucru generează un consum mai mare de resurse naturale și o cerere mai mare de energie, precum și produce o poluare mai mare în producție, transport și deșeuri.

Raportul Preț-Cerere



ZonaEconomica



VUELE DESDE 14,99 €

Se aplican los términos y condiciones: Todas las tarifas están sujetas a disponibilidad. Reserva antes del 23/11/21 y viaja entre el 07/01/22 y el 31/01/22. La oferta no incluye impuestos de aeropuerto y tasas de seguridad. El período de Navidad (del 16 de diciembre del 2021 al 6 de enero del 2022).

Madrid

Vienna

8,69 €
Ida

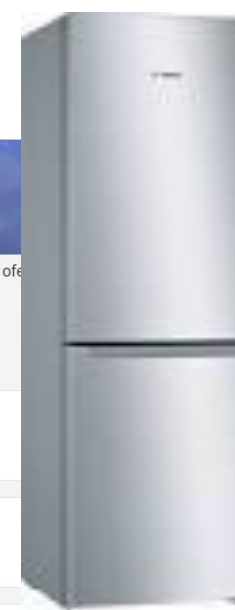
Bristol
Reino Unido

9,99 €
Ida

Londres Stansted
Reino Unido

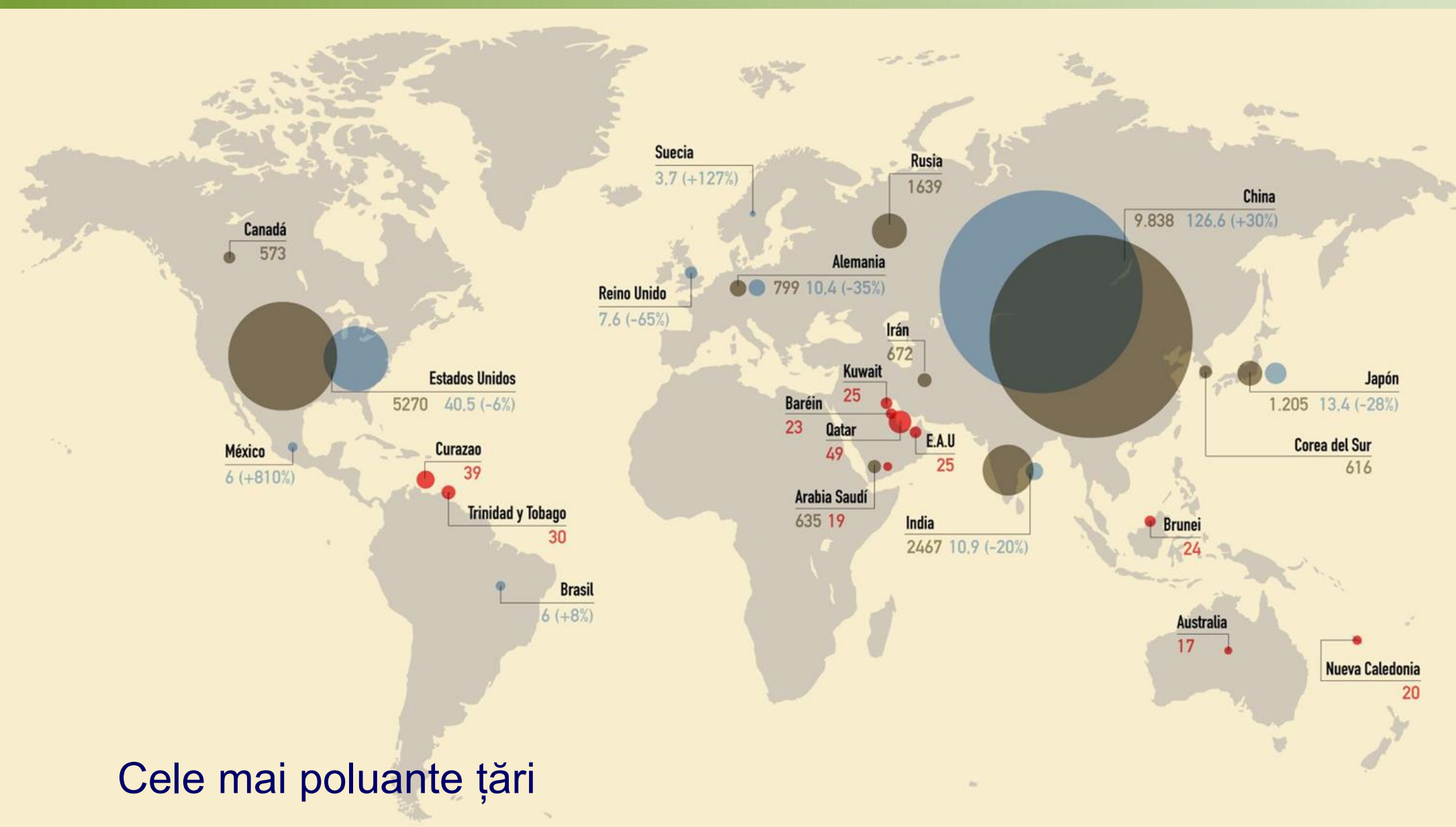
12,99 €
Ida

Luxembourg
Luxembourg





Starea actuală: cerere crescută-poluare crescută



- Creșterea poluării aerului
- Depozite de deșuri în aer liber
- Scăderea resurselor planetei (raritate)





Starea actuală: deficitul de resurse

Definiție Tehnică

Resursele limitate sunt cele care, conform principiului economic al deficitului de resurse sau al Legii deficitului, se află într-o situație de disponibilitate limitată.



Scăderea suprafeței arabile



Creșterea numărului de specii pe cale de dispariție



Epuizarea combustibililor fosili



Urmări:

- Creșterea poluării.
- Creșterea costului materiilor prime.
- Creșterea prețurilor.
- Pierderea biodiversității.



Cu cât reacționăm mai repede, cu atât vom avea mai multe șanse de succes în inversarea situației



Schimbări perturbatoare în economie

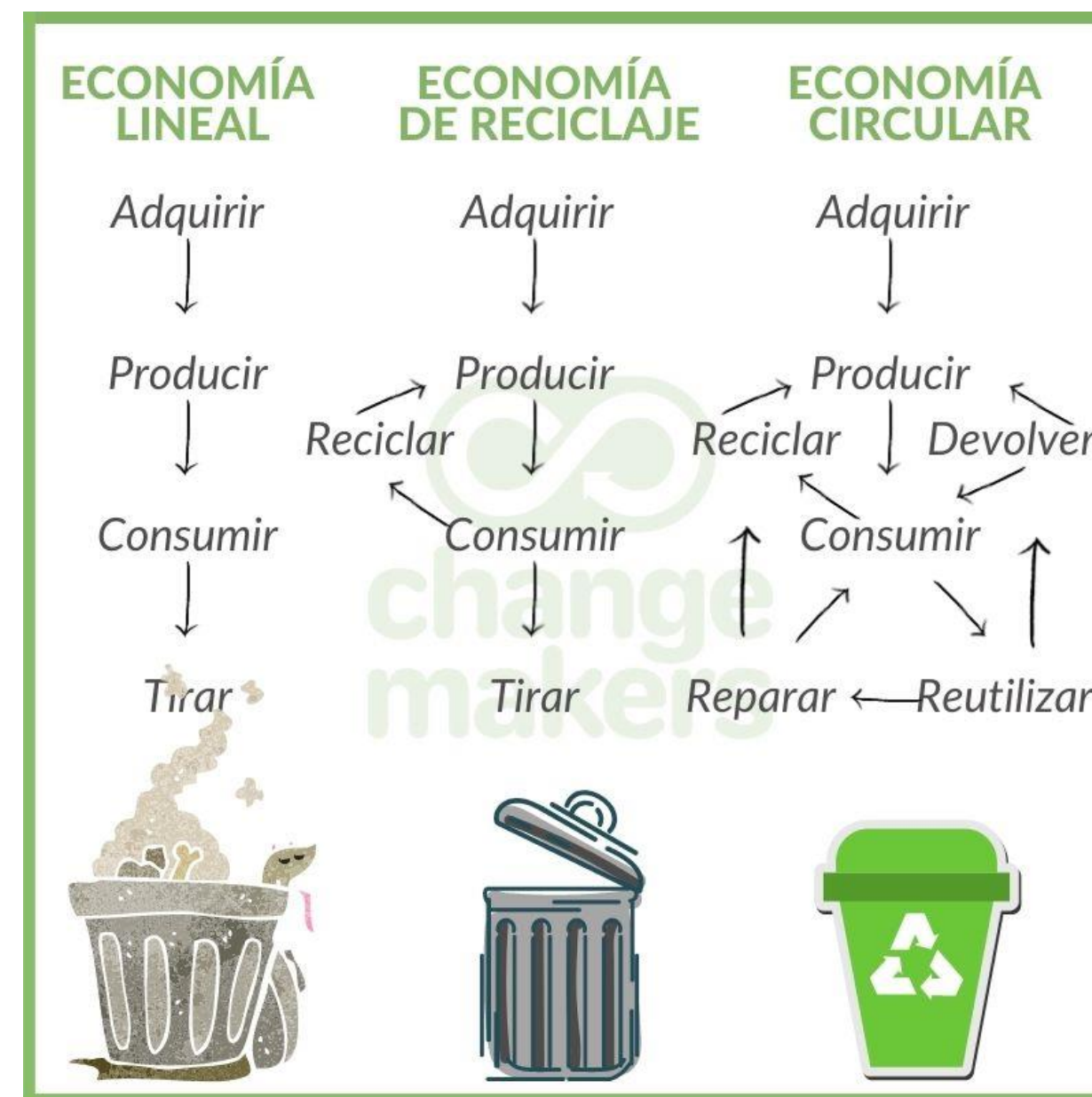
Soluție: economia circulară

Economia liniară implică un ciclu de consum care generează o cantitate mare de deșeuri.

Economia reciclării este mai ecologică, deoarece ia în considerare posibilitatea reciclării.

Economia circulară implică reciclarea, repararea și reutilizarea produselor.

Fără îndoială, modelul economic care răspunde cel mai bine tuturor provocărilor actuale este cel al economiei circulare.



<https://www.soychangemaker.com/>

Schimbări perturbatoare în economie

Soluție: economia circulară

Economia circulară: începe cu designul

Proiectarea afacerilor care includ criterii de mediu și sociale este astăzi un aspect de bază în incubarea și accelerarea proiectelor, precum și pentru lansarea de noi linii de produse și servicii care sunt încadrate în economia circulară, o nouă paradigmă în care dispare conceptul de deșeur.

Cele mai bune deșeur sunt cele care nu sunt generate.



Schimbări perturbatoare în economie

Soluție: economia circulară

Obiective

Scopul său este de a redefini creșterea, concentrându-se pe beneficii pozitive pentru întreaga societate. Aceasta implică decuplarea treptată a activității economice de consumul de resurse finite și eliminarea deșeurilor din sistem. Susținut de o tranziție la surse regenerabile de energie, modelul circular generează capital economic, natural și social.

Se bazează pe trei principii:

- Proiectarea deșeurilor și a poluării. Proiectați folosind produsul existent fără a fi nevoie să extrageți materie primă și să vă gândiți la ciclul de viață al produsului. În ciclul de producție este important să se reducă poluarea.
- Păstrarea produselor și materialelor în uz. Ciclul de viață al unui produs trebuie să fie cât mai lung. Aplicați a doua utilizare produsului neutilizat.
- Regenerarea sistemelor naturale. Reparați, chiar parțial, biodiversitatea și spațiile naturale.

Economia circulară face parte din studiul feedback-ului din sistemele neliniare, sistemele vii.



Sursa: Adaptat de CMM

<https://www.soychangemaker.com/>



Schimbări perturbatoare în economie

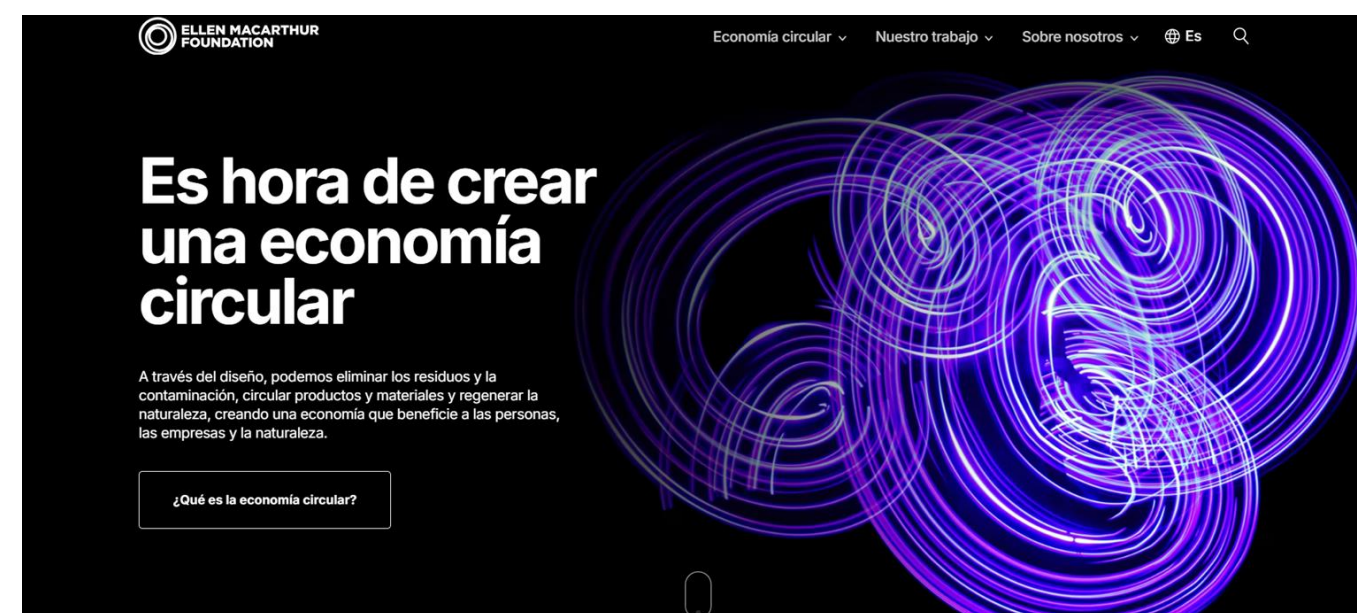
Soluție: economia circulară

Există un număr mare de resurse pe web care pot contribui la dezvoltarea cunoștințelor și a antreprenoriatului în economia circulară.

În această prezentare veți găsi abordarea noastră asupra subiectului, dar puteți găsi mai multe informații pe site - ul web al Fundației Ellen Mc Arthur pentru economia circulară: <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/vision-general>

Acolo veți găsi idei cheie, principii, exemple și articole cu informații actualizate despre economia circulară.

În următorul diapozitiv continuăm cu idei despre cum ar trebui să abordați propunerea dvs. pe baza celor 6 tipuri de model de afaceri al economiei circulare.



Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri

Noi modele de afaceri

Există 6 tipuri de modele de afaceri care pot fi dezvoltate cu economia circulară:

- #1 Consumabile Circulare
- #2 Deșeurile ca resurse
- #3 Prelungirea duratei de viață a produsului
- #4 Partajarea platformei
- #5 Produsul ca serviciu
- #6 Companie sănătoasă

Criteriile economiei circulare în propunerea de valoare a unei întreprinderi sau întreprinderi

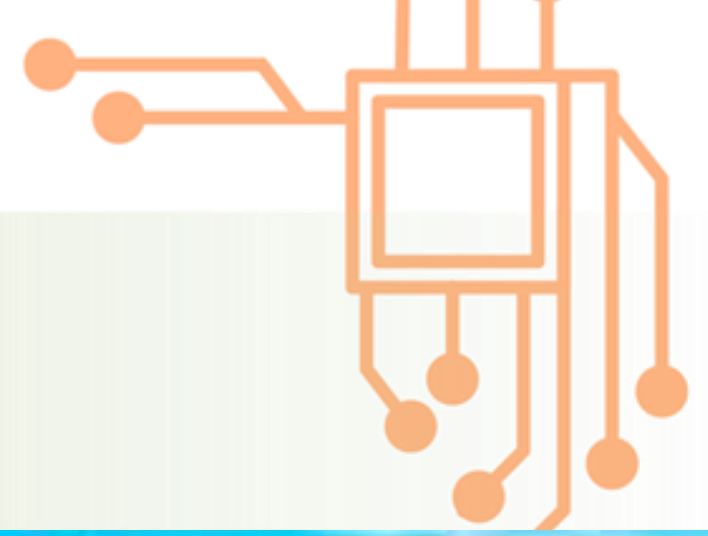
Proyecto:

Versión/Fecha:

Partners Clave Key Partners ¿Qué pueden hacer los partners mejor que tu o con un coste menor y, por tanto enriquecer tu modelo de negocio? What can partners do better than you or at a lower cost and therefore enrich your business model?	Actividades Clave Key Activities ¿Qué actividades clave hay que desarrollar en su modelo de negocio de que manera las llevas a cabo? What key activities need to be developed in your business model? How do you carry them out? Recursos Clave Key Resources ¿Qué recursos clave requiere tu modelo de negocio? What key resources does your business model require?	Propuesta de Valor Value proposition ¿Qué problema solucionamos? ¿Qué necesidad satisfacemos? ¿Qué beneficios aporta? What problem do we solve? What need do we satisfy? What benefits does it bring?	Relación con los Clientes Customer Relations ¿Qué tipo de relaciones esperan tus clientes que establezcas y mantengas con ellos? What kind of relationships do your customers expect you to establish and maintain with them? Canales Channels ¿A través de qué canales/medios contactarás y atenderás a tus clientes? Through which channels/means will you contact and serve your customers?	Segmento de Clientes Customer Segment ¿A quién nos dirigimos? ¿Qué segmentos consideramos? ¿Cuales son prioritarios? Who are we targeting? What segments do we consider? What are the priorities?
Estructura de Costes Cost structure ¿Cuál es la estructura de costes de tu modelo de negocio? What is the cost structure of your business model?		Flujos de Ingresos Revenue Streams ¿Qué valor están dispuestos a pagar tus clientes por tu solución y mediante qué formas de pago? ¿Qué márgenes obtengo? How much value are your customers willing to pay for your solution and by what payment methods?		

Este Canvas está adaptado de The Business Model Canvas con una licencia Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported Licence.





Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri

#1 Consumabile Circulare

Înlocuirea resurselor originale rare utilizate în procesele de fabricație.

Energii regenerabile, biomasă etc.

Exemplul 1: restaurant zero deșeuri

Exemplul 2: Schimbarea comportamentului personal



Return packaging



In stock, primul restaurant olandez "0 deșeuri alimentare", servește un meniu cu trei feluri la 20 de dolari, care se schimbă în fiecare zi, folosind ingenios resturile de supermarket "salvate" în acea dimineață.



Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri



#2 Deșeurile ca resurse

Valorificarea resurselor, pe baza colectării, tratării și recuperării pentru noi utilizări.

Permite prelungirea duratei de viață utilă a produsului original, reducând captarea de noi resurse limitate.

Exemplu: Loop, un proiect pilot în Franța, Regatul Unit și Statele Unite care produce ambalaje reutilizabile pentru companiile FMCG, îl colectează la domiciliul utilizatorului odată ce conținutul său a fost consumat, îl curăță și îl reumple.



Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri

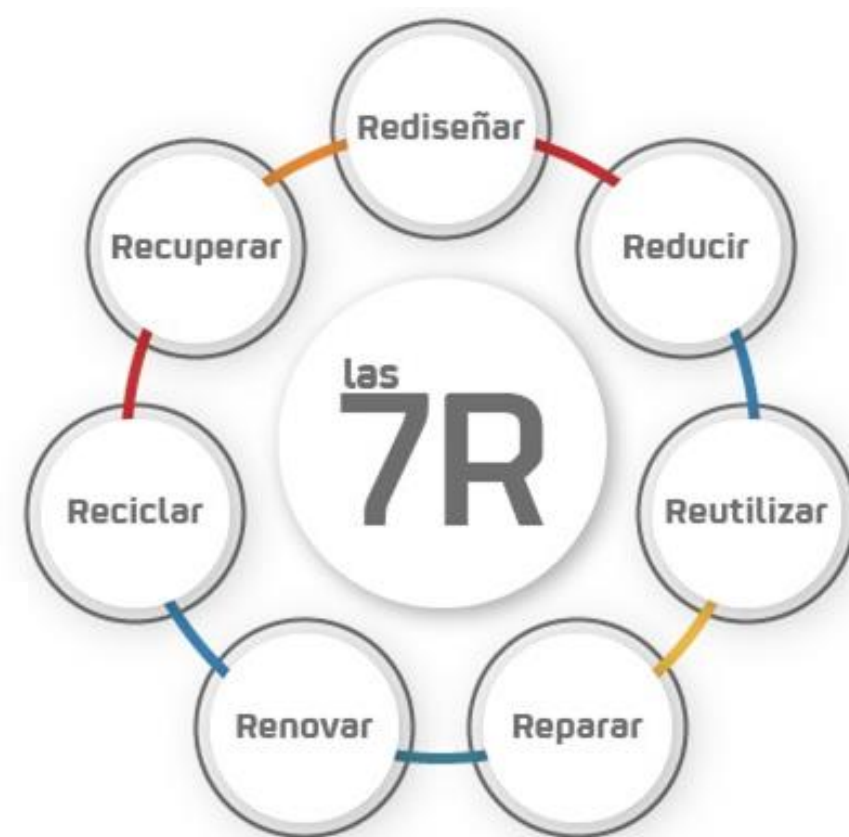
#3 Prelungirea duratei de viață a produsului

Aplicarea proceselor de reparare, actualizare, condiționare a produselor astfel încât acestea să intre într-un nou ciclu de marketing.

Obiectiv: prelungirea duratei de viață utilă, cu componente de viață mai lungă în loc să se aplice "utilizare și aruncare".

Dacă înlocuim timp de douăzeci de ani achiziționarea a cinci mașini de spălat cu 2.000 de cicluri cu închirierea uneia dintre cele 10.000,
am economisi 180 kg de oțel și 2,5 tone de dioxid de carbon.

Dacă refolosim hainele.....
95% din materialul textil care este aruncat este reciclabil.



The infographic promotes the Kooperera initiative, a collaboration between Caritas Diocesana de Segorbe-Castellón and Reciplana. It features a central illustration of a town with a Kooperera store, a Caritas truck, and a Reciplana recycling bin. The text highlights the following achievements:

- ! Sólo junt@s podríamos haber logrado todo esto!
- 168 personas trabajadoras de inserción
- 11 Caritas diocesanas implicadas
- 32 tiendas Kooperera Store
- 10.037 entregas de ropa con más de 55.000 prendas entregadas a personas que lo necesitan.

Nuestras tiendas en Castellón
C/Trinidad 34
Av. de Valencia, 25

LAS DONACIONES DE ROPA CREAN EMPLEO SOCIAL.

Junt@s, creando oportunidades para quienes más lo necesitan y cuidando el medioambiente.

GENERAMOS TRABAJO DE INCLUSIÓN
CUIDAMOS EL MEDIO AMBIENTE
APOYAMOS LA MODA SOSTENIBLE A UN PRECIO BAJO

#SOCIEDAD SOSTENIBLE

Logos for Kooperera, Caritas Diocesana de Segorbe-Castellón, Reciplana, and moda.

Contact: 964 533 876, WWW.KOOPERA.ORG



Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri

#4 Partajarea platformei

Acest tip de modele de afaceri circulare **permite creșterea utilizării unui produs, conectând diferiți agenți din comunitate.**

"Împărtășirea economiei".

Cu rețelele sociale și aplicațiile, este posibil să conectați persoane cu interese similare care partajează produsul.



Plata pe utilizare



Software ca serviciu-SaaS



Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri

#5 Produsul ca serviciu

Schimbă paradigma proprietății produsului și îl transformă în utilizare.
Bucurați-vă și fără să dețineți un produs.

Plătiți doar pentru a-l utiliza și a angaja toate serviciile.



Plătește-din-mers

Acesta este angajamentul față de durabilitate, încât
corpurile de iluminat au o durată de viață cu **75%
mai lungă decât dispozitivele convenționale.**

Aeroportul Plătește cu până la 50% mai puțină
lumină atunci când compară performanța
dispozitivelor convenționale cu tehnologia LED.

<https://www.holland.com/es/>



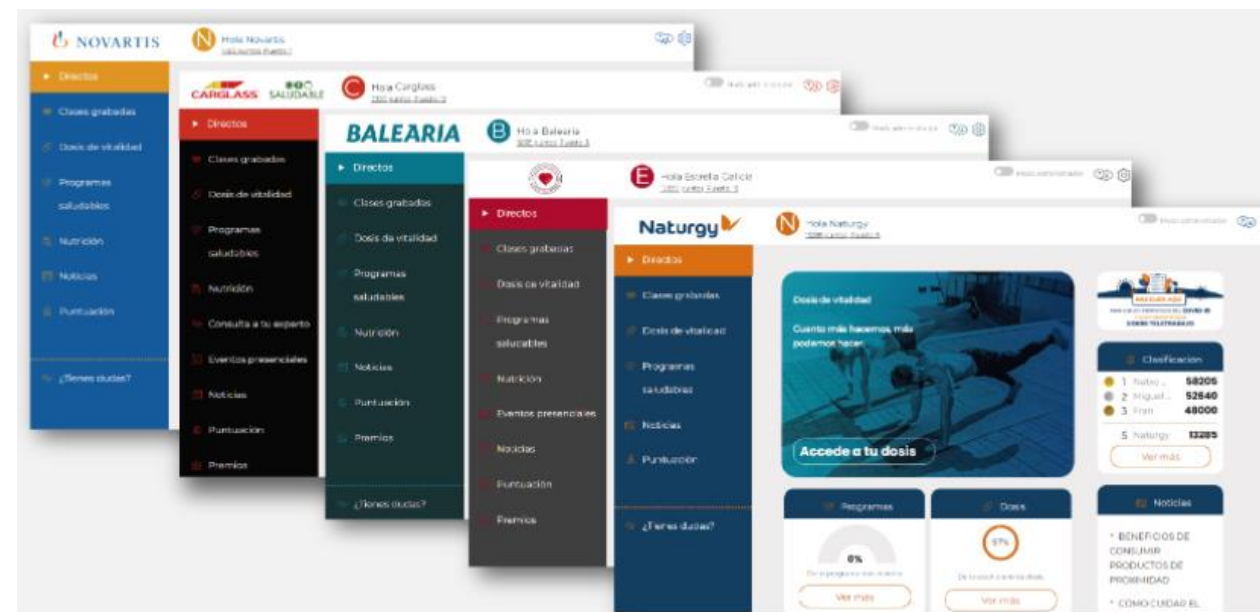
PHILIPS Lighting

Schimbări perturbatoare în economie: noi modele de afaceri

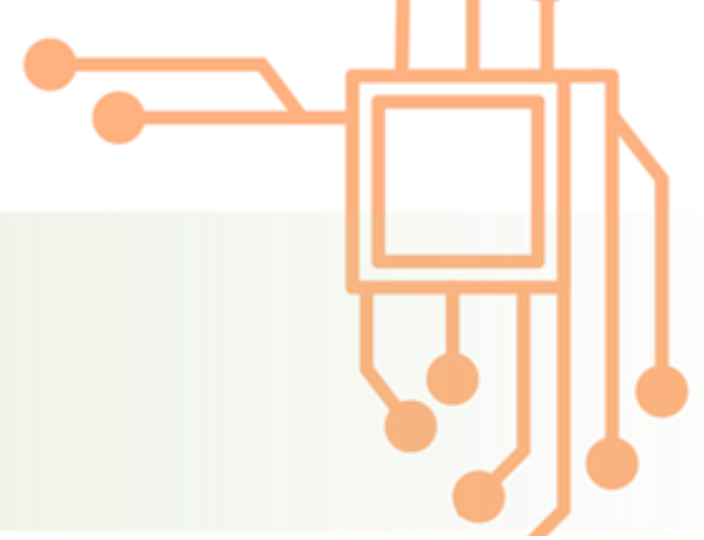
#6 Companie sănătoasă

Este preocupat de îmbunătățirea activă a sănătății lucrătorilor săi, făcând atât mediul de lucru, cât și obiceiurile angajaților săi sănătoși în interiorul și în afara mediului de lucru, oferind:

- Sănătatea fizică.
- Sănătate emoțională.
- Sănătate nutrițională.
- Sănătatea mediului.



Antreprenoriat Circular



1. Principii
2. Nivelurile economiei circulare: unde să localizați antreprenoriatul
3. Creați valoare
4. Cum se măsoară valoarea: 3p (Profit-oameni-planetă) numărarea triplă
5. Strategii pentru economia circulară
6. Foaie de parcurs pentru proiecte avansate sau IMM-uri

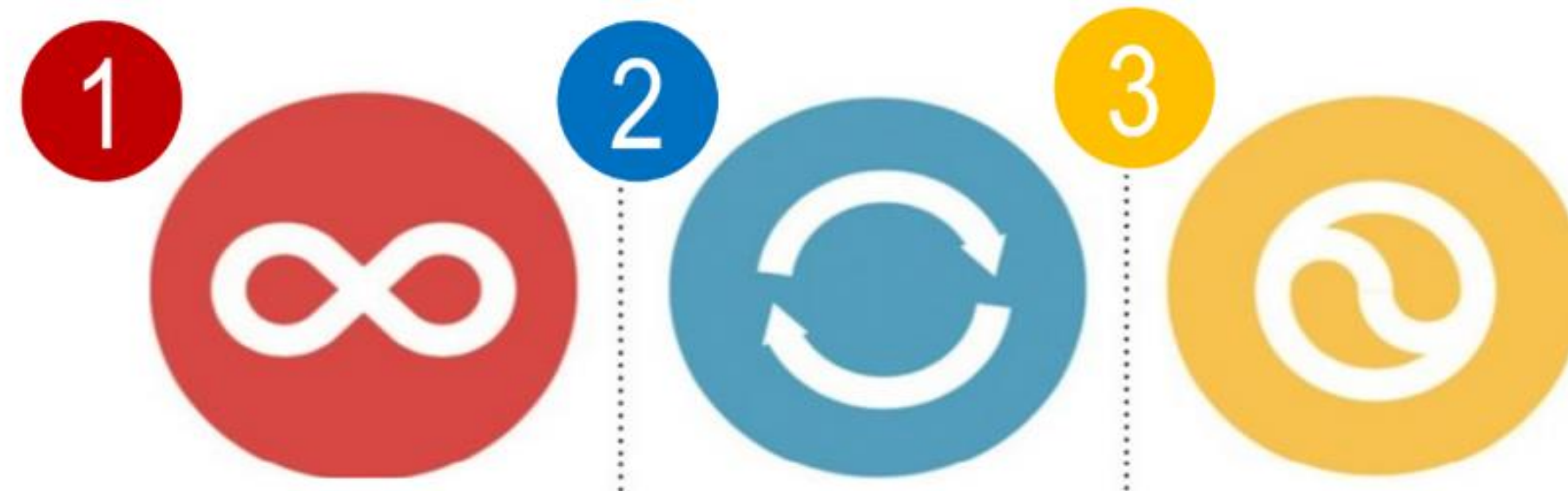


Foto de Akil Mazumder: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-sosteniendo-una-planta-verde-1072824/>

Antreprenoriat Circular

1. Principii

Cele 3 Principii ale economiei circulare



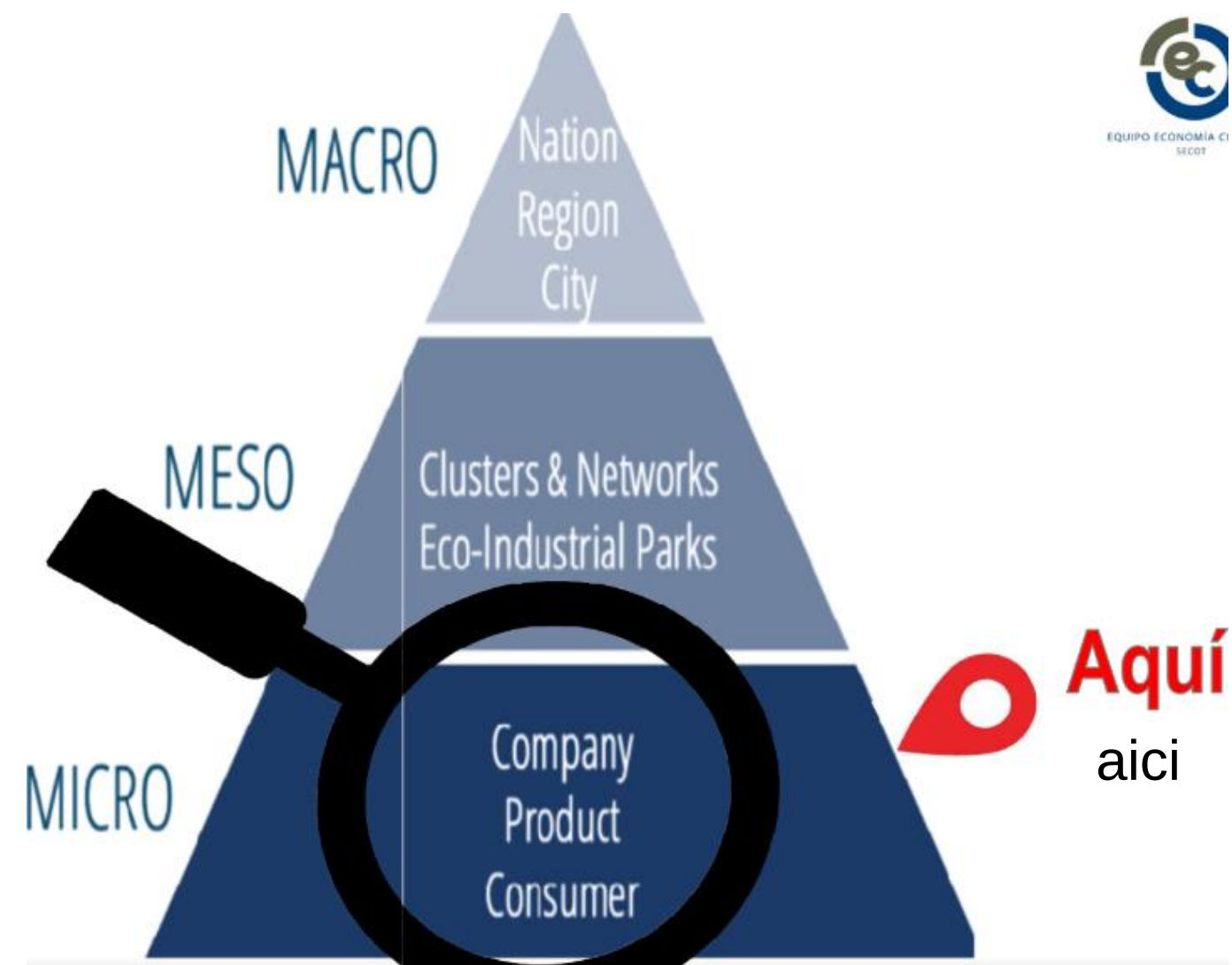
Design fără reziduuri

Residue-free Design

Regenerarea
sistemelor naturale

Antreprenoriat Circular

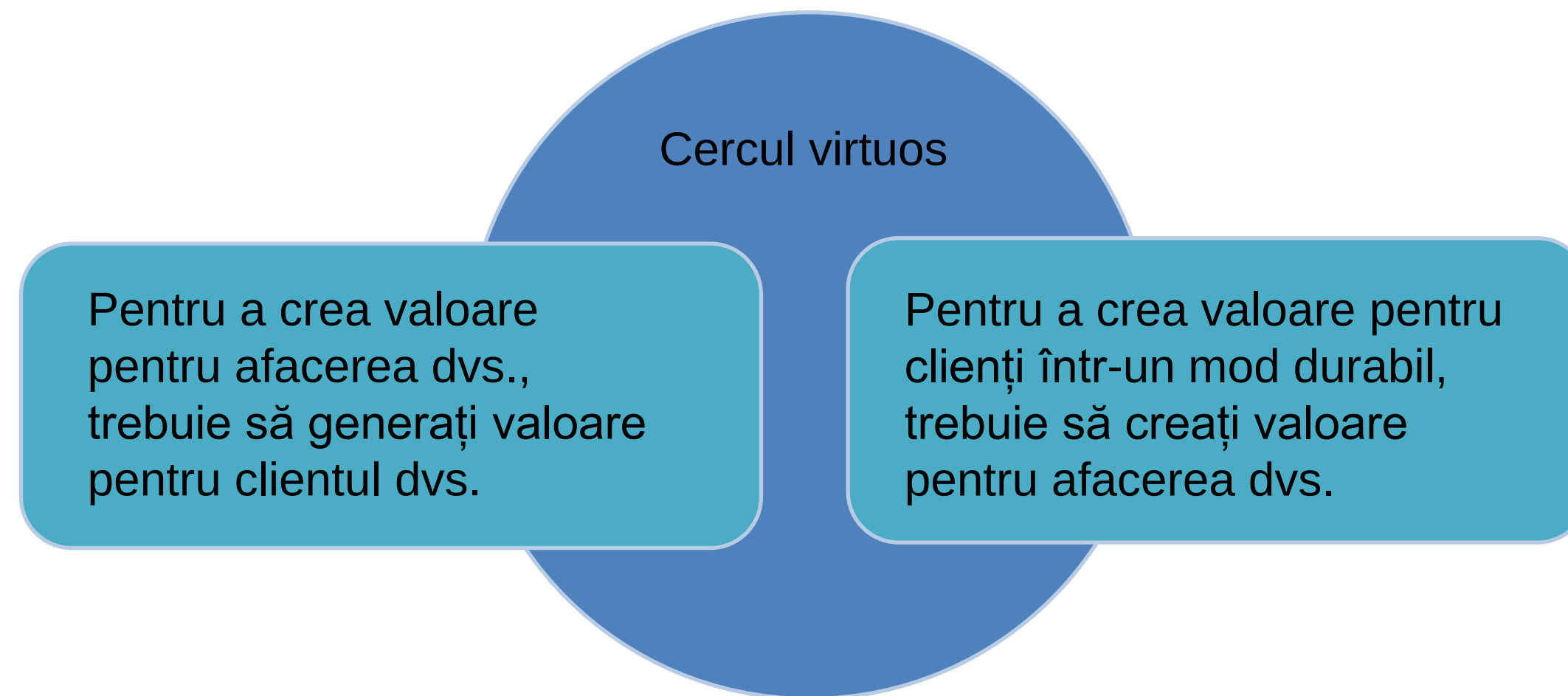
2. Unde să poziționați proiectul



Antreprenoriat Circular

3. Creați valoare

Primul pas către antreprenoriat este crearea de valoare



"Este satisfacerea nevoilor în schimbul profitului care generează bogăție." M. Porter

Antreprenoriat Circular

4. Cum se măsoară valoarea

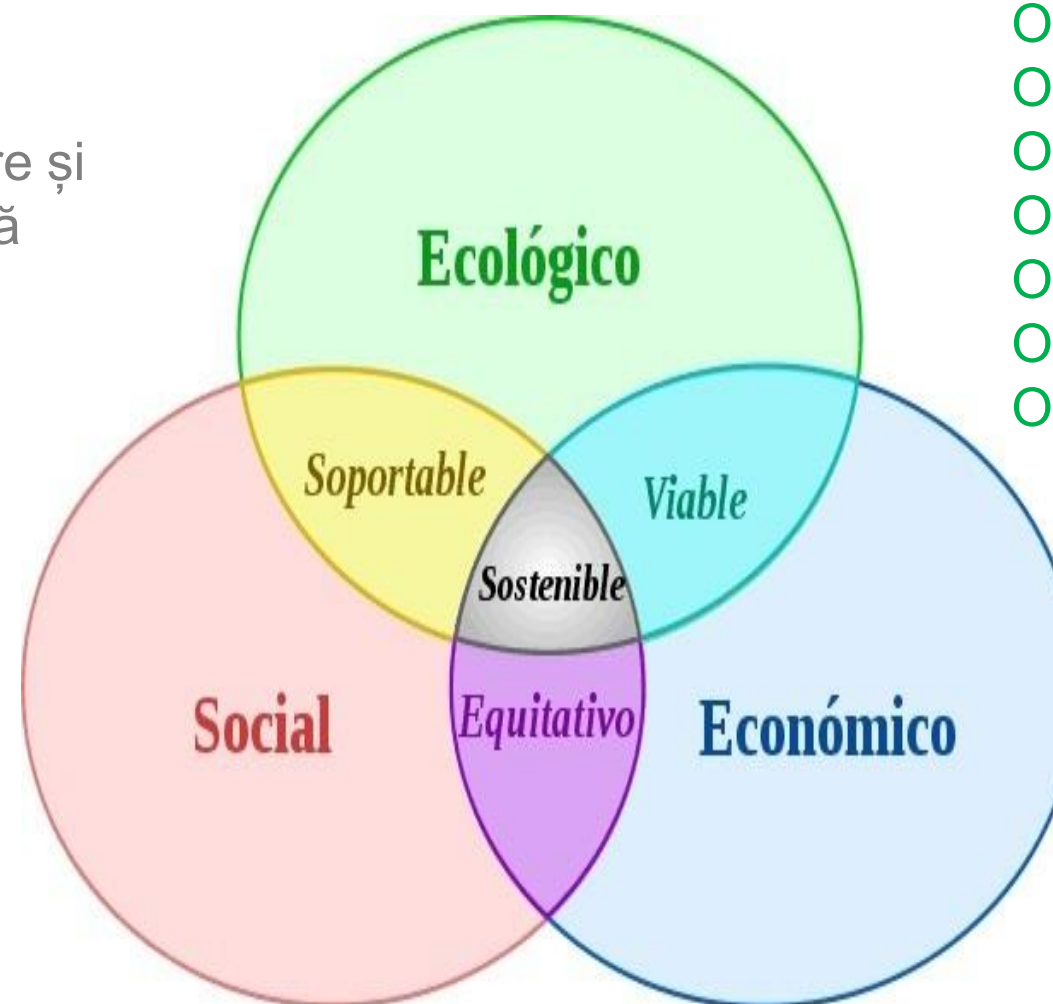
Contabilitate triplă care măsoară impactul: pe planetă, pe profit și pe oameni.

Companiile trebuie să ia în considerare simultan cei trei factori pentru a obține SUSTENABILITATEA

ODD și Planul de SUSTENABILITATE

ODD-urile sunt încadrate în fiecare dintre sectoare și Intersecția dintre ele este ceea ce determină dacă întreprinderea este durabilă.

ODD 3 Sănătate și bunăstare
ODD 4 Educație de calitate
ODD 5 Egalitatea de gen
ODD 10 Reducerea inegalităților
ODD 16 Pace, justiție și instituții puternice
ODD 17 Parteneriate pentru atingerea obiectivelor



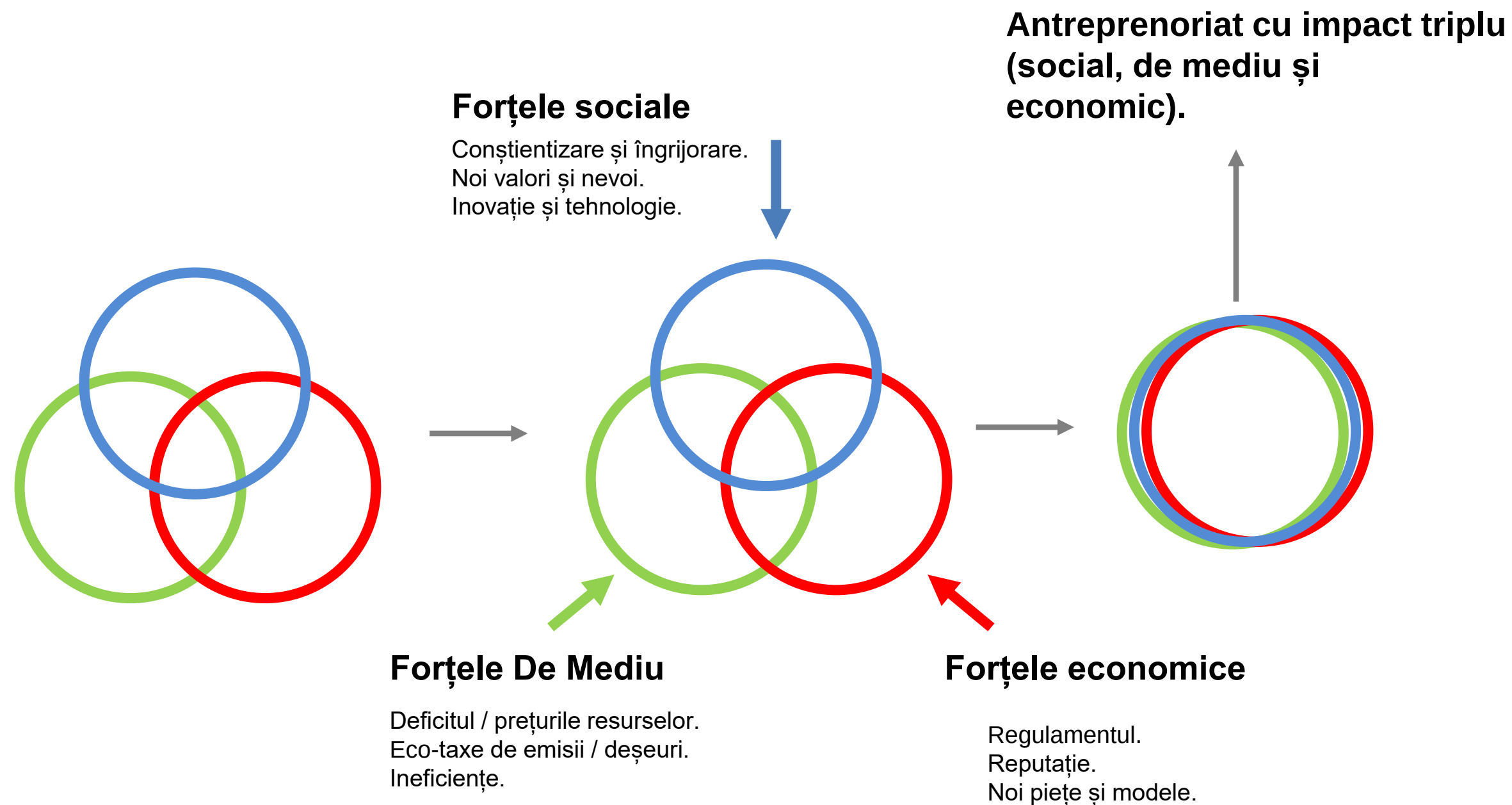
ODD 6 Apă curată și canalizare
ODD 7 Energie accesibilă și nepoluantă
ODD 9 Industrie, inovare și infrastructură
ODD 11 Orașe și comunități durabile
ODD 12 Consum și producție responsabilă
ODD 13 Acțiuni climatice
ODD 14 Viața sub apă
ODD 15 Viața pe uscat

ODD 1 Fără sărăcie
ODD 2 Zero foamete
ODD 8 Muncă decentă și creștere economică



Antreprenoriat Circular

4. Cum se măsoară valoarea



Antreprenoriat Circular

4. Cum se măsoară valoarea

Economie triplă-impact triplu-echilibru triplu:

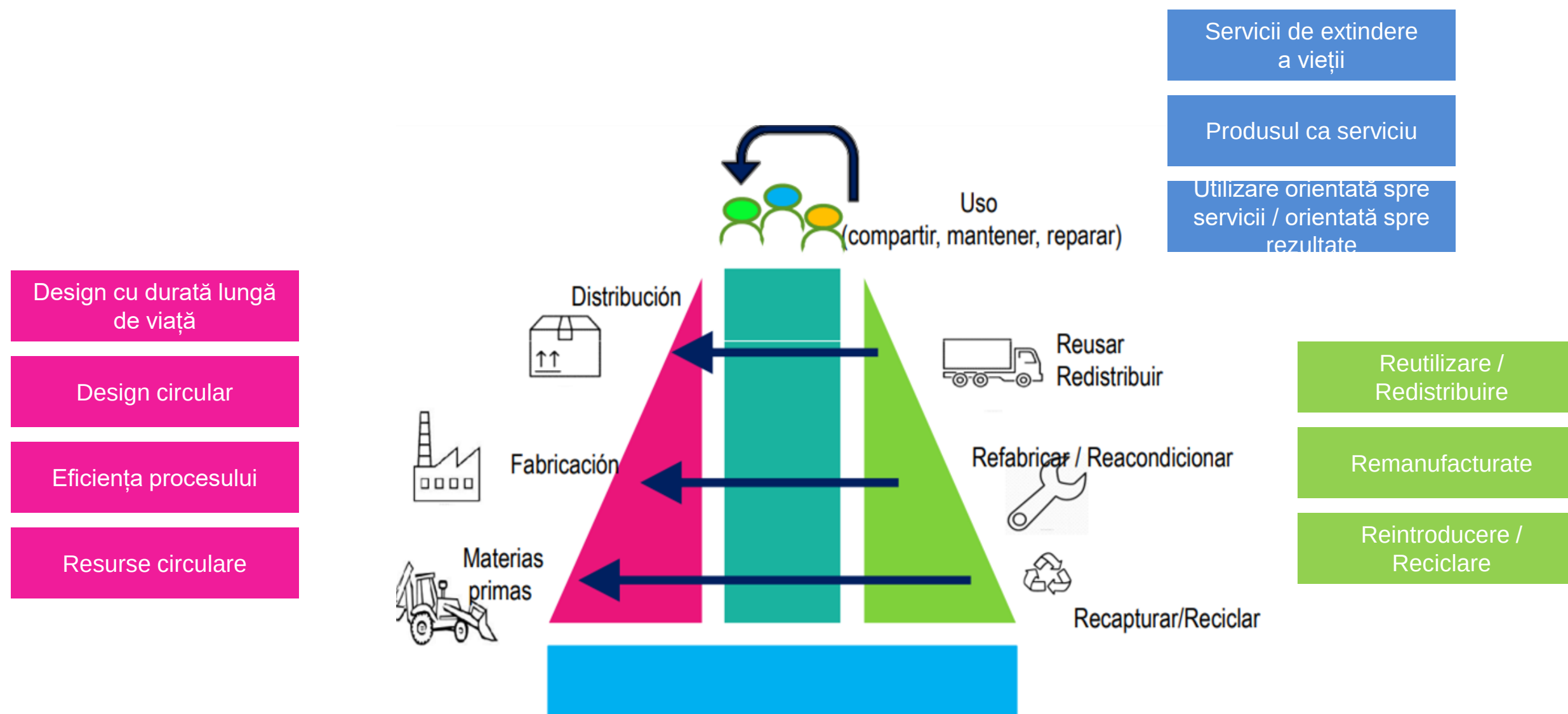
- Socială.
- Economică.
- De mediu.



Evoluția necesară a modelului pentru a fi sustenabil

Antreprenoriat Circular

5. Strategii



Economie circulară

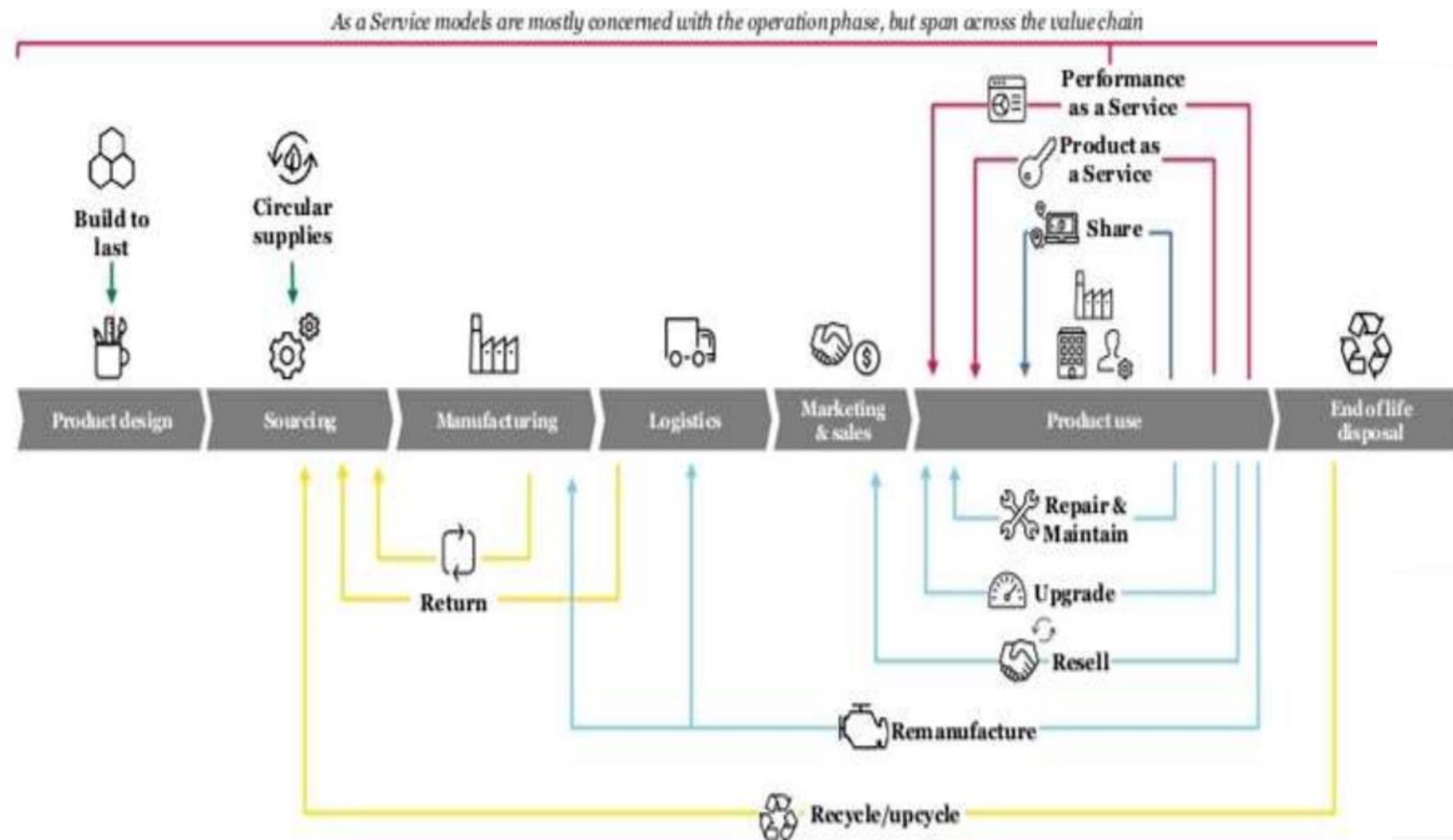
5. Strategii

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Aprovizionare Circulară | Înlocuiți resursele finite cu resurse regenerabile, bio-bazate sau reciclate în procesul de producție. |
| 2. Design durabil | Proiectați produsele astfel încât să poată fi demontate, refolosite, reparate și reciclate în mod eficient. |
| 3. Eficiența resurselor | Optimizați utilizarea materiilor prime/resurselor-minimizați deșeurile-în procesul de producție. |
| 4. Produsul ca serviciu | Furnizarea unui serviciu în zone care au fost vândute în mod tradițional ca produse; crește ciclul de viață al produsului prin reutilizare la sfârșitul utilizării. |
| 5. Distribuie / Virtualizează | Partajați active durabile, cum ar fi mașini, camere, aparate și digitalizați produsele pentru a le crește durata de viață (de exemplu, cărți, muzică, cumpărături etc.) |
| 6. Optimizare utilizare / Întreținere | Creșteți performanța / eficiența unui produs și prelungiți durata de viață prin întreținere. |
| 7. Reutilizare/Redistribuire | Cumpărarea și vânzarea de produse second-hand și deținute anterior pentru a crește ciclul de viață al produsului. |
| 8. Recondiționare / Fabricare | Reconstruirea produselor sau componentelor pentru o nouă utilizare, mai degrabă decât reciclarea lor simbioză industrială. |
| 9. Reciclarea Producției | Deșeurile sau subprodusele de fabricație devin inputuri pentru un alt produs. |
| 10. Reciclarea consumatorilor | Recycle discarded materials after the end of consumption. |



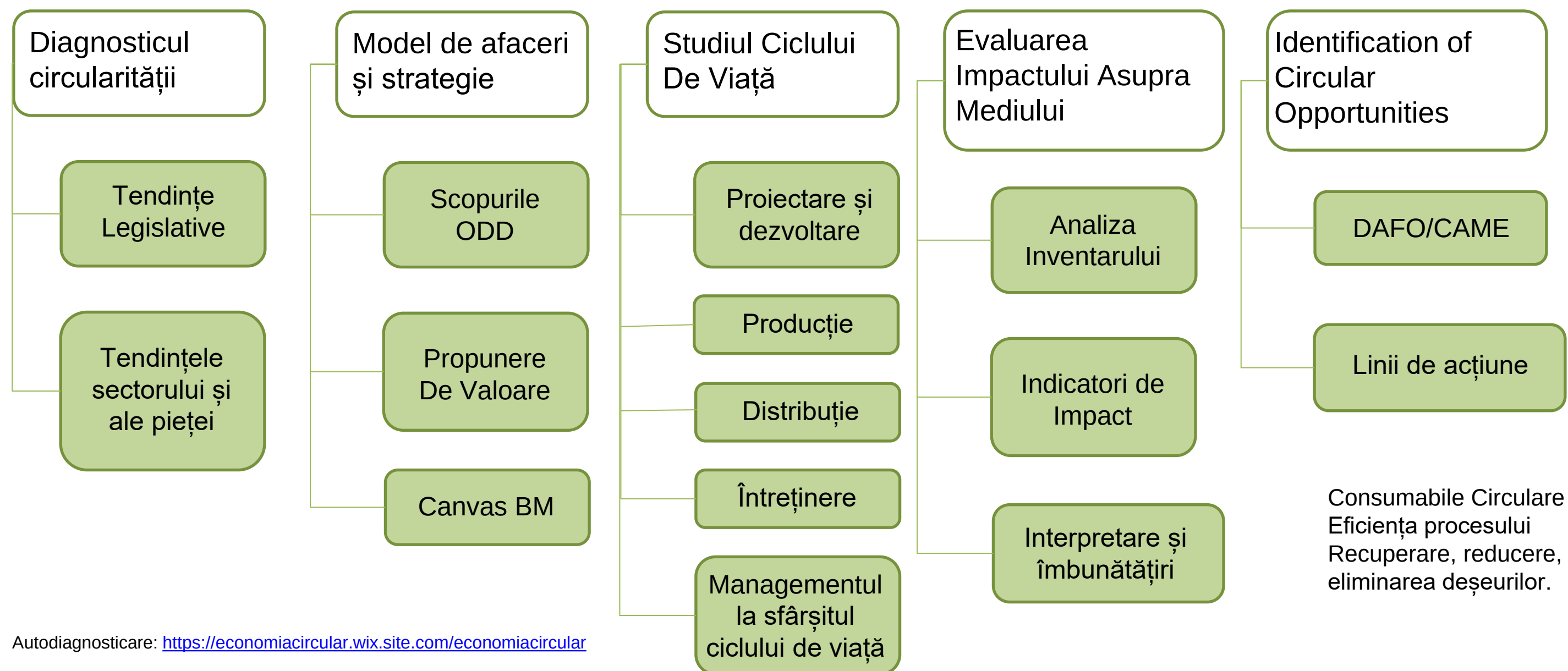
Economie circulară

5. Strategii



Economie circulară

6. Traseu pentru proiecte avansate sau IMM-uri



Autodiagnosticare: <https://economiecircular.wix.site.com/economiecircular>



Economia circulară: stimulente potențiale în Europa

Directiva UE privind reducerea impactului anumitor produse din plastic asupra mediului. (Dezvoltare 2019-Implementare 3 Iulie 2021).

- Fabricarea și vânzarea materialelor plastice de unică folosință este interzisă. Țările vor trebui să recupereze 90% din sticlele de plastic până în 2029. Până în 2025, 25% din plasticul din sticle va trebui reciclat; până în 2030, această rată va crește la 30%.
Poluatorul plătește. Producătorii de tutun sau de unelte de pescuit vor trebui să plătească costul colectării unei părți din deșeurile generate de produsele lor. Producătorii vor fi obligați să avertizeze asupra impactului ecologic al țigărilor cu filtre de plastic, pahare de plastic, șervețele umede și șervețele sanitare.
- În medie, fiecare European generează aproape 180 kg de deșeuri de ambalaje din plastic pe an. Dacă nu luăm măsuri, Deșeurile vor crește în loc să scadă, prin urmare:
Ambalajele inutile vor fi restricționate și vor fi încurajate ambalajele reutilizabile și reîncărcabile.
Va fi obligatoriu ca ambalajele să fie reciclabile



UE - Directiva Europeană privind Pactul verde: și deșeurile de ambalaje (30 noiembrie 2022)

Economia circulară: stimulente potențiale în Europa

Stimulente potențiale în Europa

UE - Evaluări de mediu, sociale și de guvernanță (ESG): acordul Consiliului și al Parlamentului European.

Consiliul și Parlamentul European au ajuns la un acord provizoriu în februarie 2024 cu privire la o propunere de regulament privind activitățile de rating de mediu, social și guvernanță (ESG), care are ca scop consolidarea încrederii investitorilor în produsele durabile. **Ratingurile ESG sunt utilizate pentru a emite un aviz privind profilul de durabilitate al unei societăți sau al unui instrument financiar, evaluând expunerea acesteia la riscurile legate de sustenabilitate și efectele acestora asupra societății și mediului.**

Ratingurile ESG au un impact din ce în ce mai mare asupra funcționării piețelor de capital și asupra încrederii investitorilor în produsele sustenabile.

Acordul ia în considerare posibilitatea de a oferi evaluări A, S, G, separate. Sau, dacă se oferă o singură evaluare, ponderarea factorilor A, S și G trebuie explicită.

Furnizorii de evaluare ESG stabiliți în UE vor trebui să obțină autorizația Autorității Europene pentru Valori Mobiliare și piețe (AEVMP).



Aceste informații care pot fi utile pentru antreprenoriatul dvs. durabil au fost extrase din: <https://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2024/02/05/environmental-social-and-governance-esg-ratings-council-and-parliament-reach-agreement> unde veți găsi informațiile extinse furnizate direct de Comisia Europeană.

Economia circulară: stimulente potențiale în Europa

Stimulente potențiale în Europa

UE - Directiva UE privind Raportarea Sustenabilității Corporative și Directivele privind Sustenabilitatea Corporativă

UE solicită întreprinderilor mari și societăților cotate la bursă (cu excepția microîntreprinderilor) să raporteze impactul social și de mediu al activităților lor. Acest regulament, parte a Pactului Verde European, permite investitorilor și altor părți interesate să evalueze performanța în materie de sustenabilitate.

Directiva privind sustenabilitatea corporativă (CSRD)

În vigoare din ianuarie 2023, CSRD extinde domeniul de aplicare al societăților raportoare și armonizează cerințele de raportare în întreaga UE, integrând standardele europene de raportare privind durabilitatea (ESRS). Din 2024, companiile afectate trebuie să respecte aceste reguli, facilitând comparațiile și promovând transparența cu privire la impactul social și de mediu.



Aceste informații care pot fi utile pentru antreprenoriats dvs. durabil au fost extrase din: <https://finance.ec.europa.eu/capital-markets-union-and-financial-markets/company-reporting-and-auditing/company-reporting/corporate-sustainability-reporting> unde veți găsi informațiile extinse furnizate direct de Comisia Europeană.

Economia circulară: posibile elemente de stimulare în Spania

Strategia spaniolă privind economia circulară stabilește următoarele obiective care trebuie atinse până în 2030:

- Reducerea consumului național de materiale cu 30% în raport cu PIB, luând anul 2010 ca an de referință.
- Reducerea generării de deșeuri cu 15% față de ceea ce a fost generat în 2010.

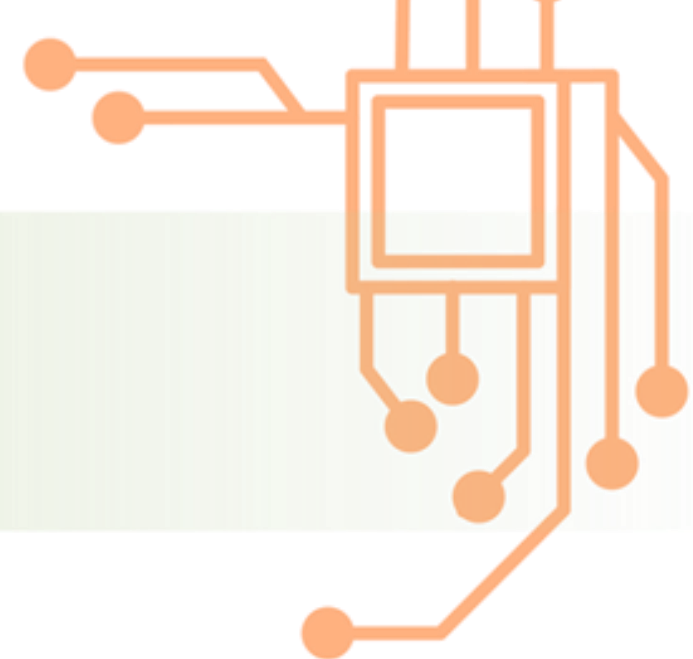
Proiect de lege privind prevenirea pierderilor și risipei de alimente-BOC 17 iunie 2022: urmărește eliminarea generării de deșeuri alimentare pe tot parcursul lanțului alimentar: reducerea cu 50% pe cap de locuitor la nivelul consumului casnic și cu amănuntul și cu 20% în lanțurile de producție și aprovizionare din 2020, contribuind astfel la obiectivele de Dezvoltare Durabilă (Odd).

- Creșterea reutilizării și pregătirii pentru reutilizare la 10% din deșeurile municipale generate.
- Îmbunătățirea eficienței utilizării apei cu 10%.
- Reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră la Sub 10 milioane de tone de echivalent CO₂.

Legea 7/2022, Generalitat Valenciana, 29 noiembrie, privind deșeurile și solurile contaminate pentru promovarea economiei circulare. Îmbrăcămintea devine deșeu.



Economia circulară: plan de sustenabilitate



Planul de sustenabilitate este foaia de parcurs care determină strategia unei organizații în termeni de sustenabilitate, iar scopul său este de a defini obiectivele pe termen scurt, mediu și lung și acțiunile care trebuie implementate, articulate în jurul axelor principale (sociale, economice și de mediu).

1. Definiți obiectivele strategice și planul lor de acțiune.
 2. Definiți indicatorii cheie
 3. Identificați-i pe cei responsabili
 4. Creați un calendar al Planului
 5. Control și monitorizare
 6. Raportare și comunicare (raport sau raport de sustenabilitate)
- Raportul de sustenabilitate este principalul instrument pe care o organizație sau o companie îl are pentru a-și comunica în mod voluntar performanța și impactul, fie pozitiv, fie negativ, asupra problemelor de mediu, sociale, economice și de guvernare corporativă: informații nefinanciare (Legea 11/2018) pentru companiile mari.

Altele: CSR, ESG, GRI, inventarierea binelui comun, planul de acțiune odd pentru alinierea la Agenda 2030, Pactul Global al ONU



Resurse

(1125) BIC : 2 minutos para entender el desarrollo sostenible - Spanish – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>

<https://www.eca.europa.eu/en/sustainable-development-goals>

Observatorio de Sostenibilidad AEMET

<https://adaptecca.es/riesgos-climaticos-15oc-vs-2oc-temperatura-global>

<https://www.koopera.org/>

<https://www.soychangemaker.com/>

<https://www.pwc.com/ia/es/publicaciones/energy-circularity.html>

<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.accenture.com/content/dam/accenture/final/accenture-com/document/Accenture-Economia-Circular-Informe-Espana.pdf>

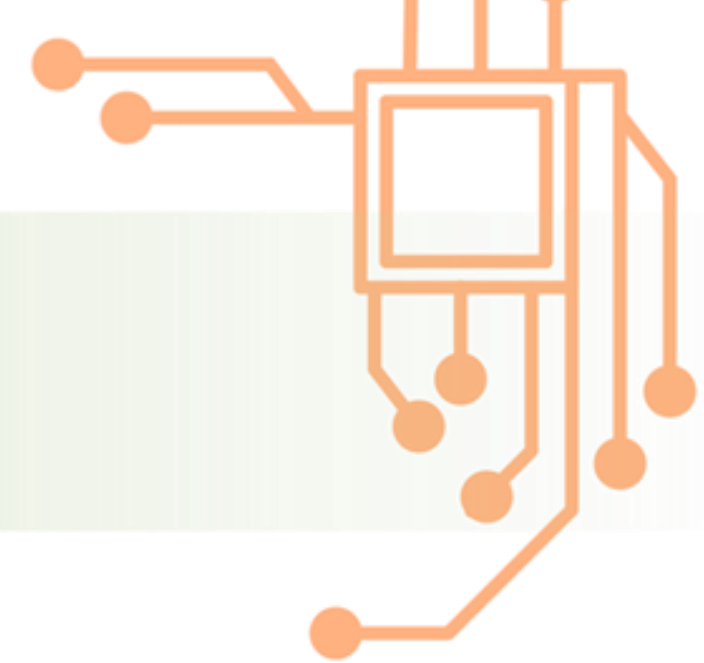
<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/vision-general>

<https://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2024/02/05/environmental-social-and-governance-esg-ratings-council-and-parliament-reach-agreement/>

<https://finance.ec.europa.eu/capital-markets-union-and-financial-markets/company-reporting-and-auditing/company-reporting/corporate-sustainability-reporting>



Test



1. Ce înseamnă sustenabilitatea atunci când vorbim despre antreprenoriat?
(Răspuns: diapozitivul 2)
1. Care sunt cele 4 elemente care definesc situația actuală a planetei?
(Răspuns: diapozitivul 4)
1. Descrieți circuitul unui produs în economia liniară, de reciclare și circulară
(Răspuns: diapozitivul 10)
1. Menționați cele 6 tipuri de modele de afaceri ale economiei circulare
(Răspuns: diapozitivul 14)
1. Comentați câteva strategii de luat în considerare în ceea ce privește durata de viață a produselor din economia circulară.
(Răspuns: diapozitivele 28-29)
1. Descrieți o posibilă cale pentru proiecte de antreprenoriat durabil
(Răspuns: diapozitivul 31)



Aceste materiale au fost furnizate de:

Delegation SECOT Castelló
Espaitec I – Parque Tecnológico de la UJI
Tel: 964387561 – secotcs@secot.org
www.secot.org
<https://castellon.secot.org>





Co-funded by
the European Union



Proiectul InterGenic

SPRIJINIREA TRANZIȚIILOR GEMENE ALE UE PRIN ÎNVĂȚARE INTERGENERAȚIONALĂ, SCHIMBURI DE CUNOȘTINȚE ȘI ACȚIUNI COMUNE numărul proiectului: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate aparțin doar autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură. Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Materialul de învățare a fost creat în noiembrie 2024.

Vă rugăm să rețineți că unele resurse asociate și conținutul online pot să nu mai fie actualizate de autorii lor originali și pot deveni învechite sau indisponibile în timp.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Această lucrare este licențiată sub o licență Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB

