



**Obiteljsko obrazovanje "MeTURA-Povratak korijenima"  
terapeutsko obiteljsko vrtlarstvo i terapeutsko obiteljsko  
kuhanje za samostalan život odraslih članova obitelji s  
intelektualnim teškoćama**



**Aktivnost O6, Metodologija Obiteljsko obrazovanje MeTURA  
– Povratak korijenima za obitelji s odraslim članovima s  
intelektualnim teškoćama**

Sastavio Obrazovni Centar Geoss (Slovenija) zajedno sa Zveza Sožitje (Slovenija), Danilo Dolci (Italija), UOSIKAŽU (Hrvatska) i Thrive (Ujedinjeno Kraljevstvo)



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI**



---

Litija 2020

Sadržaj ovog izvješća odražava samo stavove autora koji su također odgovorni za ispravnost iznesenih činjenica. Nadalje, Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija koje se u njemu nalaze.

2



CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI



## SADRŽAJ

<b>1 UVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>2 METODOLOGIJA OBITELJSKO OBRAZOVANJE MeTURA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Sastav metodologije.....	6
2.2 Ciljevi učenja.....	7
2.3 Pristupi učenju.....	8
2.3.1 „Učenje kroz rad“.....	8
2.3.2 Koncept „Obiteljsko obrazovanje“.....	9
<b>3 Metodologija za edukatore</b> .....	<b>11</b>
3.1 Modul I – Ključne kompetencije i osnovne vještine.....	11
3.1.1 Vrtlarstvo.....	11
3.1.2 Kuhanje.....	13
3.2 Modul II – Kompetencije mentora/edukatora.....	17
3.2.1 Metode motivacije i uključivanja OČOIT-a i njihovih obitelji u aktivnosti .....	17
3.2.2 Kompetencije koje bi mentori/edukatori trebali imati za uključivanje OČOIT-a i obitelji u aktivnosti učenja.....	18
3.3 Modul III – Obiteljsko obrazovanje MeTURA u okviru terapijskog vrtlarstva.....	24
3.3.1 Što je terapijsko vrtlarstvo?.....	24
3.3.2 Dobrobiti terapijskog vrtlarstva.....	27
3.3.3 Teorije na kojima se temelji terapijsko vrtlarstvo.....	28
3.3.4 Elementi terapijskog vrtlarstva.....	29
3.3.5 Pristupi i metode terapijskog vrtlarstva.....	32
3.3.6 Potrebna znanja i vještine.....	32

3.3.7	Kako isporučiti terapijsko vrtlarstvo.....	33
3.3.8	Analiza zadataka i planiranje aktivnosti.....	33
3.3.9	Preporuke za metodologiju provedbe terapijskog vrtlarstva kao dijela MeTURE: smjernice iz IO5 studije.....	35
3.3.10	Metodologija – tijek i pristupi.....	39
3.4	Modul III – Obiteljsko obrazovanje MeTURA u okviru terapijskog kuhanja.....	43
3.4.1	Kuhanje kao terapija.....	43
3.4.2	Dobrobiti terapijskog kuhanja.....	44
3.4.3	Znanja i vještine koje odrasle osobe s intelektualnim teškoćama stječu terapijskom kuhanjem.....	45
3.4.4	Smjernice iz IO4 studije za provedbu terapijskog vrtlarstva kao dijela projekta MeTURA – Povratak korijenima.....	48
3.4.5	Provedba terapijskog kuhanja za OČOIT i njihove obitelji.....	49
<b>4</b>	<b>METODOLOGIJA ZA OBITELJI.....</b>	<b>52</b>
4.1	Obiteljsko obrazovanje.....	52
4.2	Kuhanje.....	55
4.3	Vrtlarstvo.....	61
4.4	Zaključak.....	66
<b>5</b>	<b>ZAKLJUČAK.....</b>	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>IZVORI.....</b>	<b>68</b>

## UVOD

Metodologija **Obiteljsko obrazovanje MeTURA - Povratak korijenima za obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama** inovativna je andragoška cjeloživotna strategija učenja za provedbu obiteljskog obrazovanja „MeTURA - Povratak korijenima“. To je skup metoda, najboljih praksi koje se mogu primijeniti u nastavnom procesu odraslih osoba s intelektualnim teškoćama. Primjenjuje se na aktivnosti terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja. To su aktivnosti za stjecanje konkretnih životnih vještina koje su potrebne za samostalan život koliko god je to moguće.

Danas se mnoge zemlje suočavaju s problemom popunjenosti radnih centara za osobe s intelektualnim teškoćama. Isti su u mnogim slučajevima prekapacitirani i postoje liste čekanja za prihvrat novih korisnika usluga. U tim su slučajevima aktivnosti cjeloživotnog učenja koje se mogu provoditi u kućnom okruženju velik doprinos procesu cjeloživotnog učenja osoba s intelektualnim teškoćama.

Studija IO1, provedena kroz aktivnosti MeTURA projekta u partnerskim zemljama (Ujedinjeno Kraljevstvo, Slovenija, Italija i Hrvatska), sugerirala je da većina odraslih osoba s intelektualnim teškoćama živi kod kuće sa svojim obiteljima i da će oni i njihove obitelji imati koristi od personaliziranog procesa cjeloživotnog učenja prilagođenog njihovim individualnim potrebama. Osim toga, rezultati istraživanja su pokazali da je najčešći razlog zašto osobe s intelektualnim teškoćama ne pohađaju cjeloživotne aktivnosti, udaljenost od kuće. U ovom slučaju, obrazovanje u kućnom okruženju može pružiti način za nastavak cjeloživotnog obrazovanja.

## 2 METODOLOGIJA OBITELJSKO OBRAZOVANJE MeTURA

Cilj metodologije je omogućiti andragoški proces za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama i članove njihovih obitelji u dostupnom okruženju obiteljskog vrta i kuhinje. Ova vrsta andragoškog procesa omogućava fleksibilnost u prilagođavanju individualnim potrebama, uvjetima i potencijalima ciljanih obitelji i OČOIT-a te omogućuje provođenje cjeloživotnog učenja (CU) kao vođenog obrazovanja ili samoobrazovanja u kućnom okruženju. Pristupačnost andragoškog procesa u kućnom okruženju omogućuje aktivnije i trajnije uključivanje odraslih ranjivih skupina u cjeloživotno učenje.

Elementi metodologije uključuju:

- metode, načini motivacije, integracija obitelji i odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama (OČOIT) u vrtlarske i kulinarske aktivnosti,
- kompetencije mentora i edukatora,
- kako isporučujemo terapijsko vrtlarstvo i terapijsko kuhanje,
- načine prenošenja znanja i učenja unutar obitelji.

Ciljane skupine

- Edukatori,
- Roditelji i članovi obitelji OČOIT-a koji preuzimaju ulogu edukatora OČOIT-a u kućnom okruženju,
- Odrasli članovi obitelji s intelektualnim teškoćama.

### 2.1 Sastav metodologije

Metodologija sa sastoji od 2 dijela:

- MeTURA metodologija za edukatore

Uključuje način motivacije, integraciju obitelji i OČOIT-a u vrtlarske i kulinarske aktivnosti, kompetencije mentora, način početnog i konačnog vrednovanja znanja, postupke za individualizaciju i personalizaciju učenja. Podijeljen je na module:

- Modul I: Ključne kompetencije i osnovne vještine
- Modul II: Kompetencije mentora/edukatora
- Modul III: Obiteljsko obrazovanje MeTURA unutar terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja

- MeTURA metodologija obiteljskog samoobrazovanja

Ovaj je odjeljak tehnički i sadržajno prilagođen OČOIT-u, s naglašenom strategijom ilustracije, tako da članovi obitelji ili edukatori mogu motivirati OČOIT za učenje istovremeno im nudeći profesionalnu podršku u provedbi Obiteljskog obrazovanja MeTURA u kućnom okruženju. U ovom procesu učenja, član obitelji djeluje kao edukator i uči.

## 2.2 Ciljevi učenja

- Ciljevi učenja za edukatore
  - pružiti edukatoru znanje i vještine kako ponuditi i provesti iskustveno učenje odraslih s inovativnom kombinacijom 3 okruženja za učenje: učionica - terapijski obiteljski vrt - terapijska obiteljska kuhinja i
  - pružiti im znanje i načine kako to znanje prenijeti obitelji (roditeljima) OČOIT-a koji u kućnom okruženju preuzimaju ulogu edukatora,
  - ponuditi alat za podršku obiteljima kada preuzimaju zadatak samostalno provoditi ovo obrazovanje,
  - upoznati metodu i upotrebu „učenje kroz rad“.
- Ciljevi učenja za obitelj (roditelje) OČOIT-a
  - preuzeti ulogu edukatora i pomoći i voditi svog OČOIT-a u aktivnostima terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja.
- Ciljevi učenja za OČOIT
  - uključiti OČOIT u vrtlarske i kulinarske aktivnosti - aktivnosti u vrtu i kuhinji mogu pružiti priliku učenicima da sudjeluju u praktičnom učenju koje podučava ne samo željeni predmet (uzgoj i pripremanje hrane), već i odgovornost, timski rad i poštovanje prirode, drugih i sebe,
  - poboljšati svoja osnovna znanja i vještine,
  - potaknuti cjeloživotno učenje,
  - ojačati OČOIT-ovu odgovornost, brigu o osnovnim potrebama (jesti), komunikacijske vještine, učiti za neovisan život, poboljšati njihova osjetila (vrsta, miris, vid, opažanje, okus) i potaknuti njihovo motoričko kondicioniranje itd.

## 2.3 Pristupi učenju

Pojedinačni polaznici postaju sve odgovorniji za usmjeravanje vlastitog procesa učenja u različitim okruženjima učenja koja traju tijekom njihova života. U konačnici cjeloživotno učenje prebacuje odgovornost sa sustava na pojedinca, pri čemu su pojedinci odgovorni za samoemancipaciju i samostvaranje. To je diskurs autonomnih i neovisnih pojedinaca koji su odgovorni za nadogradnju svojih vještina kako bi postigli svoje mjesto u društvu (Passarelli, 2012).

Projekt MeTURA - Povratak korijenima uključuje vrt i kuhinju kao okruženje za učenje gdje pristup „učenje kroz rad“ može biti izvrsna metoda za učenje, a budući da osobe s intelektualnim teškoćama trebaju veću podršku u procesu učenja, čak i u odraslim fazama, projekt također uključuje metodologiju koncepta obiteljskog odgoja.

### 2.3.1 “Učenje kroz rad”

Postoji nekoliko različitih pristupa ili pojmova koji pokrivaju široku paletu pristupa učenju kroz rad poput iskustvenog učenja, kooperativnog učenja, avanturističkog učenja i naukovanja.

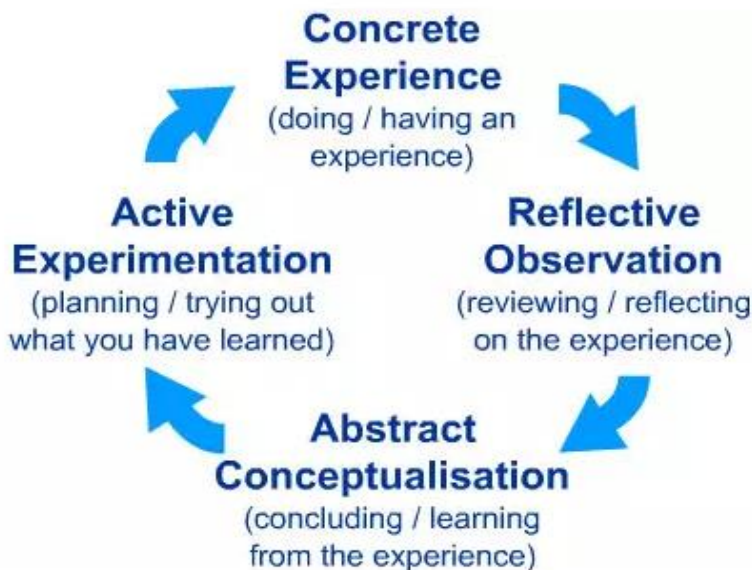
Učenje kroz rad odnosi se na teoriju obrazovanja. To je praktični pristup učenju, što znači da učenici moraju komunicirati sa svojim okruženjem kako bi se prilagodili i naučili. Na ovaj način učenje omogućuje učenicima veće samopoštovanje, povjerenje u njihove vještine, sposobnosti, prenošenje odgovornosti za svoj život, stjecanje radnog iskustva, veće prihvaćanje u socijalnom okruženju.

“Učenje je proces kojim se znanje stvara transformacijom iskustva” (Kolb, 1984, p. 38).

Učenje kroz rad (ili iskustveno učenje) temelji se na tri pretpostavke:

1. ljudi najbolje uče kada su osobno uključeni u iskustvo učenja;
2. da bi bilo smisljeno i utjecalo na promjenu ponašanja znanje pojedinac mora otkriti sam;
3. osobna posvećenost učenju je najveća kada je osoba slobodna u postavljanju vlastitih ciljeva učenja i sposobna ih je aktivno slijediti u određenom okviru (Ord, 2012).





Slika 1: Ciklus iskustvenog učenja,  
McLeod, 2017

Prema Kolbovom modelu iskustvenog učenja u četiri faze, iskustveno učenje se očituje kada osoba napreduje kroz ciklus od četiri stupnja: od (1) ima konkretno iskustvo nakon čega slijedi (2) promatranje i promišljanje tog iskustva koje dovodi do (3) formiranja apstraktnih koncepata (analiza) i generalizacije (zaključaka) koji se tada (4) koriste za testiranje hipoteza u budućim situacijama, što rezultira novim iskustvima (McLeod, 2017).

Za navigaciju na putu cjeloživotnog učenja za pojedince je najvažnije naučiti kako naučiti. Teorija iskustvenog učenja (ELT) pruža ovu mapu pomažući učenicima da razumiju kako se učenje odvija, sami sebe kao učenike i prirodu prostora u kojima se učenje odvija. Pomoću ove svjesnosti, učenici mogu u potpunosti živjeti svako uzastopno životno iskustvo - prisutno i pažljivo u trenutku. Način učenja, prema iskustvenom učenju, odnosi se na približavanje životnim iskustvima sa stavom za učenje (Pasarelli& Kolb, 2011).

### 2.3.2 Koncept “Obiteljsko obrazovanje”

Roditelji i obitelji najvažniji su edukatori njihove djece, sa mnogo mogućnosti za izgradnju temelja za cijeli život. Obitelji svakodnevno obrazuju svoju djecu - i formalno i neformalno. Kroz pozitivne interakcije sa svojom djecom roditelji promiču zdrav razvoj i pripremaju ih za školu, uspješne veze, nagrađujući rad i bolje zdravlje. Vještine i stavovi koje roditelji potiču naučit će njihovu djecu da

se brinu za sebe i druge, tako da će izrasti u odrasle koji će moći činiti to isto (Nacionalni centar za roditelje, obitelj i angažman u zajednici, 2013.).

Koncept „Obiteljsko obrazovanje“ objašnjen je na više načina, uključujući:

- Obiteljsko obrazovanje odnosi se na one obrazovne koncepte i iskustva koji utječu na odnos prema obiteljskom životu, osobni odnos.
- Jedan sveobuhvatan i atraktivan pristup doživljava obiteljsko životno obrazovanje kao zadovoljenje individualnih potreba koje vodi osobnom rastu i omogućava pojedincu da djeluje kao odgovoran član obitelji i društva.
- Može se definirati kao obrazovanje za ljudski razvoj koje nastoji osigurati da svaki pojedinac koji se približava odrasloj dobi ima vještine i osobne zalihe kako bi se nosio s izazovima svakodnevnog života u društvu unutar prihvatljive društvene strukture i prilagodio se promjenama kroz iskustvo i ravnotežu.
- Različiti formalni i neformalni naponi kroz koje se osobe pripremaju za uloge i odgovornosti u obiteljskom životu (NILM University, n.d.).

U okviru našeg projekta koristit ćemo koncept „Obiteljsko obrazovanje“ za opisivanje inovativne metodologije učenja za obitelji. Partneri na projektu otkrili su (u okviru O1 aktivnosti - Studija o mogućnostima cjeloživotnog učenja za obitelji i njihove odrasle članove s intelektualnim teškoćama u konceptu dovođenja obrazovne ponude u njihov dom) da postoje aktivnosti dostupne osobama s intelektualnim teškoćama, od predavanja ili radionica koje pružaju informacije o životnim vještinama (kao što su zdrav život, zakonska prava, korištenje novca, itd.), izleti (zabavni dani vani, npr. na more, kupovina itd.), edukativni posjeti (muzejima, povijesnim lokacijama itd.), sportske aktivnosti, tečajevi umjetnosti itd., ali nema puno aktivnosti cjeloživotnog učenja koje bi uključivale cijelu obitelj. Zbog toga želimo uvesti pojam obiteljskog obrazovanja u aktivnostima terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja. Te aktivnosti imaju veliki utjecaj na korisnika što će biti opisano u sljedećim poglavljima.

## 3 MeTURA METODOLOGIJA ZA EDUKATORE

### 3.1 Modul I: Ključne kompetencije i osnovne vještine

Kako piše u izvješću Europske komisije (2019.), ključne kompetencije i osnovne vještine kombinacija su znanja, vještina i stavova.

- Znanje se sastoji od već utvrđenih koncepata, činjenica i oblika, ideja i teorija koje podržavaju razumijevanje određenog područja ili teme .
- Vještine su definirane kao sposobnost provođenja procesa i korištenja postojećeg znanja za postizanje rezultata.
- Stavovi opisuju raspoloženje i način razmišljanja kako djelovati ili reagirati na ideje, osobe ili situacije. Ključne kompetencije razvijaju se tijekom života, formalnim, neformalnim i informalnim učenjem u različitim okruženjima, uključujući obitelj, školu, radno mjesto, susjedstvo i druge zajednice.

Definirano je osam ključnih kompetencija:

- kompetencija pismenosti,
- multijezična kompetencija,
- matematička kompetencija i kompetencija u znanosti,
- tehnologija i inženjering,
- digitalna kompetencija,
- osobna, društvena i kompetencija učenja,
- građanska kompetencija,
- poduzetnička kompetencija,
- kompetencija za kulturnu svijest i izražavanje (Europska komisija, 2019).

Aktivnosti terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja uvelike su korisne za stjecanje ključnih kompetencija i osnovnih vještina.

#### 3.1.1 Vrtlarstvo

Vrtovi mogu služiti kao živi laboratoriji u kojima sudionici iz prve ruke vide i iskuse ono što uče i zauzvrat primjenjuju to znanje u stvarnim situacijama. Kad se sudionici uključe u praktične tečajeve vrtlarstva, općenito pokazuju porast pozitivnog stava prema sadržaju i učenju. Studije pokazuju da obrazovanje stečeno u vrtu može povećati ukupni obrazovni učinak za sudionike:

- Sudionici koji se bave vrtlarstvom pokazuju znatne dobitke u ukupnom prosjeku ocjena, posebno iz matematike i znanosti.
- Edukatori vjeruju da primjena novih stilova učenja može pomoći učenicima da učinkovitije uče.
- Sudionici proširuju svoje načine razmišljanja ili navike uma uključivanjem radoznalosti, fleksibilnosti, otvorenosti, informiranog skepticizma, kreativnosti i kritičkog razmišljanja.

Učenje je najučinkovitije kada je predmet "demistificiran", odnosno kada je učeniku neposredan i poznat i predstavljen na način koji uzima u obzir različite stilove učenja, pa čak i sposobnosti učeničke populacije koja se nalazi u današnjim učionicama. Evo nekoliko primjera kako upotreba školskih vrtova može poboljšati učenje u školskom okruženju (New Jersey Agricultural Experiment Station Rutgers, 2013).

Ključne kompetencije i osnovne vještine koje se mogu poboljšati vrtlarskim aktivnostima:

#### • **Znanstvene i matematičke kompetencije**

Vrt nudi idealno područje za podučavanje i jačanje ideja i koncepata o botanici, biologiji, kemiji, znanosti o zemlji i matematici. Vrtovi mogu pružiti priliku za istraživanje i usporedbu osnovnih fizičkih karakteristika biljaka, što pomaže ili koči njihov rast, i njihov odgovor na podražaje i okolišne uvjete uzgoja tijekom sezone. Sudionici u vrtlarskim aktivnostima imaju priliku primijetiti sličnosti i razlike u potrebama različitih živih bića i razlike između živih i neživih stvari. Mogu voditi znanstveni dnevnik za bilježenje opažanja, prikupljanje podataka i vođenje zapisa i crteža vrta. Mogu naučiti o znanstvenoj metodi izvodeći eksperimente u vrtu.

Vrtovi pružaju sudionicima mogućnost rada s brojevima dok sade sjeme; steći temelje za procjenu mjesta; i riješiti praktične probleme s računanjem. Za praktičnu, vrtu primjenu proračuna i linearnog mjerenja, učenici mogu planirati površinu vrtne parcele i zatim izračunati preporučenu udaljenost između sjemena ili sadnica.

#### • **Pismenost i čitanje**

Vrtni dnevnik može biti knjiga ili bilo koji pisani dnevnik za bilježenje u koji sudionici vrtlarskih aktivnosti mogu tijekom cijele godine pisati vlastite dnevne ili tjedne misli o školskom vrtu. Oni mogu uključivati slike biljaka, vremenske uvjete,

savjete za vrtlarstvo i naučene lekcije. Jednostavno im pomaže da zapamte sve različite stvari koje su naučili tijekom vrtlarjenja i pokazuje razumijevanje organizacije i osnovnih značajki tiskanih i izgovorenih riječi, slogova i zvukova (fonema). Vrtovi mogu naučiti učenike o poljoprivredi, prehrambenim sustavima, prehrani, upravljanju okolišom, i prirodi.

- **Osobne, društvene i kompetencije učenja**

Pokazalo se da rad u vrtovima utječe na društveni i emocionalni razvoj. Na primjer: kada netko sudjeluje u praktičnim vrtlarskim aktivnostima, pokazuje više brige i spremnosti da se brine za žive stvari; isprobavanje novih stvari poput vrtlarstva uči sudionike riskirati i na taj način proširuje njihova iskustva i sposobnosti; razlike se mogu napraviti u međuljudskim odnosima između sudionika koji zajedno rade u vrtlarskim aktivnostima. Učenici razvijaju razumijevanje prirodnog svijeta kada se aktivno bave znanstvenim istraživanjima. (New Jersey Agricultural Experiment Station Rutgers, 2013).

### 3.1.2 Kuhanje

Gotovo svaki aspekt učenja može se uključiti u kulinarske aktivnosti od boja, tekstura, mirisa, predznanja, razvijanja vokabulara, vizualne svijesti i mjerenja. Učenici se neprestano opismenjuju u kulinarskim aktivnostima, jer uočavaju nove riječi za hranu s kojom se upoznaju i s kojom kuhaju. Uče kako slijediti upute, a čak možete podučavati i zemljopis unosom hrane iz različitih područja ili raspravom odakle potječu određeni sastojci. Osim što će se učenici upoznati sa zdravim prehrambenim navikama i rano uvesti zdravu prehranu, mogu početi učiti svakakve stvari, od obrazovnih vještina do fine i grube motoričke sposobnosti, koristeći plastične nazubljene noževe za rezanje hrane. Uče kako slijediti upute ako razgovarate s njima o receptu, a također je sjajno u kuhanje ugraditi stvari kao što su piktografije ili knjige tako da se učenje proširi izvan kuhinje (Singer, 2007).

Ključne kompetencije i osnovne vještine koje se mogu poboljšati aktivnostima kuhanja:

- **Matematičke kompetencije**

Začudo, matematika igra važnu ulogu u kulinarstvu. Postoje korisni alati, poput mjernih čaša, mjernih žlica i vaga, koji pomažu u pripremi hrane. Međutim, potrebna je neko znanje o mjerenju, udjelima i geometriji tijekom kuhanja i pečenja. Kuhari moraju biti u mogućnosti izmjeriti i odmjeriti sastojke, vremenske

recepte te prilagoditi i mjeriti temperature kuhanja. Nadalje, prilikom stvaranja recepata za posebnu prehranu važno je imati znanje o znanosti i matematici prehrane.

- Mjerenje: Mjerenje je važna matematička vještina koja značajno utječe na sposobnost pravilnog kuhanja. U svakoj kuhinji potrebni su alati poput čaše za mjerenje čaše s izljevom za tekućine i mjerne čaše za suhe sastojke. Također su potrebne mjerne žlice za začine i vaga za mjerenje težine različitih namirnica. Čak i uz upotrebu svih kuhinjskih alata, potrebno je da kuhari i pekari razumiju metrički i standardni sustav mjerenja kako bi mogli primijeniti tu vještinu u slijedećim receptima. Mjerenje također pomaže da imate savršenu porciju. Dakle, da ne biste imali previše toga, a manje ovoga.
- Temperatura i vrijeme: Određivanje vremena i podešavanje temperature važne su matematičke vještine koje utječu na kulinarstvo. Recepti zahtijevaju različitu količinu vremena, pa kuhari trebaju postaviti tajmer i nadzirati hranu u skladu s tim. Nadalje, podešavanje temperature je također vrlo važno. Kada pečete meso u pećnici, koristite termometar za meso kako biste utvrdili je li vaše jelo u potpunosti pečeno. Na primjer, piletinu treba peći na 180 stupnjeva kako bi se osiguralo da bakterije budu ubijene. Prilikom kuhanja na različitim visinama, temperatura vam u pećnici može biti povećana ili smanjena kako bi se uspješno peklo. Uz to, nadmorska visina utječe na točku vrijanja vode za kuhanje na štednjaku.
- Dijelovi, raspodjela i geometrija: Razumijevanje dijelova ključno je za kuhanje. Osim mjerenja u receptima, upotreba dijelova također utječe na veličinu posluživanja. Na primjer, ako se u receptu služi za osam ljudi, a vi služite samo za četvero, kuhar mora biti u stanju podijeliti cijeli recept na pola. Kuhar će obično trebati podijeliti sve brojeve i dijelove. Geometrija se koristi u prezentaciji hrane. Ako kuhar radi tortu s maštovitim slojem, možda će biti potrebna upotreba pravokutnika, kvadrata i krugova. Kad slažu hranu na tanjur, kuhari trebaju koristiti različite oblike kako bi hranu učinili estetskom.

Primjeri hrane povezane s geometrijom i kutovima

Ravno: Točno 180 stupnjeva - špageti

Oštri kut: manje od 90 stupnjeva, više od 0 stupnjeva - tortilja čips, komad torte

Pravi kut: točno 90 stupnjeva - savršen kvadrat, pizza narezana na  $\frac{1}{4}$



- Podaci o hrani: Mnogi kuhari prilikom kuhanja moraju voditi računa o zdravlju i uravnoteženoj prehrani. Kao rezultat toga, poznavanje kalorija, masti, šećera i natrija važno je za svakodnevno kuhanje. Korištenje prehrambenih podataka o svježim i pakiranim namirnicama omogućit će kuharu da gostima ili članovima obitelji pruži uravnotežene obroke u kojima se koriste različite skupine hrane. Uz to, potrebe za kalorijama, natrijom i masnoćama znatno se razlikuju od osobe do osobe. Poznavanje prehrambenih potreba onih kojima pripremate omogućuje vam kreiranje odgovarajućeg izbornika pomoću prehrambenih izračuna.

Kuhanje je također povezano s proračunom: na primjer, zaradujete 200 eura tjedno i morate kupiti hranu i platiti druge račune. Trebate organizirati koliko ćete potrošiti na hranu, prijevoz, račun za struju itd. (Chester, 2017)

### • Znanost

Svako kuhanje uključuje i kemiju. Uporaba topline, hladnoće i rezanje mijenja sastav hrane. Čak i samo rezanje jabuke pokreće kemijske reakcije koje mijenjaju boju mesa jabuke. Ako zagrijavate šećer da biste ga pretvorili u sirup, koristite kemijsku reakciju. Ako kukuruznom sirupu dodate šećer jer kukuruzni sirup pruža molekule koje pomažu u stvaranju konačnog produkta karamele, koristite kemijsku reakciju. Jednom kada počnete učiti kako funkcioniraju ti specifični procesi, možete ih koristiti u svoju korist stvarajući efekte u hrani zbog koje obična jela izgledaju fantastično. Ako znate da se šećer zagrijava na vrućini, znate da će dodavanje šećera vrhu proizvoda konačnom kuhanom proizvodu dati lijep karamelizirani izgled. Ako promijenite način kuhanja, moći ćete reći je li konačni proizvod u redu jer ćete znati koje se reakcije više nisu događale.

Na primjer, kolačići pečeni u pećnici postaju zlatni ili smeđi jer se šećer u tijestu karamelizira, ali ako pečete kolačiće u kolima (ozbiljno), karamelizacija se ne događa i kolačići izgledaju nepečeni. Ali ako to očekujete, znat ćete da izgled

nije problem sve dok kolačići pokazuju druge znakove da su gotovi. Nećete nastaviti pokušavati dobiti smeđe kolačiće jer ste svjesni da će kemijske reakcije biti drugačije. Poznavanje kemije u hrani također je korisno u stvaranju jela za osobe s posebnim prehrambenim potrebama. Ako kuhate za nekoga tko ne smije jesti jaja, znat ćete da trebate pronaći, na primjer, zamjensko vezivo za recept.

Kemija i hrana također dolaze u obzir kada pokušavate provjeriti stare legende i savjete o kuhanju. Na primjer, ako znate kako tjestenina apsorbira vodu, znat ćete da ne morate koristiti tone vode da biste skuhalo malo tjestenine. To je vrlo jednostavan primjer, ali pokazuje vam kako možete smanjiti vrijeme eksperimentiranja i kuhanja ako već znate osnovne kemijske reakcije iza onoga što se događa kad se hrana kuha (ECPI University, 2020).

#### • **Osobne, društvene i kompetencije učenja**

Kuhanje može biti velika grupna ili obiteljska aktivnost. Kuhanje je fantastičan način da provedete popodne s obitelji, i u isto vrijeme učivši jedni druge pokojoj životnoj lekciji. Podučavanje članova obitelji osnovama kuhanja važno je jer će oni postati neovisniji i moći će sami pripremiti večeru. Kuhanje vas također izvlači iz kuće jer morate kupiti sastojke - odlazak u supermarket, posjet farmerima.

Kuhanje ne mora biti aktivnost "koja slijedi korak po korak". U stvari, čak ni ne morate kuhati nešto izravno iz knjige recepata (ili s web stranice recepata). Nakon pripremanja i kuhanja hrane neko vrijeme, čovjek se navikne na njega i nauči čitav niz različitih načina kuhanja. U ovom je trenutku moguće početi samostalno istraživati kuhanje i osmišljavati vlastite recepte i jela. Osjećaj postignuća koji osjećate nakon toga može biti poticaj za vaše samopoštovanje (Wasmer Andrews, 2015; Volite kuhati, 2020.).

#### • **Kompetencija pismenosti**

Tijekom kuhanja sudionici mogu primijeniti svoje vještine čitanja, pisanja, govora i slušanja.

- Izrada popisa za kupovinu
- Čitanje recepta
- Sastojci okusa
- Rast vokabulara
- Čitanje priče koja se odnosi na hranu ili jelo koje kuhate

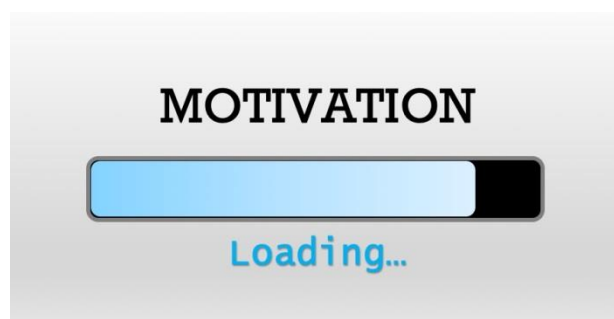


## 3.2 Modul II: Kompetencije mentora/edukatora

### 3.2.1 Metode motivacije i uključivanja OČOIT-a i obitelji u aktivnosti

Brze i česte promjene u svijetu zahtijevaju cjeloživotni razvoj osobnih, socijalnih i profesionalnih kompetencija pojedinaca, pa su suvremena društva suočena s potrebnim promjenama u području obrazovanja. Obrazovanje se mora izmijeniti u skladu sa zahtjevima društva i pojedinaca (obrazovanje za život i rad) s obzirom na sustav vrijednosti i stvarne potrebe tržišta rada. Obrazovanje odraslih nije izuzeto od procesa koji se događaju oko nas.

Motivacija je ključni faktor uspješnog procesa cjeloživotnog učenja i stoga ju treba promatrati kroz povezanost obrazovnih ciljeva, očekivanih ishoda, metoda vrednovanja znanja, vještina i sposobnosti. Uloga je edukatora da potakne prirodnu motivaciju obitelji i njihovih odraslih članova s intelektualnim teškoćama, uzimajući u obzir njihove potrebe, interese i osjećaje, koristeći odgovarajuće motivacijske tehnike.



Motivacijske tehnike trebaju biti prisutne u svim dijelovima procesa obrazovanja odraslih:

- upoznavanje učenika i njihovo uvođenje u nastavni plan i program (različiti načini upoznavanja učenika, „probijanje leda“);
- usvajanje, prepoznavanje i ponavljanje nastavnih sadržaja (interaktivne metode poučavanja, strategije zajedničkog učenja);
- Praćenje i evaluacija (natjecanja, kvizovi).

Prema edukatorima iz upitnika projekta MeTURA - IO3: „Studija o motivacijskim metodama podrške edukatora za učinkovitiju socijalnu aktivaciju obitelji i njihovih OČOIT-a“, nedostatak interesa, zatvorenost obitelji, nedostatak vremena i društvenih medija kao i poricanje stanja njihovog djeteta predstavljali su glavne prepreke za doseganje obitelji s OČOIT-om.

Stoga je važno da edukatori pronađu metode i strategije pogodne za uključivanje ciljnih skupina u obrazovne aktivnosti. Prema istraživanju projekta MeTURA, metode i alati koje edukatori najčešće koriste za motiviranje OČOIT-a i njihovih obitelji u aktivnostima obuke jesu:



učenika. Kako bi pomogao učeniku pronaći ispravne odgovore, mentor mora imati oštroumnost i uvid u posao kako bi ga vodio u pravom smjeru. Osjećaj iskustva poslužiti će čak i ako mentor nije imao izravno iskustvo tih problema. Kroz primjer strategije koju mentor koristi u sličnim slučajevima, čak i negativnim, on će pomoći učeniku da se suoči s pogreškama, preuzme rizike i postane fleksibilan.

## 2) Samosvijest

Samosvijest mora biti druga među vještinama. Mentor mora znati objektivno promatrati ponašanje učenika, pitajući se čemu takvo ponašanje, analizirati posljedice za sebe i druge i za svoje ciljeve i znati kako to promijeniti ako je potrebno. Svjesnost je bitna i osnova je učenja. A mentor mora biti sposoban to naučiti učenika. Dakle, mentor će ga naučiti da uči.

## 3) Razumijevanje drugih

Već je neko vrijeme u modi, ali empatija je jedna od potrebnih vještina ako želite biti dobar mentor. Razumijevajući emocije drugog, razumijevajući govor tijela, pomažući mu da upravlja svojom anksioznošću i strahovima. Budite pozitivni i ohrabrujući. Znati kako predvidjeti posljedice određenog ponašanja. Znati kako dati iskrene i konstruktivne povratne informacije. I znati ih ponizno primiti.

## 4) Učinkovita komunikacija



Znati kako pažljivo slušati ono što drugi ima za reći. Bez prekidanja. Slušati do kraja i bez predviđanja zaključaka koristeći pred-koncepte (tj. unaprijed formulirane). Znati upravljati tišinom i iskoristiti je za shvaćanje neverbalne komunikacije. I prije svega, znati postavljati pitanja, pa tako potaknuti učenika da pronađe svoje rješenje.

## 5) Znati kako izgraditi privlačan odnos na temelju povjerenja

Da bi mentorski odnos bio uspješan, mentor mora pozitivno utjecati na učenika. A da bi to mogao učiniti, mora imati osjećaj za mjeru i biti ponizan u izvještavanju o uspjesima ili neuspjesima učenika. Mora imati smisla za humor kako bi sastanci uvijek bili ugodni. Mentor mora poštivati povjerljivost i

najosobnije podatke koje će prikupljati tijekom sastanaka i dobro ih koristiti. I mora se sučeliti bez prosuđivanja.

#### 6) *Interes za poboljšanjem i usavršavanjem drugih*

Ova predispozicija kod mentora je nužna jer će morati biti dostupan i posvetiti puno vremena učeniku. Često samo u zamjenu za neko priznanje, svakako ne za novac. A ovaj interes mora demonstrirati podržavajući i prihvaćajući ciljeve učenika, ne nadvladavajući ga. Prateći ga kroz mogućnosti učenja i sudjelovanje u neprekidnoj razmjeni u neprekinutom procesu učenja. Pokazivanje otvorenosti za vlastitom promjenom.

#### 7) *Usredotočenost*

Mentor mora biti vješt u pružanju pomoći učeniku u prepoznavanju i ostvarenju njegovih ciljeva. Održavanje usredotočenosti na svrhe veze učinit će sastanke produktivnijim. Sjetite se da mentorski odnos teče paralelno sa stvarnim životom. Dok podupire učenika u neočekivanim ili povremenim problemima, mentor mu mora pomoći da ne izgubi iz vida pravi cilj. Umjesto toga, pomoći će mu da to preformulira ako bude potrebno.

#### 8) *Orijentacija na umrežavanje*

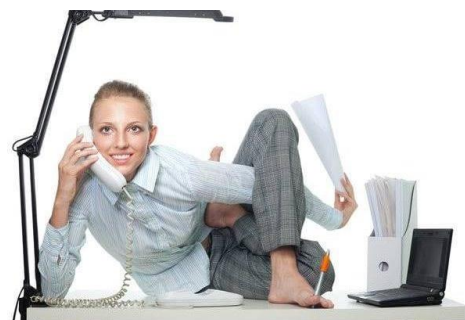
Sposobnost izgradnje mreže odnosa i pomaganje drugima u tome je od ključne važnosti. Za mentora, korisno je imati referentnu mrežu kada će se morati suočiti s neistraženim problemima i biti od pomoći učeniku i njegovim kontaktima.

#### 9) *Dobar karakter*

Nepotrebno je reći, ali to ističemo. Strpljenje, dostupnost, pozitivnost, poniznost, nezamjenjive su osobine mentora. Imajte na umu da je vaša glavna svrha podržati učenika u njegovom rastu. Ne pravite se važni zbog svog uspjeha!

#### 10) *Fleksibilnost*

Mentor je kormilar koji se mora prilagoditi situaciji s kojom se suočava. Ovisno o učeniku i okolnostima, on mora biti učitelj, savjetnik, trener, umreženik, vodič, biti izazovan ili pristupačan, biti proaktivan ili se prepustiti. I mentor mora biti u mogućnosti pomoći učeniku da se nosi s promjenama.



Najvažniji element mentorskog programa je prepoznati mentore koji imaju predispoziciju za ove karakteristike. Obuka mentora i učenika će povećati uspjeh vašeg programa za preko 90%. Prema rezultatima IO2 - Aktivnost 02 „Studija o potrebnim kompetencijama edukatora i andragoških alata za provedbu cjeloživotnog učenja obitelji i njihovih odraslih članova s intelektualnim teškoćama“, koncept približavanja obrazovne ponude njihovom domu po mišljenju edukatora dobra je ideja. Većina bi željela steći više znanja i kompetencija putem razmjene dobre prakse. Edukatori smatraju da su najvažnije kompetencije tzv. meke vještine: **empatija, strpljenje, komunikacijske vještine, aktivno slušanje, otvorenost i profesionalno znanje. Upravljanje stresom, dobra komunikacija, poznavanje grupne dinamike i radno iskustvo** kompetencije su koje nekim edukatorima nedostaju kako bi poboljšali svoj rad.

Kako su naveli edukatori u svim zemljama partnerima, glavni kanali komunikacije koji se koriste s obiteljima s OČOIT-om su **preko telefona ili osobno**; Većina usvojenih metoda ispitanika su **prilagođena komunikacija, podrška vršnjaka i volontera**.

Štoviše, rezultati upitnika otkrili su da obitelji često nisu otvorene, a to predstavlja prepreku edukatorima za provođenje aktivnosti cjeloživotnog učenja. Nadalje, edukatori su imali poteškoće u kontaktu s obiteljima. Kada se suočavaju s problemom u aktivnostima cjeloživotnog učenja, edukatori koji su sudjelovali u upitniku uključuju cijelu obitelj u rješavanje problema. Prema ispitanicima, **obuka o novim metodologijama, više sredstava i više pomoćnog osoblja** pomoglo bi im da poboljšaju svoje aktivnosti.

Od edukatora se tražilo da identificiraju elemente za učinkovitu komunikacijsku strategiju kada uključuju obitelji s OČOIT-om u aktivnosti cjeloživotnog učenja. U tom pogledu, najčešći odgovori bili su **empatija i predispozicija za komunikaciju**. Uz sve to, kako bi uspješno komunicirao s takvim obiteljima, edukator bi trebao biti **jasan, jednostavan, empatičan i srdačan**.

Što se tiče razvoja djelotvorne vođene provedbe aktivnosti za obitelj u njihovom kućnom okruženju, ispitanici su identificirali različite čimbenike. Prema riječima slovenskih edukatora, na primjer, male su skupine ključne za provođenje aktivnosti cjeloživotnog učenja za obitelji s OČOIT-om u njihovom kućnom okruženju.



Takve bi aktivnosti također trebale pomoći obiteljima da se integriraju u nepoznato okruženje. Obitelj u Italiji igra aktivnu ulogu te ih treba voditi i pratiti, barem tijekom prvog razdoblja. U Hrvatskoj su ispitanici smatrali da bi se mogli više baviti aktivnostima ako bi ih mogli provoditi u kućnom okruženju. Prema britanskim edukatorima, aktivnosti moraju biti jednostavne i relevantne za svakodnevni život.

U rezultatu projekta METURA „IO4“, konzorcij je otkrio da većina obitelji kaže kako će njihovom OČOIT-u trebati **prikladan prostor i profesionalna podrška edukatora** da samostalno pripreme hranu, kao i **emocionalna i psihološka podrška, individualni planovi podrške i fizička pomoć druge osobe**.

Edukatori bi trebali obavijestiti roditelje o njihovim pravima i dužnostima, onima koja se odnose na njih, kao i onima koja se odnose na članove njihovih obitelji. Takođe je dužnost edukatora da otkrije spremnost roditelja za sudjelovanje u različitim oblicima suradnje (individualni, grupni rad) i da bude svjestan da neke teme više odgovaraju nekom obliku rada, a ne drugom. Edukator mora biti sposoban slušati obitelj, razumjeti njihove potrebe i uzeti u obzir njihove vrijednosti, stavove i različite izvore moći. Samo tako edukator može uspostaviti recipročni odnos s obitelji i raditi s njima u partnerstvu. Edukatori navode sljedeće razloge neslaganja s roditeljima tijekom rada s obiteljima:

- roditelji zanemaruju, ignoriraju ili neprikladno odgovaraju na prijedloge edukatora;
- roditelji previše štite svoju odraslu djecu;
- roditelji, posebno obrazovani, često su pretjerano zahtjevni;
- roditelji ograničavaju sina ili kćer na neovisnost;
- dovode u pitanje edukatorovu procjenu OČOIT-ovih sposobnosti;
- ne vide da su njihova djeca odrasle osobe i da su njihove potrebe odgovarajuće toj dobi;
- očevi ne surađuju dobro;
- žele donositi vlastite odluke o budućnosti svog djeteta.

Roditelji obično očekuju od edukatora da:

- se redovito savjetuje s njima i sluša njihove stavove;
- bude otvoreniji prema pogledima drugih;
- prizna ako nešto ne zna;
- pristupa svoj djeci s poštovanjem;
- uzima u obzir individualne razlike između članova obitelji i svih sudionika.

Postoji potreba za edukatorima koji su razvili odgovarajuće kompetencije za pružanje podrške. U tom kontekstu i sintetizirajući sve rezultate istraživanja koje je proveo konzorcij MeTURA, potrebno je kvalitetno cjeloživotno obrazovanje edukatora za podršku, a poželjne osobine tih edukatora su **otvoreni pristup, izvanredna prilagodljivost, fleksibilnost, kreativnost, strpljenje, dosljednost, dobre komunikacijske vještine i visoka razina odgovornosti**, koje su ključne.

Rezimirajući rezultate preliminarnog istraživanja MeTURA, edukatori koji rade s obiteljima i njihovim odraslim članovima s intelektualnim teškoćama trebaju imati osnovne kompetencije koje uključuju:

- prepoznati i definirati potrebe osoba s intelektualnim teškoćama i njihovih obitelji;
- provesti procjenu sposobnosti, izraditi i razviti individualni plan rada i programa za osobe s intelektualnim teškoćama i njihove obitelji;
- odabrati, primijeniti i prilagoditi različite metodološke pristupe u radu s osobama s intelektualnim teškoćama;
- prepoznati potrebe roditelja i savjetovati ih na odgovarajući način;
- adekvatan odgovor na nepredviđene situacije kada se radi o osobama s intelektualnim teškoćama, poznavanje pomoćnih tehnologija;
- razumijevanje pravnih okvira i zaštite ljudskih prava.

### 3.3 Modul III - Obiteljsko obrazovanje MeTURA u okviru terapijskog vrtlarstva

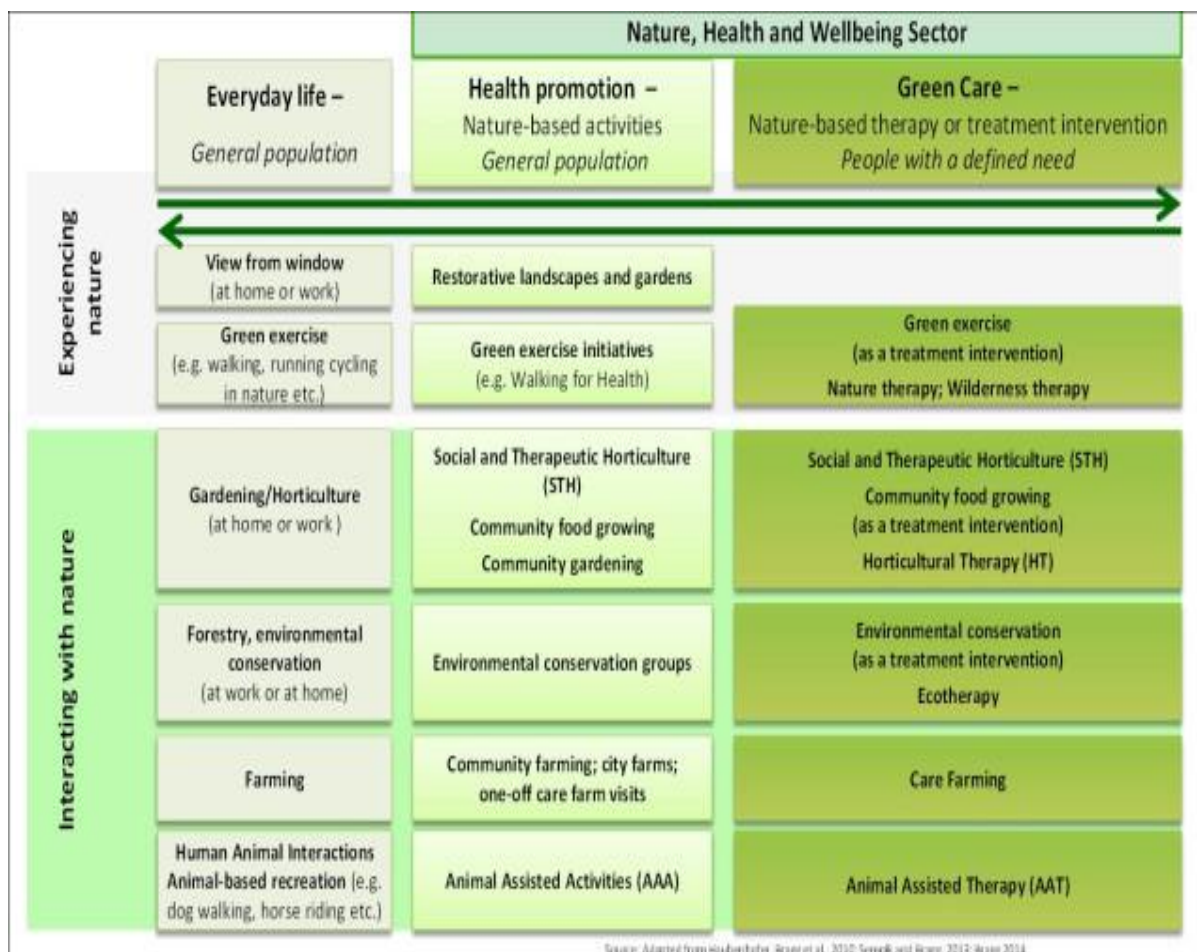
#### 3.3.1 Što je terapijsko vrtlarstvo?

Terapijsko vrtlarstvo ili terapijska hortikultura (poznata i kao Socijalna i terapijska hortikultura ili STH) proces je korištenja biljaka i vrtova za poboljšanje fizičkog i mentalnog blagostanja, promicanje učenja i razvoja vještina te poboljšanje socijalne uključenosti i angažmana u zajednici. Terapijsko vrtlarstvo dio je sektora prirode, zdravlja i dobrobiti koji obuhvaća sve aktivnosti koje koriste prirodu i bavljenje prirodom kao način promicanja zdravlja i dobrobiti.

Već se dugo zna da je bavljenje prirodom korisno za zdravlje ljudi (Sempik, Hine & Wilcox, 2010), a posljednjih godina sve je veće zanimanje za ove aktivnosti kao isplativ i lako dostupan put ka povećanju zdravlja i dobrobiti. Aktivnosti u prirodnim sredinama za koje se pokazalo da imaju terapijska svojstva često se zajednički nazivaju „intervencije temeljene na prirodi“. One se mogu podijeliti u 3 kategorije na temelju razine potrebe i stupnja facilitacije-olakšavanja:

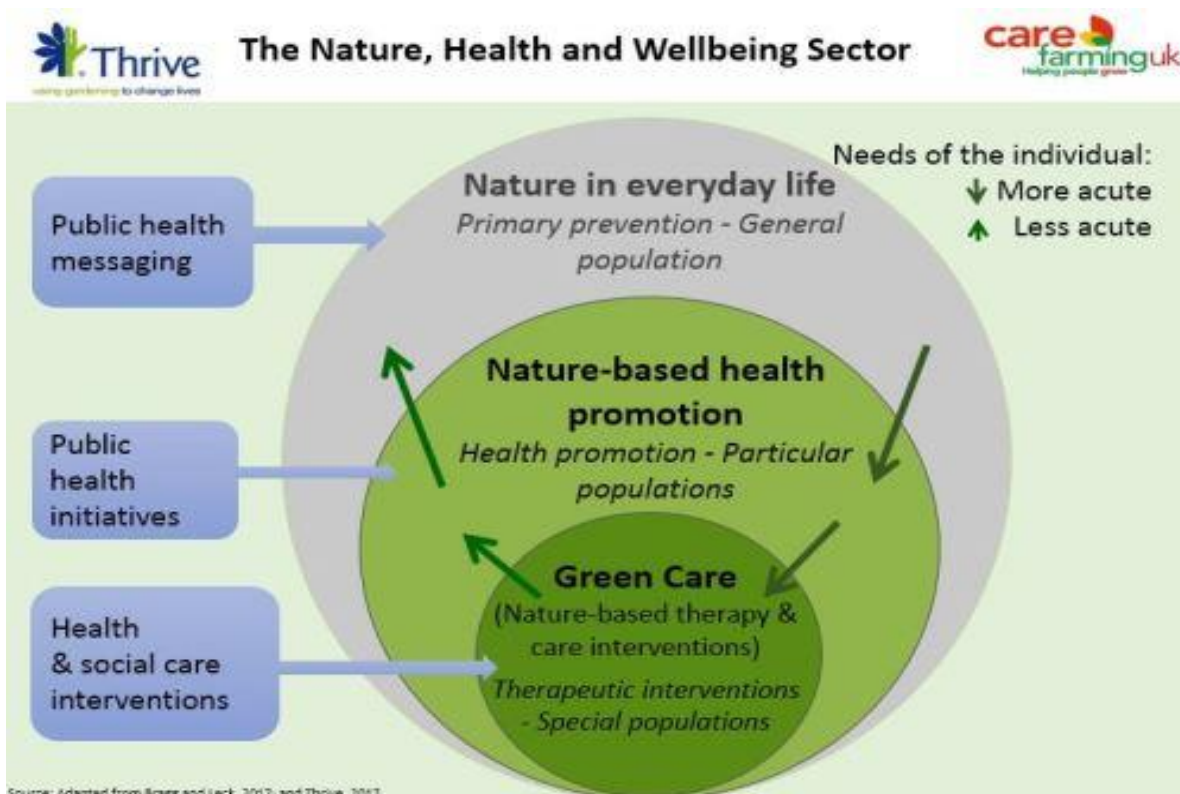
- Priroda u svakodnevnom životu: odnosi se na aktivnosti koje uključuju promicanje i ohrabivanje pojedinaca da sudjeluju u vrtlarstvu u svakodnevnom životu kroz aktivnosti kao što su savjeti i smjernice, formalne vrtlarske kvalifikacije, vrtlarske grupe lokalne zajednice itd. Primjer za to je Thriveova web stranica „Nastavite s vrtlarstvom“ koja pruža savjete široj javnosti o kontinuiranom vrtlarstvu osoba s invaliditetom. Za to je potrebna minimalna intervencija, a namijenjeno je osobama koje su sposobne upravljati vlastitim zdravljem i dobrobiti.
- Promicanje zdravlja: aktivnosti usmjerene na određenu populaciju koja je "u riziku". Koristi se kao način za sprječavanje kroničnog lošeg zdravlja ili poboljšanja dobrobiti. To su često aktivnosti zajednice, za pojedince kojima je potrebna neka podrška ili olakšane sesije da bi se bavili prirodom, i obično su neformalne.
- Zelena njega: ciljne (tj. posebno dizajnirane, strukturirane i olakšane) intervencije za pojedince s definiranom potrebom (Bragg, R. i Atkins, G., 2016). To su ciljne terapijske intervencije ili intervencije liječenja, a isporučuju ih obučeni / kvalificirani stručnjaci koji imaju iskustva u korištenju vrtlarskih zadataka za postizanje specifičnih terapijskih rezultata (a ne samo olakšavanje-facilitiranje vrtlarstva).





Općenito, smatra se da se STH ili terapijsko vrtlarstvo odnosi na posljednje dvije od ovih kategorija: Promicanje zdravlja i Zelena njega, za koje je potrebna intervencija „olakšivača (facilitatora)“ kako bi se pomoglo pojedincu da ima dobrobiti od bavljenja prirodom kroz vrtlarstvo. Oboje zahtijeva dobro poznavanje vrtlarenja od strane facilitatora, ali za Zelenu njegu facilitator također treba imati dobro terapijsko razumijevanje potreba pojedinca i znanje kako se vrtlarski zadaci mogu koristiti kao terapija.

Za MeTURU će vrtlarstvo kod kuće s obitelji vjerojatno spadati u kategoriju promicanja zdravlja (olakšava-facilitira ga član obitelji ili skrbnik), dok formalne radionice ili tečajevi mogu biti strukturiraniji i isporučeni od strane obučenog stručnjaka, tako da može biti više u kategoriji od „Zelena njega“.



Pojedinci se mogu kretati između tih kategorija kako nalažu potrebe za zdravljem i dobrobiti. Na primjer, pojedinac koji se oporavlja od moždanog udara može biti upućen na strukturirani vrtlarski program (Zelena njega) koji radi na samopouzdanju, općoj pokretljivosti i jačanju mišića; kako bi poboljšali svoju rehabilitaciju, oni mogu prijeći u vrtlarsku skupinu u zajednici (promicanje zdravlja) koja će pružiti više socijalne interakcije i lokalne podrške, a to može dovesti do uključivanja vrtlarstva u njihov osobni (svakodnevni) život (Koalicija zelene njege, 2020.).

Postojanje povezanih programa može (ako je prikladno) pomoći pojedincu da prijeđe od potrebe za pružanjem usluga zelene njege k održavanju poboljšanog stanja dobrobiti sudjelovanjem u inicijativi za promicanje zdravlja, a zatim dalje napredovati uključivanjem u aktivnosti u prirodi i zdravijim ponašanjem u svakodnevnom životu, stvarajući tako životnu naviku.

U slučaju MeTURA, moguće je da OČOIT-i u početku zahtjevaju pristup zelenoj njezi koja će im omogućiti da se bave vrtlarstvom kod kuće koje podržavaju članovi obitelji (promicanje zdravlja) da bi na kraju mogli samostalnije vrtlariti (svakodnevni život).

### 3.3.2 Dobrobiti terapijskog vrtlarstva

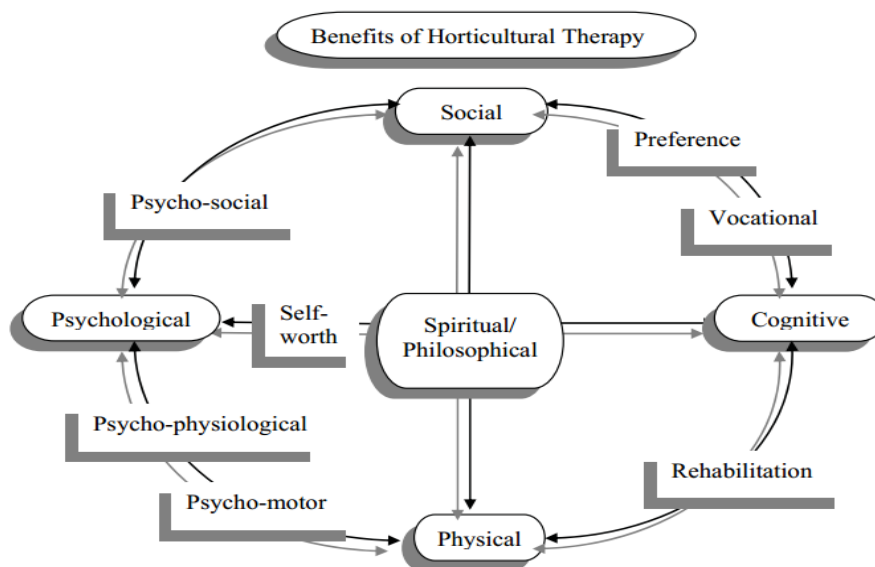
Danas postoji velika baza dokaza koja podupire korištenje vrtlarskih i hortikulturnih aktivnosti kako bi se postigle pozitivne promjene u životu ljudi u nepovoljnijem položaju svih dobnih skupina. Sempik i suradnici (2003) izradili su opsežno istraživanje literature o STH-u i pružili su dokaz učinkovitosti hortikulture i vrtlarstva u više različitih terapijskih okruženja, iako je to uglavnom opisno. Eksperimentalni dokazi iz ekološke psihologije također podržavaju teorijski okvir za terapijsku vrtlarstvo (Sempik i sur., 2005). U 2016. godini Bragg i Atkins predstavili su sustavni pregled dokaza u vezi sa zaštitom mentalnog zdravlja, zaključujući kako su sve studije pokazale obećavajući značaj za STH i druge intervencije utemeljene na prirodi, posebno za one koji pate od depresije i Alzheimerove bolesti. Buck (2016) je također predstavio opsežan pregled literature o vrtovima i dobrobiti, pokazujući kako su vrtovi i vrtlarstvo povezani sa zdravljem tijekom životnog puta, od škole do obiteljskog života i starije životne dobi. Ove su studije pokazale da vrtovi nude mir i spokoj koji su potrebni za rehabilitaciju i oporavak te da vrtlarstvo pruža fleksibilnu, prilagodljivu i uključivu intervenciju za promicanje holističkog zdravlja i dobrobiti. Prilika da se razvije zanimanje za vrtlarstvo pružit će dobrobiti koje mogu trajati cijeli život.

Dobrobiti trajnog i aktivnog interesa za vrtlarstvo uključuju:

- bolje fizičko zdravlje, na primjer, povećanim svrhovitim vježbanjem ili učenjem kako koristiti ili ojačati mišiće za poboljšanje pokretljivosti, spretnosti
- poboljšano mentalno zdravlje, na primjer, stjecanje smisla i postignuća
- mogućnost povezivanja s drugima - smanjenje osjećaja izolacije ili isključenosti, pronalaženje nove teme razgovora itd.
- imati priliku i razlog za izlaz u prirodu i povezivanje s prirodom u pozitivnoj, njegujućoj ulozi, osjećati se bolje samim boravkom na otvorenom, u dodiru s prirodom i vidjeti kako stvari rastu - sve stvari za koje se zna da su važne za nas kao ljudska bića
- razvijanje novih vještina, učenje o uzgoju hrane i onome što je dobro jesti, jačanje samopouzdanja novim saznanjima i korištenje toga za stjecanje radnih ili funkcionalnih vještina koje će dovesti do povećanja mogućnosti zapošljavanja.

Koristeći specifične vrtlarske zadatke i vrtno okruženje, STH stručnjaci grade niz aktivnosti za svakog vrtlara čiji je cilj poboljšanje zdravlja i dobrobiti te postizanje određenih ciljeva koje je utvrdio sam vrtlar ili njegova obitelj ili skrbnici.

Relf (2006) je predstavio model ovih dobrobiti koji pokazuje kako su međusobno povezane, tako da se terapijsko vrtlarstvo može smatrati holističkom intervencijom tako što će bavljenje vrtlarstvom dovesti do višestruke koristi u više različitih područja kao rezultat jedne aktivnosti.



Sempik, Hine & Wilcox, 2010) su u svom konceptualnom okviru Zelene njege istaknuli sljedeće dobrobiti iste:

- Psihološka obnova i povećana opća mentalna dobrobit
- Smanjenje simptoma depresije, tjeskobe i stresa
- Pобољшanje simptoma povezanih sa demencijom
- Poboљшano samopoštovanje, samopouzdanje i raspoloženje
- Povećana sposobnost pažnje i spoznaje
- Poboљšana sreća, zadovoljstvo i kvaliteta života
- osjećaj mira, tišine ili opuštenosti
- Osjećaji sigurnosti i zaštite
- Povećani socijalni kontakt, uključenost i osjećaj pripadnosti
- Povećanje radnih vještina, smislene aktivnosti i osobnih postignuća.

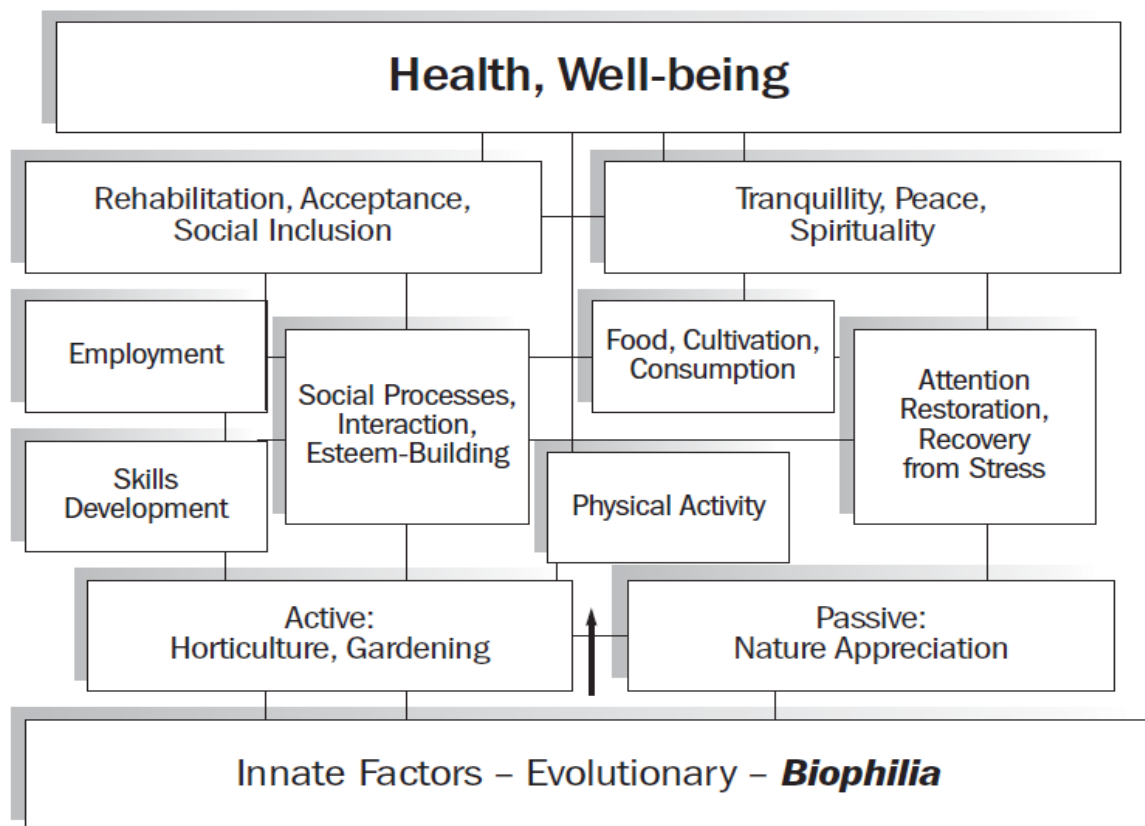
### 3.3.3 Teorije na kojima se temelji terapijsko vrtlarstvo

Clatworthy i ostali (2013) pregledali su glavne teorije za koje se sugerira da povezuju vrtlarstvo (i općenito kontakt s prirodnim okruženjem) sa zdravljem. To uključuje:

- Obnova pažnje (Kaplan i Kaplan, 1989.). Predlaže da mentalni umor nastaje kao rezultat napora koji se ulaže u suzbijanje konkurentskih utjecaja kada je pažnja usmjerena prema određenom zadatku. Vrtovi mogu pružiti "fascinaciju" (pažnja bez cilja i napora) kako bi se olakšala usmjerena pažnja (rješavanje problema, kao što je ograničen resurs i preopterećenje). Vrtovi stoga mogu pružiti restorativne učinke na mentalno funkcioniranje pružanjem neusmjerene pažnje.
- Oporavak od stresa Ulrich (1984, 1993) tvrdi da, budući da se proces evolucije odvijao u prirodnom okruženju, on daje prednost onim pojedincima koji su pozitivno reagirali na to okruženje, stoga bi brzi oporavak u prirodnom (restorativnom) okruženju od posljedica stresnih podražaja bio evolucijska prednost. Postoje značajni dokazi da se fiziološko funkcioniranje (npr. otkucaji srca, kožna provodljivost) brže vraća u normalu nakon stresnog događaja kad su izloženi prirodnim podražajima.
- Društvene veze i vježbanje. Sempik i suradnici (2005) tvrde da STH omogućava socijalnu uključenost pružanjem značajnih aktivnosti za sudionike (produkcija) u okruženju koje je namjerno strukturirano na promicanje socijalne interakcije i maksimiziranja socijalnih mogućnosti. Vrtlarske intervencije obično su društvene; uključivanje s drugima u smislenu aktivnost i razvijanje znanja i vještina i zajedničkog interesa o kojem se može razgovarati i dijeliti s drugima, povezani su s poboljšanjima mentalnog zdravlja. Istraživanje je pokazalo da su ljudi lošeg mentalnog ili fizičkog zdravlja često u najvećem riziku od socijalne isključenosti (Jedinica za socijalnu isključenost, 2004.)
- Druga uobičajena teorija na kojoj se temelji terapijsko vrtlarstvo je koncept Biophilia (Wilson, 1984) koji sugerira da je naša želja za povezanošću s prirodom urođena i primarna biološka potreba naše vrste koja je snažna kao i drugi instinkti. Odvajanje od prirode vjerojatno će imati negativne učinke kako na psihološko zdravlje pojedinaca, tako i na način na koji populacije cijene i čuvaju naše prirodno okruženje (Sempik, Hine i Wilcox, ur., 2010)

### 3.3.4 Elementi terapijskog vrtlarstva

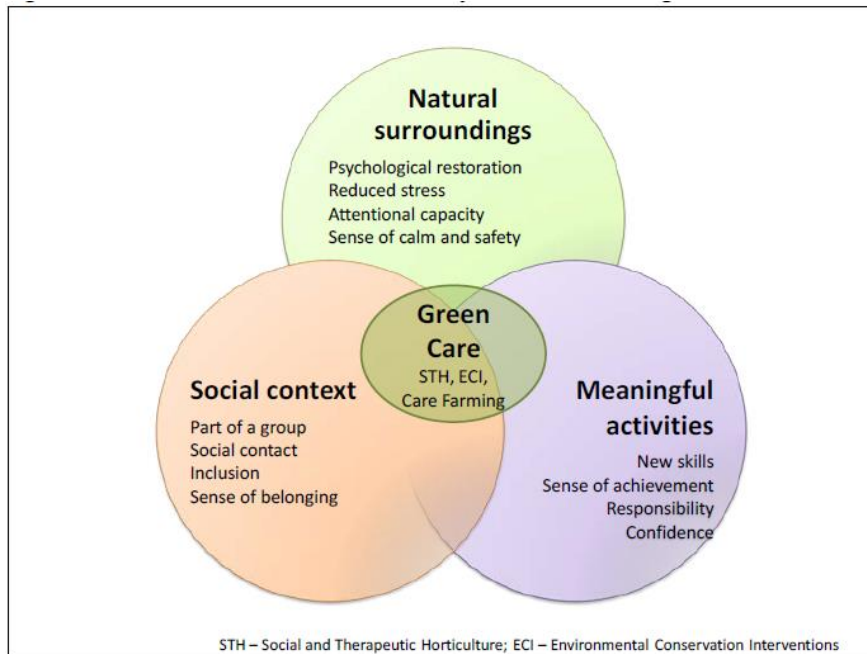
Sempik, J., Aldridge, J., & Becker, S. (2003) razvili su jednostavan model zasnovan na trenutnoj literaturi o STH-u i psihologiji okoliša koji pokušava pokazati međusobnu povezanost ciljeva i pristupa.



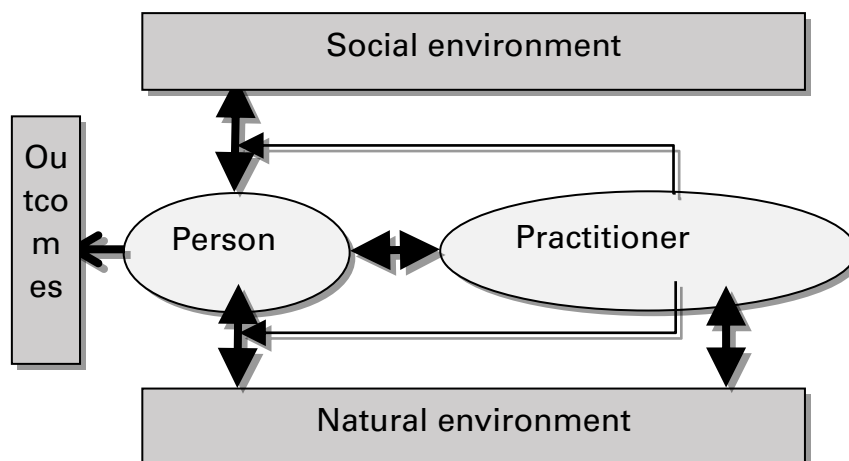
Aktivnosti u vrtu često su razdvojene na pasivno i aktivno bavljenje. U tom je modelu inherentna privlačnost i blagodat prirodnog okoliša temelj svih aktivnosti. Ove baze podržavaju i pasivno angažiranje (kao što je uvažavanje prirode) i aktivno sudjelovanje u aktivnostima kao što su vrtlarstvo. Iako su koristi i aktivnosti ove dvije vrste angažmana prikazane kao zasebne skupine, rehabilitacija, prihvaćanje i uključivanje s jedne strane i spokoj, mir i duhovnost s druge strane, one su međusobno povezane. One su predstavljene kao dvije različite skupine jer su rehabilitacija, prihvaćanje i uključenost često ciljevi aktivnih programa, dok je pasivno uvažavanje prirode često povezano sa spokojem, mirom i duhovnošću, ali ta podjela nije pravilo „tvrdog i brzog“ i fokusiranje na jedan cilj često će voditi do šire dobrobiti. Ove aktivnosti na vrhu modela usmjerene su na postizanje zdravlja i dobrobiti.

Koristi za mentalno zdravlje i opću dobrobit od vrtlarenja proizlaze iz kombinacije tri ključna elementa; i) prirodno okruženje; ii) smislene aktivnosti; i iii) društveni kontekst koji karakterizira ove pristupe (Sempik, Hine i Wilcox, 2010). Da bi vrtlarstvo moglo koristiti OČOIT-u, MeTURA mora pružiti smjernice o tome kako

podupiratelji iz obitelji i skrbnici mogu olakšati smislene i strukturne aktivnosti tako da društveni kontekst i interakcija budu dio usluge.



Važno je također imati na umu da osoba koja olakšava aktivnosti ("praktičar") živi u istom prirodnom okruženju kao i pojedinac koji se bavi vrtlarstvom i da će imati vlastitu interakciju i uvjerenja o prirodnom okruženju koja će utjecati na način na koji podržava pojedinca.



### 3.3.4 Pristupi i metode terapijskog vrtlarstva

Programi za terapijsko vrtlarstvo razlikuju se po opsegu, postavkama, namjeni i pristupu liječenju i kreću se od nekoliko biljaka uzgajanih na prozoru do objekata cjelogodišnjeg uzgoja (Haller & Capra, 2016). Programi se mogu svrstati u tri vrste prema njihovim ciljevima.

- Profesionalni ciljevi nastoje uključiti polaznike u vrtlarstvo kao zanimanje i na taj način razviti profesionalne vještine (kao što su upravljanje vremenom, odgovornost, inicijativa, određivanje zadatka, rad s drugima itd.) i pružiti mogućnosti za učenje novih vještina i znanja. Njihova svrha je poboljšati zapošljivost ili razviti vještine potrebne za bavljenje osobnim smislenim hobijima ili andragoško učenje. Zajedno sa radnom terapijom, u osnovi ovih programa je pretpostavka da ugodno i odgovarajuće zanimanje može promovirati zdravlje i dobrobit, kao i omogućiti integraciju u društvo.
- Terapijski ciljevi usredotočeni su na oporavak od, ili smanjenje utjecaja, mentalne ili fizičke ozljede ili bolesti, uključujući socijalnu izolaciju. Obično se temelje na medicinskom modelu i personaliziranim ciljevima i nastoje optimizirati fizičko, mentalno zdravlje i socijalnu integraciju.
- Socijalni ili wellness ciljevi gledaju na poboljšanje općeg zdravlja i opće kvalitete života sudionika, posebno u pružanju podrške socijalnoj integraciji i uključivanju u zajednicu kroz mogućnosti socijalne uključenosti i razvoja socijalnih vještina i veza.

Terapijsko vrtlarstvo je holistička intervencija, tako da ti ciljevi nisu međusobno isključivi. Osobne smislene aktivnosti motiviraju i promiču razvoj tjelesnih i socijalnih vještina što zauzvrat vodi osjećajima sposobnosti i kompetencije koji podržavaju oporavak od mentalnih ili tjelesnih problema. U svim slučajevima pristup je usredotočen na osobu i usmjeren je na zadovoljavanje posebnih potreba pojedinca.

### 3.3.6 Potrebna znanja i vještine

Za razliku od drugih intervencija u ponašanju kao što su radna terapija ili govorna i jezična terapija, u Europi općenito ne postoji središnja organizacija ili profesionalni registar praktičara za vrtlarstvo (STH) i stoga ne postoje formalni zahtjevi za vještinama ili kvalifikacijama. Američko udruženje za hortikulturnu terapiju promovira profesionalne standarde i proces vjerodostojnosti za praktičare hortikulturne terapije u SAD-u. To znači da ljudi pronalaze mnogo različitih ruta do karijere u STH-u i, zbog raznolikosti pružanja STH-a, ne postoji niti



jedan tečaj ili kombinacija vještina koje bi pokrile svačije potrebe. Svaki posao ili projekt staviti će drugačiji naglasak na kombinaciju različitih vještina. Općenito, Thrive preporučuje da praktičari posjeduju kvalifikaciju ili iskustvo u hortikulturi, iskustvo rada/praktično razumijevanje odgovarajuće skupine klijenata i idealno iskustvo ili obuku (kao što je Thriveova nagrada za proširenu mogućnost učenja u razvoju STH programa) u korištenju vrtlarstva kao terapije.

### 3.3.7 Kako isporučiti terapijsko vrtlarstvo

Uključivanje u program terapijskog vrtlarstva obično uključuje sljedeće faze

- Prvobitna procjena individualnih potreba, želja i sposobnosti pojedinca. Te informacije mogu se prikupiti iz kombinacije izvora, uključujući obrasce za prijavu, rasprave s pojedincem i obitelji / skrbnicima i formalnim sredstvima za procjenu. Često uključuje razdoblje promatranja i procjene sposobnosti i ponašanja pojedinaca kako bi se stvorio početni osnovni pravac (početno razdoblje).
- Nakon što su identificirane prioritetne potrebe, želje i sposobnosti pojedinca, kreira se personalizirani akcijski plan (individualni razvojni plan) koji navodi dugoročne i kratkoročne ciljeve (koji bi trebali biti SMART- specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni), zajedno s kriterijima za mjerenje postignuća.
- Sljedeći korak u jednom od više interventnih razdoblja koji uključuje interakciju praktičara/facilitatora, pojedinca i biljaka/vrta. Programi i aktivnosti planiraju se na temelju personaliziranih ciljeva, uz evidentiranje i dokumentiranje rezultata (praćenje napretka)
- Posljednja faza programa je otpuštanje ili prelazak na drugu djelatnost ili samostalnu aktivnost. To uključuje praktičare koji pripremaju i podržavaju pojedinca dok prolazi kroz taj prijelaz i nadziru učinkovitost intervencije.

### 3.3.8 Analiza zadataka i planiranje aktivnosti

Uz ciljeve pojedinca, postoje razni faktori koje treba uzeti u obzir pri planiranju terapijskih vrtlarskih zadataka:

- Voli, ne voli i motivira. Kao i kod andragoškog učenja, i terapijska hortikultura je najučinkovitija kada razmatra interese i motivacije pojedinca. U slučaju MeTURA, namjera je da glavna motivacija bavljenja vrtlarstvom bude uzgajanje biljkaka koje se mogu koristiti u kuhanju. Važno je uzeti u obzir individualne preferencije prema određenoj hrani / interesu za kuhanje.

Ostala motivacija može uključivati učenje novih vještina, veću neovisnost, postignuća i prepoznavanje od strane vršnjaka i drugih.

- Procjena situacije. Dostupnost prostora, aspekt i lokalni uvjeti okoliša i oprema za vrt. To će dati informaciju o vrstama biljaka koje se mogu uspješno uzgajati.
- Mogućnosti i potrebe za podrškom. Također je potrebno razmotriti sposobnost / odgovornost pojedinca i razinu dostupne lokalne podrške. Iako je vrtlarstvo iznutra „proširivo“ (propusti u brizi o biljci ne vode drastičnim ili dugoročnim posljedicama) neke će osobe možda trebati više podrške ili podsjetnike za uspješno klijanje, njegovanje i uzgoj biljke.
- Kontinuitet skrbi. Iako neki vrtlarski zadaci mogu biti samostalni / kratkoročni, vrtlarstvo je općenito trajni proces koji zahtijeva stalnu njegu i intervenciju. Biljkama je potrebno redovno zalijevanje, pljevljenje, presađivanje itd. kako bi rasle i cvjetale.
- Upravljanje rizicima. Vrt uključuje tjelesnu aktivnost, vrtni alati su često oštri, neke biljke su otrovne (a to može biti problem kada se usredotočite na jestive biljke, jer neke osobe mogu imati poteškoća u razumijevanju npr. nisu sve bobice sigurne za jelo), vrtno kemikalije i gnojiva su često otrovni itd.
- Sezonski uzgoj. Većina vrtlarskih zadataka je sezonske prirode (osim nekih vrtova u kojima su čimbenici okoliša umjetno kontrolirani).
- Resursi. Dostupnost ili financijska sredstva za kupnju vrtlarskog materijala i alata (sjeme, biljke, kompost, lonci, rukavice, itd.).
- Kognitivni i fizički aspekti zadatka. Analiza aktivnosti potrebna je kako bi se utvrdili koji su koraci, vještine i ponašanja potrebni da bi pojedinac uspješno izvršio zadatak. Koji su koraci potrebni? Je li to ostvarivo? Koji su alati potrebni? Kako okruženje u kojem se zadatak obavlja podržava ili ometa izvršenje zadatka?

Sezonski planovi i planovi sesija / aktivnosti moraju uzeti u obzir gore navedene faktore kao i zadržavanje usredotočenosti na planirane ishode / ciljeve.

### 3.3.9 Preporuke za metodologiju provedbe terapijskog vrtlarstva kao dijela MeTURE: smjernice iz IO5 studije

#### Koji je model terapijskog vrtlarstva najprikladniji za MeTURU?

Većina ispitanika iz IO5 vjeruje da bi vrtlarstvo bila korisna okupacija za odrasle osobe s IT. Vjeruju da će imati koristi u smislu poboljšanog fizičkog i psihičkog blagostanja kao rezultat provođenja više vremena na svježem zraku, fizičke aktivnosti i bavljenja prirodom.

Ovaj fokus na generičke prednosti terapijskog vrtlarstva (umjesto ciljanih ili individualiziranih ciljeva), zajedno s primarnim fokusom MeTURE na angažiranje OČOIT-a andragoškim učenjem, sugerira da je usredotočenje na terapijsko vrtlarstvo kao "promicanje zdravlja" (olakšana intervencija za poboljšanje općenitog zdravlja i dobrobit) a ne zelena njega (ciljane intervencije za rješavanje specifičnih definiranih potreba koje pruža kvalificirani / obučeni stručnjak) najprikladnije.

I modeli zdravstvene zaštite i zelene njege terapijskog vrtlarstva oslanjaju se na određenu razinu olakšavanja i podrške (razina olakšavanja raste kako se potrebe povećavaju od promicanja zdravlja u zelenu njegu). To se odrazilo i na rezultate ankete koji sugeriraju da će odrasli s IT općenito trebati emocionalnu i praktičnu podršku za bavljenje vrtlarstvom.

Većina obitelji izvijestila je da u obitelji postoji jedna osoba s IT, što sugerira da roditelji i skrbnici, uglavnom, nemaju IT te stoga mogu imati mogućnost (ako ne znanje ili iskustvo) pružiti podršku / olakšati aktivnosti vrtlarstva.

Dakle, članovi obitelji i skrbnici možda bi mogli pružiti razinu podrške koja je potrebna za modele promicanja zdravlja, ali malo je vjerojatno da bi imali znanje ili vještine (ili vrijeme) da se uključe u uslugu zelene njege. Budući da modeli terapijskog vrtlarstva formiraju spektar na temelju razine potrebe, možda bi početna intervencija zelene njege obučenih praktičara (edukatori sa specifičnim setom vještina) mogla dovesti do toga da se OČOIT može prebaciti na pristup promociji zdravlja koji olakšava obitelj, članovi / skrbnici, i zatim se baviti samostalnim vrtlarstvom (svakodnevni život) jer se povećavaju njihove sposobnosti i kapaciteti.

To stvara dva potencijalna pitanja:

- Edukatori možda nemaju potrebne vještine za pružanje zelene njege
- Obitelji su često ograničene vremenom / prilikom za pružanje podrške.

Što se tiče vrste programa, većina ispitanika u upitniku smatra da će se glavne koristi odnositi na terapijske ciljeve - mogućnosti poboljšanja tjelesnog i mentalnog blagostanja. Samo su ispitanici iz Italije izričito smatrali da je „učenje ili postizanje kvalifikacija“ važan cilj, ali ispitanici su općenito smatrali da je prilika za bavljenje novom rekreacijskom aktivnošću ili hobbijem važna korist, kao što su osjećaj smisla i postignuća i s tim povezana poboljšanja. Ovo sugerira da su profesionalni ciljevi poput andragoškog učenja koje je MeTURA predložila, važni za OČOIT, ali da bi to trebali biti neformalni ciljevi koji se odnose na rekreacijske, a ne na formalne kvalifikacije ili fokus na zapošljivost / radne vještine.

### Nacionalne razlike

Nacionalna izvješća i rezultati upitnika pokazuju općenito sličnu situaciju u svim zemljama koje sudjeluju. Možda postoje neke nacionalne razlike u dostupnosti prostora za vrtove i primarnim motivacijama, barijerama i pristupima podrške koje treba imati na umu u dizajnu budućih metodologija i resursa.

Ključni čimbenici koje treba uzeti u obzir mogu biti:

- Manji broj anketiranih obitelji u Italiji izvjestilo je da ima vrtove
- Vrtlarstvo u UK i Italiji može se smatrati više hobbijem / rekreacijskim aktivnostima, dok se u Hrvatskoj i Sloveniji može smatrati praktičnom životnom vještinom.
- Može postojati regionalni specijalitet / fokus koji može utjecati na izbor biljaka, npr. vrtlarstvo za proizvodnju meda u Sloveniji ili regionalni specijaliteti za uzgoj određenog voća ili povrća.
- Možda će trebati uzeti u obzir i klimatske / okolišne razlike, npr. bilje koje će u Italiji dobro i brzo rasti, možda će u UK rasti slabije u hladnoći / vlazi.

### Analiza situacije - koje su vrste vrtnog prostora na raspolaganju OČOIT-u?

Mnoge obitelji s OČOIT-om imaju srednje ili male vrtove ili nemaju vrt, samo manjina ima velike vrtove, a mnoge obitelji spominju kako održavanje ovih velikih vrtova postaje izazov kako roditelji / skrbnici postaju stariji. Promjena ruralnog krajolika i intenzivna poljoprivredna djelatnost doveli su do migracije stanovništva u urbano okruženje s više stambenih zgrada i s malim ili bez vrtova. Općenito, što je mlađi vlasnik, to je manji vrt (povezan s prihodima i tendencijom života u urbanim područjima iz razloga zaposlenja). Metodologije i resursi trebali bi to uzeti u obzir i sadržavati informacije o vrtlarstvu u malim prostorima ili na prozorskim daskama, balkonima ili mogućnostima vrtlarstva u

zatvorenom prostoru, a kada se razmišlja o vanjskim vrtovima, razmislite o malim, lako upravljivim parcelama ili sadnji koja zahtjeva minimalno održavanje.

Možda je moguće razmotriti mogućnosti za zajedničke vrtove ili vrtlarske grupe u zajednici bilo posebno za OČOIT (i potencijalno njihove obitelji) ili uključiti resurse za edukatore da razviju zajedničke vrtove ili načine uključivanja OČOIT-a u postojeće vrtove / zajedničke vrtove u zajednici.

### **Motivacijski angažman**

Ispitanici IO5 vjeruju da bi uzgoj hrane za jelo bila dobra motivacija za poticanje bavljenja vrtlarstvom. Pitanja zdravlja i okoliša mogu biti još jedan motivator jer:

- Postoje mlađe generacije koje zabrinjavaju ekološka pitanja i odmiču se od konzumiranja mesa i traže održiviji način života.
- Drugi faktor je sve veće razumijevanje zdravstvenih prednosti uzgoja hrane i želja za poznavanjem porijekla hrane. Promjena ruralnog krajolika u velikoj industrijskoj proizvodnji intenzivnim uzgojem rezultirala je nepovjerenjem prema masovno proizvedenoj hrani uzgajanoj korištenjem gnojiva i insekticida.

Većina anketiranih OČOIT-a bila je u 20-30-ima, sugerirajući da pitanja zaštite okoliša i održivost mogu biti motivirajući pristupi bavljenju OČOIT-a vrtlarstvom, ali to možda nije takav pokretač jer na njihov pristup vrtlarstvu mogu više utjecati roditelji / skrbnici koji su u 50-60-ima i koji imaju različite motivacije. Stoga je zanimanje za zdravstvene prednosti hrane i njezino porijeklo možda prikladniji motivator. Ovo opet podržava fokus na uzgoju voća i povrća i drugih biljaka koje se mogu koristiti u kuhanju jela koja zanimaju OČOIT.

### **Znanja i vještine**

Da bi omogućio terapijsko vrtlarstvo, bilo kao promicanje zdravlja ili kao zelenu njegu, moderator treba imati dobro razumijevanje hortikulture, posebno kako bi biljke i metode mogao prilagoditi sposobnostima, potrebama i sklonostima OČOIT-a.

Ovo je posebno važno za edukatore koji žele koristiti model zelene njege s ciljanim intervencijama za specifične pojedince.

Nedostatak znanja i iskustva o tome kako vrtlariti i što uzgajati, također se smatra preprekom OČOIT-u i njihovim obiteljima koje se bave vrtlarstvom,

pogotovo tamo gdje roditelj / skrbnik ima ograničeno vrijeme za pružanje pomoći.

Može biti korisno uključivanje volontera ili edukatora s iskustvom u vrtlarstvu ili u radu sa / kroz vrtlarske grupe u zajednici kako bi im se pomoglo da uključe OČOIT i njihove obitelji.

Iako su knjige o vrtlarstvu općenito dostupne i daju savjete o sezonski prikladnim aktivnostima, bilo bi korisno imati vrtlarske knjige - po mogućnosti u lako čitljivom formatu - koje bi obitelji / skrbnici mogli koristiti za vođenje vrtlarskih aktivnosti i koje objašnjavaju koji su resursi, vrijeme i razina zahtjeva potrebni (neka vrsta knjige "vrtlarskih recepata" napisana na sličan način kao što su knjige za kuhanje koje se lako čitaju).

### **Izbor biljaka**

Većina ispitanika već je uzgajala povrće i voće, kao i aromatično bilje.

Gradsko vrtlarstvo obično uključuje vrtlarstvo u malim prostorima. Gradski stanovnici često neće imati vrt, ali mogu vrtlariti na balkonu, prozorskoj dasci ili terasi. To dovodi do različitih maštovitih rješenja koja ljudima omogućuju da se bave vrtlarstvom. To također znači da ljudi moraju biti selektivni u pogledu uzgoja i mogu se usredotočiti na uzgoj bilja ili specijaliziranog voća i povrća koji je možda skupo za kupovanje ili teško dostupno, a ne na uobičajeno dostupno voće i povrće.

### **Vremenska obveza**

Drugi faktor koji može utjecati na izbor biljaka i aktivnosti je vremenska obveza koja se zahtijeva od obitelji i njihovih OČOIT-a. Izvještavaju da imaju ograničeno slobodno vrijeme i traže hobi / aktivnost koja zahtijeva minimalno ulaganje vremena i ugodnija je, pa bi vrtlarske aktivnosti trebale biti jednostavne i zahtijevati minimalnu stalnu posvećenost, npr. možda je bolje imati jednostavne, jednokratne aktivnosti, a ne one koje će zahtijevati puno brige i pažnje.

Neke su obitelji možda spremne uložiti u tehnologiju kako bi podržale ili olakšale vrtlarstvo (npr. sustavi za zalijevanje itd.), ali financijska ograničenja mogu onemogućiti druge obitelji.

## Društveni angažman

Terapijsko vrtlarstvo obično je strukturirano tako da promovira socijalne dobrobiti od bavljenja vrtlarstvom u društvenom okruženju. Iako je druženje s obitelji oblik društvenog angažmana, možda bi bilo vrijedno razmotriti kako društveni angažman i vještine mogu biti podržani u širem opsegu.

Još jedna prilika bila bi podržati ili promovirati zajedničko vrtlarenje u široj lokalnoj zajednici, a ne samo u užoj obiteljskoj jedinici. Neke vladine institucije prepoznaju korist gradskog zelenog prostora i zajedničkih vrtova. Čini se da zajednički vrtovi pomažu u izgradnji zajednica i dobar su trošak javnog novca za javno dobro i uključeni su u mnoge nove zgrade u predgrađima.

U istraživanju IO5 prepoznavanje društvenog aspekta nije bilo glavni motivator za bavljenje vrtlarstvom, ali troškovi vrta i raspoloživost prostora spominju se kao potencijalne prepreke, kao što su bile potrebe za vođenjem od iskusnog vrtlara i problemi oko vremena potrebnog za održavanje i brigu za vrt. Zajedničko vrtlarenje također čini vrtlarenje jeftinijim (dijeljenje resursa), zahtijeva manje prostora za pohranu i manje vremena.

### 3.3.10 Metodologija - tijek i pristupi

Gore navedeni čimbenici upućuju na to da je za MeTURU najprikladnije koristiti uglavnom terapijsko vrtlarstvo usmjereno na promociju zdravlja (fokusirano na opće zdravlje i dobrobit), s glavnim naglaskom na profesionalne ciljeve i vještine koje podržavaju OČOIT da se bave vrtlarstvom kao rekreativnim hobbijem uz pomoć članova obitelji ili skrbnika.

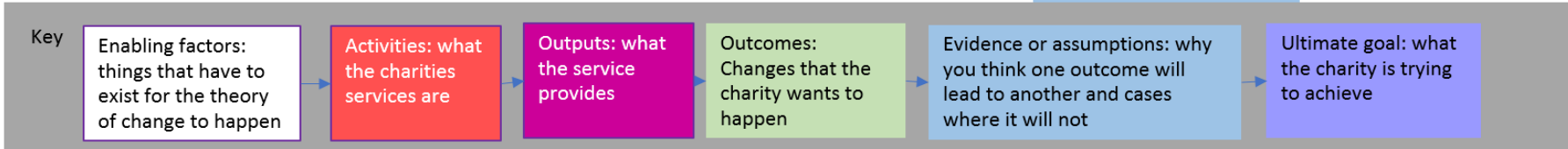
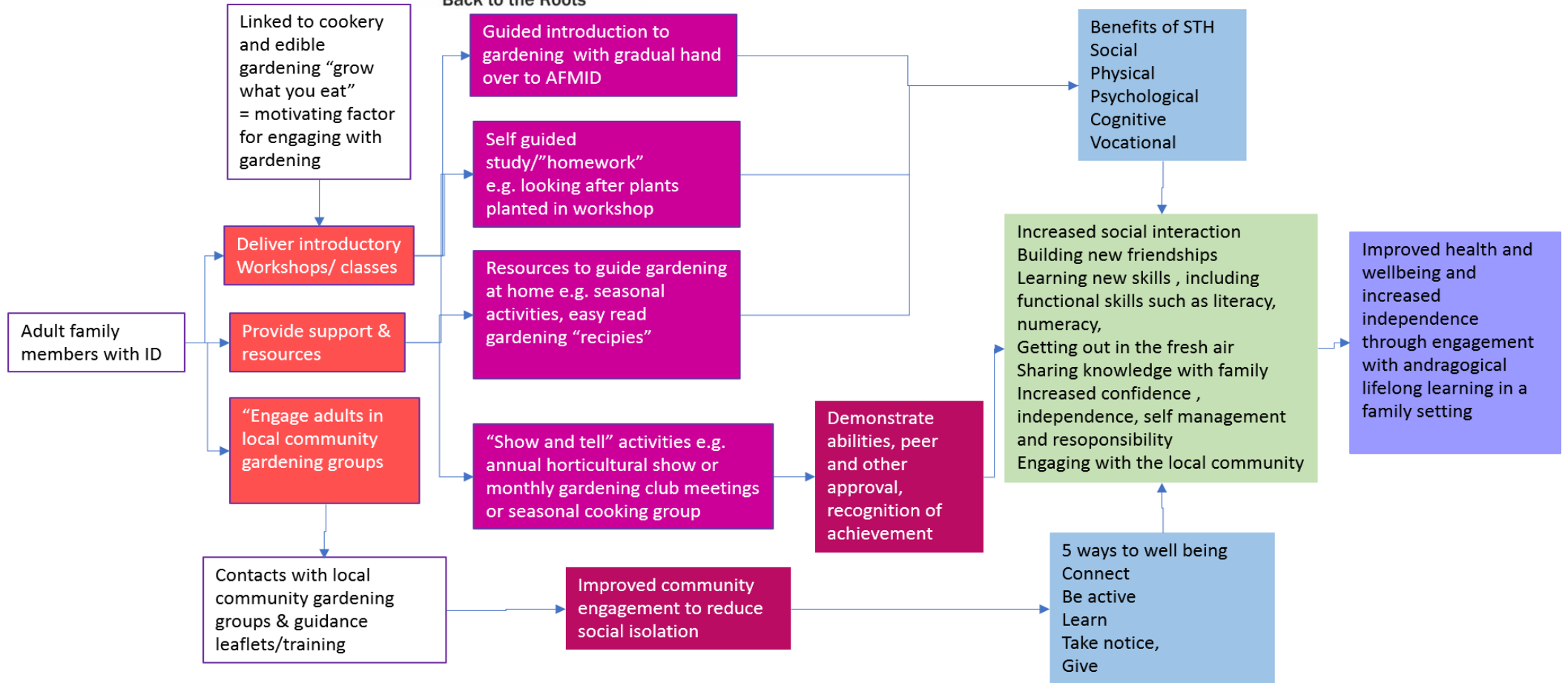
- Potaknite motivaciju i angažiranje kroz promociju zdrave prehrane uzgajanjem voća, povrća i bilja koje se lako mogu uključiti u obroke koje kuha OČOIT.
- Početne uvodne radionice / tečaj uvođenja u vrtlarstvo i korištenje pristupa „zelene njege“ kojim se definiraju osobni ciljevi i vrtlarske aktivnosti kako bi se zadovoljile individualne potrebe, mogućnosti i raspoloživi resursi (uključujući praktičnu i emocionalnu podršku)
  - Zahtijeva
    - Osposobljavanje i usmjeravanje edukatora za STH
    - Primjer sesije, vodiči za planiranje i drugi resursi
    - Savjeti o mogućim vrtlarskim aktivnostima - idealno povezani s kuhanjem kao motivatorom

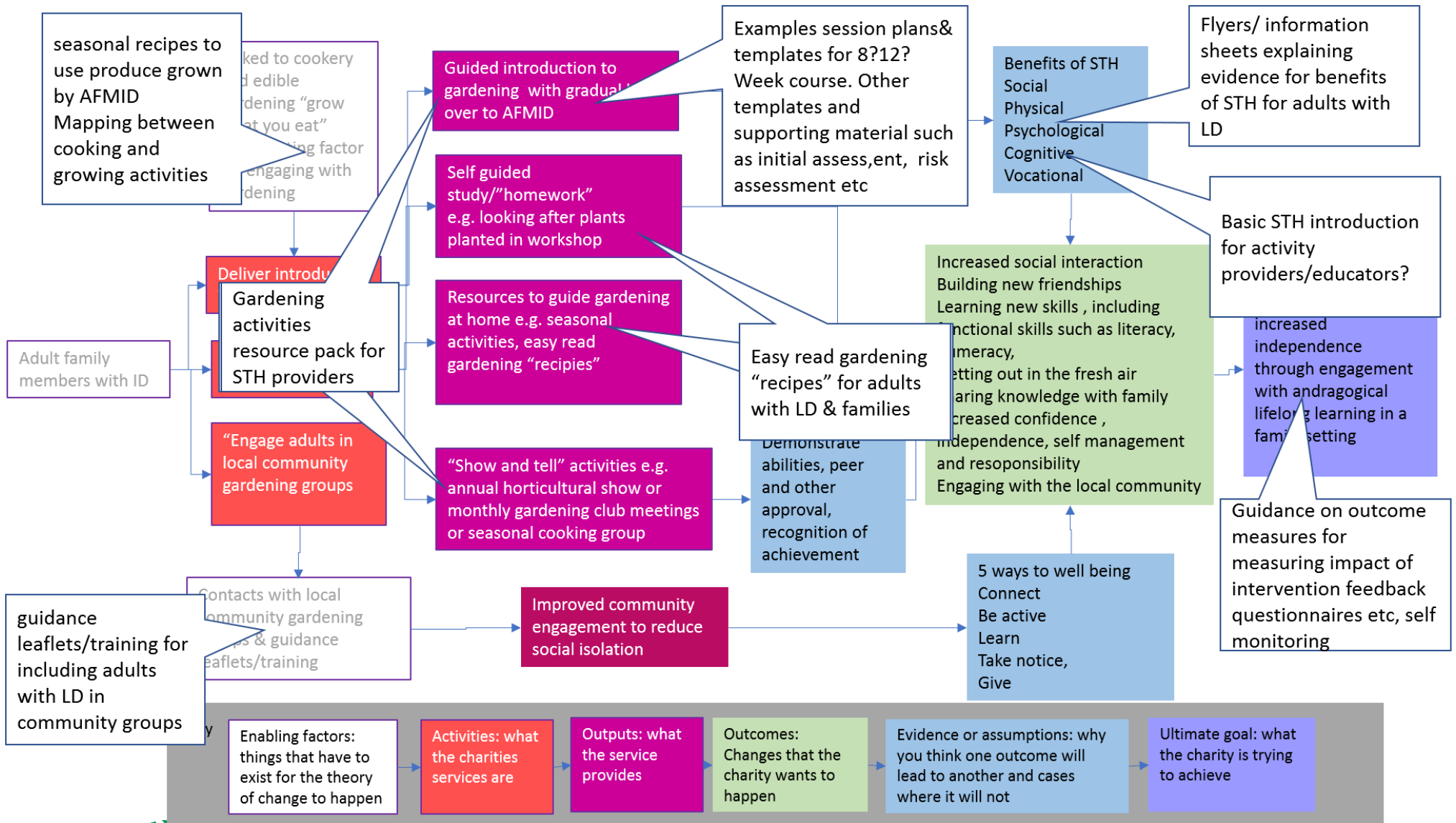
- Prilike da se biljke odnesu kući i brinu o njima kod kuće
- Prelazak na samostalno vrtlarstvo kod kuće uz vođenje, potporu i olakšavanje članova obitelji, skrbnika ili grupa u zajednici
  - Zahtijeva
    - Savjeti i smjernice za članove obitelji o tome kako podržati i uključiti OČOIT u vrtlarstvo
    - Vrtlarska knjiga recepata (u lako čitljivom obliku) idealno povezana s kuhanjem kao motivatorom
    - Poveznice sa skupinama koje se bave vrtlarstvom
      - (smjernice za vrtlarske grupe u zajednici o tome kako uključiti odrasle osobe s IT)
    - Ostale mogućnosti za društveni angažman, npr. podržana vrtlarska grupa za OČOIT i njihove obitelji?
    - Proces pregleda / procjene / stalna podrška?
- Ako je prikladno - podrška za prelazak na samostalno vrtlarenje, uključujući odabir i planiranje vlastitih zadataka i preuzimanje odgovornosti za vrt.

Dva donja dijagrama daju neke prijedloge za mogući tijek potrebnih aktivnosti i resursa.



Back to the Roots





### 3.4 Modul III – Obiteljsko obrazovanje MeTURA u okviru terapijskog kuhanja

S obzirom na nedostatak literature o terapijskom kuhanju, postoji potreba za njegovim razvojem i sistematskim uvidom u to područje. U Modulu III: Obiteljsko obrazovanje MeTURA unutar terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja razvit ćemo proces terapijskog kuhanja, odnosno njegove aspekte intervencije. Ovaj dio Modula III govori o značenju terapijskog kuhanja i što treba uzeti u obzir pri pružanju terapijskog kuhanja te sažima ključne nalaze iz IO4 Studije i što oni znače za dizajn i pristup terapijskom kuhanju kao dijelu projekta MeTURA – Povratak korijenima.

#### 3.4.1 Kuhanje kao terapija

Za većinu ljudi kuhanje predstavlja svakodnevne uobičajene aktivnosti, društveno iskustvo ili zabavnu slobodnu aktivnost. No, za neke osobe kuhanje ima i terapijsko značenje.

Terapijsko kuhanje je proces kuhanja i pripreme hrane radi poboljšanja fizičkog i mentalnog blagostanja, promicanja učenja i razvoja vještina te poboljšanja socijalne uključenosti i angažmana u zajednici. Odnosno, proces u kojem se angažiraju pojedinci u kuhanju i pripremi obroka uz podršku edukatora radi postizanja specifičnih terapijskih ciljeva, kroz određeni period s očekivanim ishodima učenja (koja znanja, vještine, umijeća stječu polaznici) uz elemente praćenja i vrednovanja.

Terapijsko kuhanje obuhvaća sam čin kuhanja i niz aktivnosti povezanih s kuhanjem, što može biti ubiranje plodova iz vlastitog obrađenog vrta, kupovina namirnica, uporaba pribora i kuhinjskih uređaja te planiranje i pripremanje jela.

Terapijsko kuhanje koristi kuhinju kao sigurno mjesto za razvoj nečije sposobnosti socijaliziranja, sklapanja prijateljstava i učenja praktičnih vještina koje će im pomoći da budu samostalniji. Koristeći kulinarske zadatke, edukatori procjenjuju i izrađuju niz individualnih aktivnosti za svakog pojedinca kako bi poboljšali svoje kompetencije i radili na određenim ciljevima koje žele postići.

Osobe kojima kuhanje ima terapijsko značenje uče o hrani i pripremi hrane te razvijaju zdrav odnos s hranom. Kuhanje može biti dio terapije za: poremećaje u prehrani, intelektualne teškoće, psihičke teškoće, teškoće u učenju i ADHD, depresije, anksioznosti i druge poremećaje.

### 3.4.2 Dobrobiti terapijskog kuhanja

Pored učenja vrijedne životne vještine, terapijsko kuhanje nudi i sljedeće prednosti: oslobađanje od stresa, poboljšava socijalne vještine, ravnotežu i koordinaciju, senzornu svijest, sposobnost planiranja i organiziranja, pažnju i fokus, razvija samopoštovanje i osjećaj samoostvarenja. Kuhanje je nevjerovatno fleksibilan medij koji može transformirati živote i pomoći svima, bez obzira na dob ili invaliditet.

Kuhanje kao aktivnost zahtijeva kretanje u ramenima, prstima, zglobovima, laktu, vratu, kao i dobru ravnotežu. U gornjim udovima potrebna je odgovarajuća mišićna snaga za dizanje, miješanje, rezanje i sjeckanje. Nadalje, senzorna svjesnost je važna u razmatranju sigurnosti tijekom rada s vrućim i oštrim predmetima.

Terapijsko kuhanje ima brojne dobrobiti jer polaznici dobivaju nešto opipljivo za svoj trud. Prednost postupka kuhanja je i u činjenici da rezultira ukusnom hranom, dobrom "nagradom" za obavljanje zadatka i demonstracijom da su vaši postupci rezultirali nečim stvarnim. Pripremanje obroka pomaže i u pružanju osjećaja moći i djelovanja, ono što prirodno ne bi mogli imati samostalno u svakodnevnom životu izvan kuhinje. Ovaj osjećaj postignuća primijetili su psiholozi, koji tvrde da kuhanje djeluje terapijski jer odgovara vrsti terapije koja je poznata kao „aktivacija ponašanja“ što znači pronaći smisao u stvarima koje radite, a ne samo prolaziti kroz njih.

Zapravo se radi o prakticiranju ciljanog ponašanja i izbjegavanju odugovlačenja po svaku cijenu zbog čega je kuhanje učinkovita strategija: ne može se čekati nekoliko sati ili dana da bi se završio obrok koji je započet. Odnosno, kuhanje funkcionira kao metoda kojom se osobe mogu usredotočiti na neki zadatak i osjećati zadovoljstvo pri izvršavanju zadatka.

Uz osjećaj zadovoljstva jer je nešto dobro učinjeno, kuhanje može biti terapijsko i za kreativna osjetila. Kuhanje kao terapija je djelotvorno jer potiče kreativnost. Studije su pokazale da ljudi koji troše vrijeme na kreativne ciljeve žive sretnije od onih koji to ne čine, a kuhanje nečeg novog ili izvan vaše zone komfora ubraja se u čin kreativnosti. Štoviše, kada se ulože kreativni napori u obrok, udovoljava se kreativnim nagonima i radi nešto što je tehnički nužan dio dana.

Kuhanje i pripremanje obroka predstavljaju dva različita aspekta mentalnog zdravlja: aktivnost i rezultat. I od oboje ima koristi.

Čini se da jednostavni recepti nose snažne blagodati mentalnog zdravlja, jer postupak ne stvara anksioznost, ali potiče fokusiranje te također povećava kreativnost i sreću. Mnoge organizacije za mentalno zdravlje naglašavaju da je pravilna prehrana temeljni dio održavanja zdravlja mozga. A kuhanje za sebe omogućuje da budete svjesniji onoga što stavljate u svoje tijelo i kako isto reagira na različite namirnice. Kuhanje za sebe, kažu stručnjaci, jedan je od najboljih načina da se brinete o vlastitom mentalnom zdravlju.

Kuhamo li u paru ili društvu, takva zajednička aktivnost može biti dobra zabava i način zblizavanja i povezivanja. Ako jedan član obitelji najviše kuha, ponekad mu i drugi mogu pomoći u zajedničkoj pripremi jela u kojoj mogu sudjelovati i odrasle osobe s intelektualnim teškoćama. Kuhanje pomaže u osjećaju povezanosti.

### **3.4.3 Znanja i vještine koje odrasle osobe s intelektualnim teškoćama stječu terapijskim kuhanjem**

Prema Kocijan Hercigonja (2000.) intelektualne teškoće znače ograničenje u sveukupnom funkcioniranju pojedince te se javlja prije 18. godine života. Za intelektualne teškoće karakteristično je značajno ispodprosječno intelektualno funkcioniranje koje je povezano s ograničenjima u dvije ili više adaptivnih vještina. Područja adaptivnih vještina predstavljaju komunikaciju, briga o sebi, život u domaćinstvu, socijalne interakcije, korištenje zajednice, samousmjeravanje, zdravlje i sigurnost, funkcionalne akademske vještine, slobodno vrijeme i rad. Intelektualne teškoće su stanje koje je za svaku osobu rezultat triju ključnih elemenata, a to su: sposobnosti osobe, očekivanja njezine okoline te funkcioniranje.

Kako je svakom pojedincu, tako je i osobama s intelektualnim teškoćama bitna kvaliteta življenja. Zbog mnoštva komponenata koje uključuju pojam kvalitete življenja teško gaje jednostavno definirati te je potrebno postaviti osnovna pitanja kriterija: što čini kvalitetan život, koji su standardi i indikatori kvalitetnog života i tko ih postavlja?

Autori Schmandt i Bloomerg (1969.) su rekli kako: „termin kvaliteta življenja u ovom se kontekstu odnosi na cjelokupnu funkcionalnu aktivnost osobe, uključujući njen razvoj i ponašanje, izvore zadovoljstva i nezadovoljstva te općenito način egzistiranja. Pojam kvaliteta oni definiraju kao razinu dobrobiti koje netko posjeduje i smatraju ga ukupnim zbirom značajki nekog subjekta.“

S druge strane Svjetska zdravstvena organizacija je 1993. godine (prema Hughes i dr., 1995) definirala kvalitetu življenja kao: „individualnu percepciju vlastite pozicije u životu, u kontekstu kulturalnih i vrijednosnih sustava u kojima se živi i u odnosu na vlastite ciljeve, očekivanja, standarde i preokupacije. Radi se o složenom konceptu koji uključuje fizičko zdravlje, psihološko stanje osobe, stupanj samostalnosti, socijalne odnose, osobna uvjerenja i odnos prema bitnim značajkama okoline. “Mnogi autori slično definiraju ovaj pojam te se slažu kako se uvijek radi o osjećaju zadovoljstva ili nezadovoljstva pojedinca sa životom. Stoga možemo zaključiti kako je kvaliteta življenja ostvarena kada su zadovoljene osnovne potrebe osobe i kada osoba ima mogućnosti ostvarivati svoje ciljeve i mogućnosti u važnim životnim područjima.

S obzirom da osobe s intelektualnim teškoćama ne mogu u potpunosti samostalno funkcionirati u aktivnostima svakodnevnog života, potrebna im je podrška stručnih osoba, ali i podrška okoline. Glavna značajka svih kategorija podrške je ta da se podrška u svim životnim područjima prilagođava prema individualnim potrebama osobe. Prikladan sustav podrške rezultira povećanjem produktivnosti i osobne neovisnosti, većom participacijom i integracijom u društvenoj zajednici te unaprjeđenjem kvalitete života.

Jedno od najvažnijih pitanja jest uspješnost prilagodbe osoba s intelektualnim poteškoćama u obitelji i široj zajednici, što s jedne strane ovisi o težini samog oštećenja i pravovremenom obuhvaćanju stručnim tretmanom, dok s druge strane ovisi o spremnosti okoline da ih prihvati onakve kakvu jesu i da im omogući što bolje uvjete za život i za rad. Uključivanje u svrsishodne i vrednovane životne aktivnosti, kao i aktivnosti svakodnevnog života imaju vrlo važnu ulogu u životu osoba s intelektualnim teškoćama, a podrazumijevaju (O'Brien, 1987, Felce, 2000, Bilić i sur., 2005, prema Zlatarić, 2014): prisutnost i sudjelovanje u zajednici, mogućnost razvoja kompetencija, ostvarivanje vrednovane socijalne uloge i društvenog položaja, mogućnost izbora i ostvarivanje prava.

Za osobe s intelektualnim teškoćama iznimno je korisno uključivanje u različite rehabilitacijske i terapijske radionice pomoću kojih im se pruža mogućnost da razviju osnovne socijalne vještine kao i one složenije vještine za što samostalnije življenje i rješavanje svakodnevnih situacija uz pomoć stručne osobe. Takve radionice najčešće se provode u udrugama, radnim centrima i centrima za pružanje usluga u zajednici pri čemu se otvara veliki prostor za razvoj pružanja podrške u kućnom okruženju osoba s intelektualnim teškoćama.

Kada govorimo o socijalnim vještinama kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama može se reći da su one nedostatno razvijene. To se očituje u komunikaciji, rješavanju sukoba, prepoznavanju emocija, snalaženju u novim situacijama i sl. Postoje razni programi i metode koje se koriste upoticanju socijalnih vještina kod osoba s intelektualnim teškoćama. Sudjelovanje u terapijskom kuhanju može potaknuti socijalizaciju koja je od izuzetne važnosti kada govorimo o odraslim osobama s intelektualnim teškoćama i njihovim obiteljima, kao i dovođenje terapijskog kuhanja vođeno stručnom osobom u kućno okruženje.

Ipak, potrebno je provesti još puno istraživanja na ovom području kako bi se mogao dobiti opširniji uvid u sve dobrobiti koje nudi terapijsko kuhanje. Ono što je povezano s uspješnim socijalnim razvojem uključuje emocionalno uključivanje i razumijevanje u odnosima s drugim ljudima. Vrlo je važno poticati socijalne vještine kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama kako bi upravo te osobe mogle ravnopravno sudjelovati u društvenom životu, samozastupati se, donositi samostalno odluke, ostvarivati razne socijalne interakcije jer će u konačnici tako ostvariti i bolju kvalitetu života. U socijalne vještine spada i komunikacija koja je izrazito važna vještina za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama, a razvija se i terapijskim kuhanjem uz sve ostale vještine.

Sudjelovanjem u terapijskom kuhanju odrasle osobe s intelektualnim teškoćama mogu steći i razviti i slijedeća znanja i vještine:

- komunikacijske vještine
- provođenje izbora
- preuzimanje odgovornosti
- svijest o sebi i svom tijelu
- kreativnost
- emocionalno izražavanje i prilagođavanje
- interakcije s drugima
- timski rad i zajedništvo
- prihvaćanje podrške
- upravljanje vremenom

Osobe koje su naučile na odgovarajući način planirati i pripremati vlastiti obrok, korak su bliže neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetentnosti, autonomije i kontrole nad vlastitim životom.

#### **3.4.4 Smjernice iz IO4 studije za provedbu terapijskog kuhanja u kao dijela projekta MeTURA - Povratak korijenima**

Rezultati istraživanja IO4 Studije o preprekama i potencijalima obiteljskog cjeloživotnog učenja koje koristi terapijsko obiteljsko kuhanje kao andragošku metodu za učinkovitu priliku za učenje obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama koje je provedeno u zemljama partnerima (Velika Britanija, Slovenija, Italija i Hrvatska) na projektu „MeTURA – Povratak korijenima“ pokazali su da većina ispitanika smatra kako je najpozitivniji učinak tečaja kuhanja u kućnom okruženju veća neovisnost OČOIT-a. Ispitanici također smatraju da terapijsko kuhanje pomaže u boljim vezama između članova obitelji i poboljšava kompetencije pojedinca. Većina obitelji s OČOIT smatra da je kuhanje važno jer utječe na kvalitetu života u sljedećim područjima: socijalna uključenost, neovisnost, obiteljski odnosi, socijalni i emocionalni odnosi s drugima, kao i psihofizičko zdravlje.

Nastavno na navedeno ispitanici IO4 Studije istaknuli su neke prepreke koje sprečavaju OČOIT i njihove obitelji da sudjeluju u ovim tečajevima terapijskog kuhanja, poput straha od ozljeda prilikom pripreme hrane (posjekotina, opekotina itd.), nema odgovarajućeg prostora, nedostatak motivacije i stručne podrške u kućnom okruženju.

U navedenoj Studiji također smo otkrili kako terapijsko kuhanje u zemljama sudionicama projekta Obiteljsko obrazovanje „MeTURA – Povratak korijenima“, nema značajke formalne rehabilitacije i učenja, međutim prepoznato je i primjenjuje se kao učenje životnih vještina osoba s intelektualnim teškoćama najčešće kroz programe dnevnih boravaka koje provode udruge i centri za pružanje usluga u zajednici.

Kao dio Obiteljskog obrazovanja „MeTURA – Povratak korijenima“ terapijsko kuhanje za odrasle članove obitelji s intelektualnim teškoćama (OČOIT) je aktivan vođeni proces „učenja kroz rad“ uz odgovarajuću podršku edukatora i članova obitelji u kućnom okruženju, kojem je cilj povećanje neovisnosti i samoostvarenja OČOIT-a te stvaranje boljih veza između članova obitelji i poboljšavanje kompetencija pojedinca. Nadalje, kako je jedan od razloga što obitelji s OČOIT-om ne pohađaju aktivnosti cjeloživotnog učenja i udaljenost od



kuće, dovođenje obrazovne ponude u kućno okruženje može pružiti način za nastavak cjeloživotnog obrazovanja.

### 3.4.5 Provedba terapijskog kuhanja za OČOIT i njihove obitelji

Tijekom provođenja terapijskog kuhanja u ustanovi ili kao vođeni proces u obiteljskom okruženju metode rada i učenja se prilagođavaju odabranim aktivnostima i mogućnostima uključenih pojedinaca, a temelje se na iskustvenom učenju kroz rad.

Provođenje terapijskog kuhanja za OČOIT i njihove obitelji uključuje sljedeće elemente:

- inicijalna procjena stanja pojedinca
  - potrebe, želje i sposobnosti
- motivacija
  - isticanje dobrobiti kuhanja (usvajanje i razvijanje vještina kuhanja, razvijanje socijalnih vještina, stjecanje neovisnosti, razvijanje samopoštovanja, samoostvarenje, zdrava prehrana itd.)
- procjena situacije
  - dostupnost prostora za kuhanje,
  - mogućnosti i potrebe za prilagodbom prostora
- aktivnosti
  - upoznavanje s načinima kuhanja (kuhanje, pečenje, pirjanje, pohanje itd.)
  - upoznavanje s priborom i uređajima za kuhanje i kako ih pravilno koristiti,
  - izbor jela i recepata,
  - upoznavanje s namirnicama
  - realizacija zadataka (praktična izvedba pripremanja obroka po odabranom receptu)
- metode
  - verbalne upute,
  - demonstracija,
  - fizičko vođenje,
  - raščlanjivanje zadataka i učenje po fazama,
  - usmjeravanje, sugestije

- pokazivanje,
- opservacija,
- slikovni i video prikaz
- upravljanje rizikom
  - sigurno korištenje pribora i uređaja koji se koriste u kuhanju,
- mogućnosti i potrebe za podrškom
  - analiza kognitivnih i fizičkih sposobnosti pojedinca i razina dostupne podrške
  - izrada individualnog plana podrške u kojem se definiraju koraci koje treba poduzeti da bi pojedinac uspješno izvršio zadatke
- evaluacija
  - praćenje napretka, procesna evaluacija
  - ocjenjivanje i dokumentiranje rezultata, finalna evaluacija

Podaci inicijalne, procesne i finalne evaluacije dobivaju se metodom intervjua s OČOIT-om i obitelji/skrbnicima, a koji je prilagođen interesima i komunikacijskim i intelektualnim sposobnostima pojedinca.

Nakon prvobitne procjene kreira se personalizirani akcijski plan (individualni razvojni plan) koji navodi dugoročne i kratkoročne ciljeve zajedno s kriterijima za mjerenje postignuća. Programi i aktivnosti planiraju se na temelju personaliziranih ciljeva, uz evidentiranje i dokumentiranje rezultata (praćenje napretka).

Definiraju se osobni ciljevi i kulinarske aktivnosti kako bi se zadovoljile individualne potrebe i mogućnosti i raspoloživi resursi (uključujući praktičnu i emocionalnu podršku).

U provođenju terapijskog kuhanja na osnovi gore navedenih elementa osmišljavaju se početne radionice kuhanja za OČOIT i njihove obitelji u prostorima ustanove ili u kućnom okruženju. Potencijalne sudionike se motivira isticanjem dobrobiti terapijskog kuhanja i zdrave prehrane uz korištenje vlastitog uzgojenog voća, povrća i bilja koji se mogu lako uključiti u obroke koje kuha OČOIT. Za prelazak na samostalno kuhanje kod kuće uz podršku članova obitelji/skrbnika pružaju se savjeti i smjernice za članove obitelji o tome kako podržati i uključiti OČOIT u aktivnosti kuhanja.

Kako su u IO4 Studiji između ostalog istaknute prepreke za provedbu terapijskog kuhanja u vidu nedostatka stručne podrške, nedostatka motivacije i straha od

ozljeda, da bi se omogućilo terapijsko kuhanje edukatori bi trebali imati iskustva u radu s odraslim osobama s intelektualnim teškoćama upravo u području terapijskog kuhanja kako bi metode mogli prilagoditi sposobnostima, potrebama i sklonostima OČOIT-a.

Iako su kuharice općenito dostupne i pružaju raznovrsne recepte bilo bi korisno imati kuharice u lako čitljivom obliku koje bi obitelji/skrbnici mogli koristiti za vođenje kulinarskih aktivnosti, a naravno u tome može pomoći i video tehnologija, odnosno korištenje interneta, npr. Youtubea i sličnih platformi.

Faktor koji može utjecati na provođenje terapijskog kuhanja je i nedostatak vremena koje su neke obitelji istaknule kao prepreku, pa bi se trebalo fokusirati na jednostavnije recepte koji ne oduzimaju puno vremena.

Primjer kako bi radionice terapijskog kuhanja mogle biti strukturane: - uvodno se razgovara o jelu koje se želi pripremiti. Nakon toga sudionike se upoznaje s priborom i namirnicama koje su potrebne za pripremu željenog jela. Prilikom upoznavanja s namirnicama svaki sudionik može izreći što bi bilo potrebno za izradu njegove idealne verzije zadanog jela. Sudionicima se zatim dodjeljuje slikovni recept koji im je pročitao, i demonstriran (ili eventualno video prikaz). Nakon demonstracije i razgovora o receptu, sudionici bi pripremili zadano jelo koristeći slikovni recept i dodatne upute po potrebi. Tijekom radionice sudionicima se pruža aktivna podrška u pripremi jela, koja uključuje: sugestije, verbalne upute, usmjeravanje, pokazivanje i vođenje. Nakon pripreme jela vodi se rasprava o radionici uz konzumaciju pripremljenog jela.

## 4 MeTURA METODOLOGIJA ZA OBITELJI

Ovaj je odjeljak prilagođen odraslim članovima obitelji s intelektualnim teškoćama i članovima njihovih obitelji s naglašenom strategijom ilustracije. Ovaj je odjeljak pojednostavljeni sažetak ostalih dijelova studije. Izvori literature mogu se naći u prethodnim odjeljcima.

Članovi obitelji ili edukatori mogu motivirati odrasle članove obitelji s intelektualnim teškoćama na učenje, nudeći im profesionalnu podršku u provedbi Obiteljskog obrazovanja MeTURA u kućnom okruženju.

U ovom procesu cjeloživotnog učenja, član obitelji djeluje kao edukator za pomoć i usmjeravanje odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama u aktivnostima terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja.



### 4.1 Obiteljsko obrazovanje

Projekt MeTURA - Povratak korijenima uključuje vrt i kuhinju kao okruženje za učenje u kojem pristup „učenje kroz rad“ može biti izvrsna metoda za učenje. Budući da osobe s intelektualnim teškoćama trebaju veću podršku u procesu učenja, čak i u odrasloj dobi, projekt uključuje metodologiju koncepta obiteljskog obrazovanja.

**Učenje kroz rad** odnosi se na teoriju obrazovanja. To je praktični pristup učenju, što znači da učenici moraju komunicirati sa svojim okruženjem kako bi se prilagodili i naučili. Na ovaj način učenje omogućuje učenicima veće samopoštovanje, povjerenje u njihove vještine, sposobnosti, prenošenje odgovornosti za svoj život, stjecanje radnog iskustva, veće prihvaćanje u socijalnom okruženju.

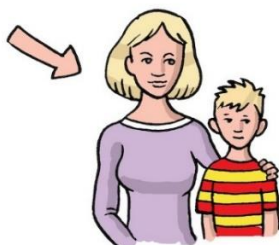
Učenje kroz rad temelji se na tri pretpostavke:

1. ljudi najbolje uče kada su osobno uključeni u iskustvo učenja;
2. da bi bilo smisljeno i utjecalo na promjenu ponašanja znanje pojedinac mora otkriti sam;
3. predanost osobe učenju je najveća kad može slobodno postaviti vlastite ciljeve učenja i kad ih može aktivno slijediti u određenom okviru.

**Koncept „Obiteljsko obrazovanje“** objašnjen je na više načina, uključujući:

- Obiteljsko obrazovanje odnosi se na one obrazovne koncepte i iskustva koji utječu na odnos prema obiteljskom životu, osobni odnos.
- Jedan sveobuhvatan i atraktivan pristup doživljava obiteljsko životno obrazovanje kao zadovoljenje individualnih potreba koje vodi osobnom rastu i omogućava pojedincu da djeluje kao odgovoran član obitelji i društva.
- Može se definirati kao obrazovanje za ljudski razvoj koje nastoji osigurati da svaki pojedinac koji se približava odrasloj dobi ima vještine i osobne zalihe kako bi se nosio s izazovima svakodnevnog života u društvu unutar prihvatljive društvene strukture i prilagodio se promjenama kroz iskustvo i ravnotežu.
- Različiti formalni i neformalni naponi kroz koje se osobe pripremaju za uloge i odgovornosti u obiteljskom životu.

Roditelji i obitelji najvažniji su edukatori njihove djece, sa mnogo mogućnosti za izgradnju temelja za cijeli život. Obitelji svakodnevno obrazuju svoju djecu - i formalno i neformalno.



Kroz pozitivne interakcije sa svojom djecom roditelji promiču zdrav razvoj i pripremaju ih za školu, uspješne veze, nagrađujući rad i bolje zdravlje. Vještine i stavovi koje roditelji potiču naučit će njihovu djecu da se brinu za sebe i druge, tako da će izrasti u odrasle koji će moći činiti to isto.

Aktivnosti terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja uvelike su korisne za stjecanje ključnih kompetencija i osnovnih vještina.

Ključne kompetencije su:

- kompetencija pismenosti,
- multijezična kompetencija,
- matematička kompetencija i kompetencija u znanosti,
- tehnologija i inženjering,
- digitalna kompetencija,
- osobna, društvena i kompetencija učenja,
- građanska kompetencija,
- poduzetnička kompetencija,
- kompetencija za kulturnu svijest i izražavanje

## 4.2 Kuhanje

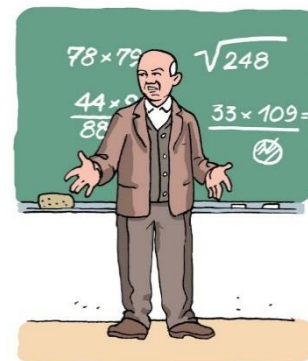
Gotovo svaki aspekt učenja može se uključiti u kulinarske aktivnosti od boja, tekstura, mirisa, predznanja, razvijanja vokabulara, vizualne svijesti i mjerenja. Učenici se neprestano opismenjuju u kulinarskim aktivnostima, jer uočavaju nove riječi za hranu s kojom se upoznaju i s kojom kuhaju.



Uče kako slijediti upute, a čak možete podučavati i zemljopis unosom hrane iz različitih područja ili raspravom odakle potječu određeni sastojci. Osim što će se učenici upoznati sa zdravim prehranbenim navikama i rano uvesti zdravu prehranu, mogu početi učiti svakakve stvari, od obrazovnih vještina do fine i grube motoričke sposobnosti, koristeći plastične nazubljene noževe za rezanje hrane. Uče kako slijediti upute ako razgovarate s njima o receptu, a također je sjajno u kuhanje ugraditi stvari kao što su piktografije ili knjige tako da se učenje proširi izvan kuhinje.

Ključne kompetencije i osnovne vještine koje se mogu poboljšati kuharskim aktivnostima:

- Matematika
- Pismenost
- Znanost
- Osobna, društvena i sposobnost učenja:
  - komunikacijske vještine,
  - provođenje izbora,
  - preuzimanje odgovornosti,
  - svijest o sebi i svom tijelu,
  - kreativnost,
  - emocionalno izražavanje i prilagođavanje,



- interakcije s drugima,
- timski rad i zajedništvo,
- prihvaćanje podrške,
- upravljanje vremenom.



Pored učenja vrijedne životne vještine, terapijsko kuhanje nudi i sljedeće dobrobiti:

- olakšanje stresa
- poboljšava socijalne vještine
- ravnoteža i koordinacija
- osjetilna svjesnost
- sposobnost planiranja i organiziranja
- pažnja i usredotočenost
- razvija samopoštovanje i osjećaj samoostvarenja





Kuhanje je nevjerojatno fleksibilan medij koji može transformirati živote i pomoći svima, bez obzira na dob ili invaliditet.

Osobe koje su naučile na odgovarajući način planirati i pripremati vlastiti obrok, korak su bliže neovisnom načinu života, povećanju osobne kompetentnosti, auotnomije i kontrole nad vlastitim životom.



Kuhanje kao terapija je djelotvorno jer potiče kreativnost. Studije su pokazale da ljudi koji troše vrijeme na kreativne ciljeve žive sretnije od onih koji to ne čine, a kuhanje nečeg novog ili izvan vaše zone komfora ubraja se u čin kreativnosti. Štoviše, kada se ulože kreativni naponi u pripremu jela, udovoljava se kreativnim nagonima i radi nešto što je tehnički nužan dio dana.

Kuhanje i pripremanje obroka predstavljaju dva različita aspekta mentalnog zdravlja: aktivnost i rezultat. I od oboje ima koristi.

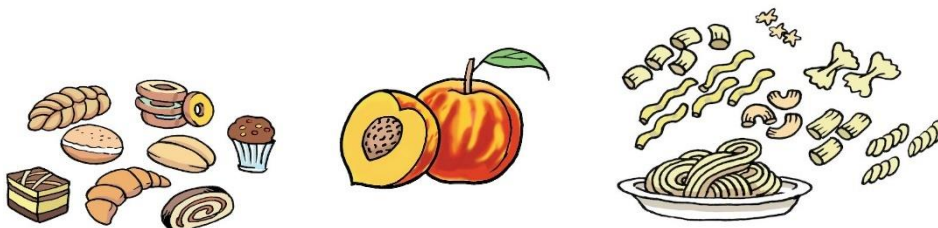


Čini se da jednostavni recepti nose snažne blagodati mentalnog zdravlja, jer postupak ne stvara anksioznost, ali potiče fokusiranje te također povećava kreativnost i sreću.



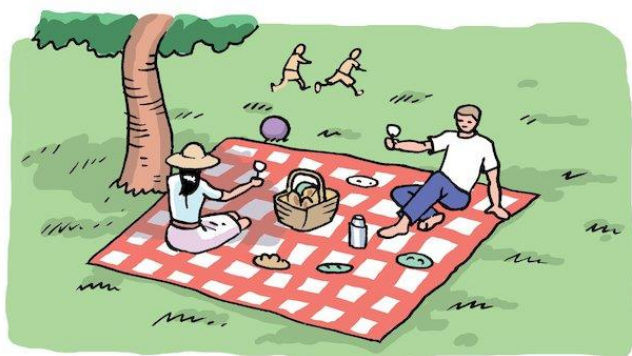
Mnoge organizacije za mentalno zdravlje naglašavaju da je pravilna prehrana temeljni dio održavanja zdravlja mozga.

A kuhanje za sebe omogućuje da budete svjesniji onoga što stavljate u svoje tijelo i kako isto reagira na različite namirnice. Kuhanje za sebe, kažu stručnjaci, jedan je od najboljih načina da se brinete o vlastitom mentalnom zdravlju.



Kuhamo li u paru ili društvu, takva zajednička aktivnost može biti dobra zabava i način zblžavanja i povezivanja. Ako jedan član obitelji najviše kuha, ponekad mu i drugi mogu pomoći u zajedničkoj pripremi jela u kojoj mogu sudjelovati i odrasle osobe s intelektualnim teškoćama. Kuhanje pomaže u osjećaju povezanosti.

Kuhanje može biti velika grupna ili obiteljska aktivnost. Kuhanje je fantastičan način da provedete popodne s obitelji, i u isto vrijeme učivši jedni druge pokojoj životnoj lekciji.



Podučavanje članova obitelji osnovama kuhanja važno je jer će oni postati neovisniji i moći će sami pripremiti večeru. Kuhanje vas također izvlači iz kuće jer morate kupiti sastojke - odlazak u supermarket, posjet farmerima.



Provođenje terapijskog kuhanja za OČOIT i njihove obitelji uključuje sljedeće elemente:

- inicijalna procjena stanja pojedinca
  - potrebe, želje i sposobnosti
- motivacija
  - isticanje dobrobiti kuhanja (usvajanje i razvijanje vještina kuhanja, razvijanje socijalnih vještina, stjecanje neovisnosti, razvijanje samopoštovanja, samoostvarenje, zdrava prehrana itd.)
- procjena situacije
  - dostupnost prostora za kuhanje,
  - mogućnosti i potrebe za prilagodbom prostora
- aktivnosti
  - upoznavanje s načinima kuhanja (kuhanje, pečenje, pirjanje, pohanje itd.)
  - upoznavanje s priborom i uređajima za kuhanje i kako ih pravilno koristiti,
  - izbor jela i recepata,
  - upoznavanje s namirnicama
  - realizacija zadataka (praktična izvedba pripremanja obroka po odabranom receptu)
- metode
  - verbalne upute,
  - demonstracija,
  - fizičko vođenje,

- raščlanjivanje zadataka i učenje po fazama,
- usmjeravanje, sugestije
- pokazivanje,
- opservacija,
- slikovni i video prikaz
- upravljanje rizikom
  - sigurno korištenje pribora i uređaja koji se koriste u kuhanju,
- mogućnosti i potrebe za podrškom
  - analiza kognitivnih i fizičkih sposobnosti pojedinca i razina dostupne podrške
  - izrada individualnog plana podrške u kojem se definiraju koraci koje treba poduzeti da bi pojedinac uspješno izvršio zadatke
- evaluacija
  - praćenje napretka, procesna evaluacija
  - ocjenjivanje i dokumentiranje rezultata, finalna evaluacija

### 4.3 Vrtlarstvo

Danas postoji velika baza dokaza koja podupire korištenje vrtlarskih i hortikulturnih aktivnosti kako bi se donijela pozitivna promjena u životu ljudi u nepovoljnijem položaju svih dobnih skupina.

Terapijsko vrtlarstvo ili terapijska hortikultura (poznata i kao Socijalna i terapijska hortikultura ili STH) proces je korištenja biljaka i vrtova za poboljšanje fizičkog i mentalnog blagostanja, promicanje učenja i razvoja vještina te poboljšanje socijalne uključenosti i angažmana u zajednici. Terapijsko vrtlarstvo dio je sektora prirode, zdravlja i dobrobiti koji obuhvaća sve aktivnosti koje koriste prirodu i bavljenje prirodom kao načina promicanja zdravlja i dobrobiti.



Koristi od vrtlarstva za mentalno zdravlje i opću dobrobit proizlaze iz kombinacije tri ključna elementa:

- prirodno okruženje
- smislene aktivnosti
- društveni kontekst koji karakterizira ove pristupe.

Da bi vrtlarstvo moglo koristiti odraslim članovima obitelji s intelektualnim teškoćama, MeTURA mora pružiti smjernice o tome kako podupiratelji iz obitelji i skrbnici mogu olakšati smislene i strukturne aktivnosti tako da socijalni kontekst i interakcija budu dio usluge.

#### Dobrobiti vrtlarstva:

- bolje fizičko zdravlje, na primjer, povećanim svrhovitim vježbanjem ili učenjem kako koristiti ili ojačati mišiće za poboljšanje pokretljivosti, spretnosti



- poboljšano mentalno zdravlje, na primjer, stjecanje smisla i postignuća
- mogućnost povezivanja s drugima - smanjenje osjećaja izolacije ili isključenosti, pronalaženje nove teme razgovora

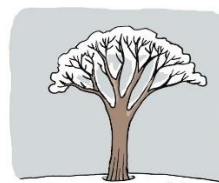
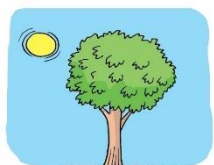
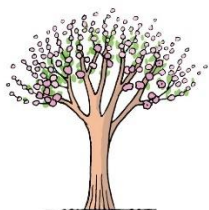


- imati priliku i razlog za izlaz u prirodu i povezivanje s prirodom u pozitivnoj, njegujućoj ulozi, osjećati se bolje samim boravkom na otvorenom, u dodiru s prirodom i vidjeti kako stvari rastu - sve stvari za koje se zna da su važne za nas kao ljudska bića



- razvijanje novih vještina, učenje o uzgoju hrane i onome što je dobro jesti, jačanje samopouzdanja novim saznanjima i korištenje toga za stjecanje radnih ili funkcionalnih vještina koje će dovesti do povećanja mogućnosti zapošljavanja.

Vrt nudi idealno područje za podučavanje i jačanje ideja i koncepata o botanici, biologiji, kemiji, znanosti o zemlji i matematici. Vrtovi mogu pružiti priliku za istraživanje i usporedbu osnovnih fizičkih karakteristika biljaka, što pomaže ili koči njihov rast, i njihov odgovor na podražaje i okolišne uvjete uzgoja tijekom sezone.



Sudionici u vrtlarskim aktivnostima imaju priliku primijetiti sličnosti i razlike u potrebama različitih živih bića i razlike između živih i neživih stvari. Mogu voditi znanstveni dnevnik za bilježenje opažanja, prikupljanje podataka i vođenje zapisa i crteža vrta. Mogu naučiti o znanstvenoj metodi izvodeći eksperimente u vrtu.

Vrtovi pružaju sudionicima mogućnost rada s brojevima dok sade sjeme; steći temelje za procjenu mjesta; i riješiti praktične probleme s računanjem. Za praktičnu, vrtanu primjenu proračuna i linearnog mjerenja, učenici mogu planirati površinu vrtne parcele i zatim izračunati preporučenu udaljenost između sjemena ili sadnica.

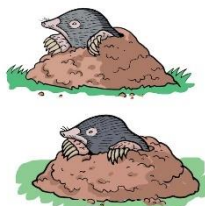


Vrtni dnevnik može biti knjiga ili bilo koji pisani dnevnik za bilježenje u koji sudionici vrtlarskih aktivnosti mogu tijekom cijele godine pisati vlastite dnevne ili tjedne misli o školskom vrtu.





Oni mogu uključivati slike biljaka, vremenske uvjete, savjete za vrtlarstvo i naučene lekcije. Jednostavno im pomaže da zapamte sve različite stvari koje su naučili tijekom vrtlarstva i pokazuje razumijevanje organizacije i osnovnih značajki tiskanih i izgovorenih riječi, slogova i zvukova (fonema). Vrtovi mogu naučiti učenike o poljoprivredi, prehrambenim sustavima, prehrani, upravljanju okolišom, i prirodi.



Pokazalo se da rad u vrtovima utječe na društveni i emocionalni razvoj.



Na primjer: kada netko sudjeluje u praktičnim vrtlarskim aktivnostima, pokazuje više brige i spremnosti da se brine za žive stvari. Isprobavanje novih stvari poput

vrtnarstva uči sudionike riskirati i na taj način proširuje njihova iskustva i sposobnosti.

#### 4.4 Zaključak

Mnoge obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama imaju srednje do male vrtove ili nemaju vrt, samo manjina ima velike vrtove. Općenito gledajući, ako je mlađi vlasnik, manji je vrt (povezano s primanjima i sklonosti življenja u urbanim područjima zbog zaposlenja). Metodologije i resursi trebaju to uzeti u obzir i sadržavati informacije o vrtnarstvu u malim prostorima ili na prozorskim daskama, balkonima ili mogućnostima vrtnarenja u zatvorenom prostoru. Kada razmišljate o vanjskim vrtovima, razmislite o malim parcelama koje su lako upravljive ili uzgoju s manje zahtjevnim održavanjem.

Alternativa može biti razmatranje mogućnosti za zajedničke vrtove ili vrtnarske grupe u zajednici bilo posebno za OČOIT (i potencijalno njihove obitelji) ili uključiti resurse za edukatore da razviju zajedničke vrtove ili načine uključivanja OČOIT-a u postojeće vrtove / zajedničke vrtove u zajednici.

Primjer kako bi radionice terapijskog kuhanja mogle biti strukturane: - uvodno se razgovara o jelu koje se želi pripremiti. Nakon toga sudionike se upoznaje s priborom i namirnicama koje su potrebne za pripremu željenog jela. Prilikom upoznavanja s namirnicama svaki sudionik može izreći što bi bilo potrebno za izradu njegove idealne verzije zadanog jela. Sudionicima se zatim dodjeljuje slikovni recept koji im je pročitano, i demonstriran (ili eventualno video prikaz). Nakon demonstracije i razgovora o receptu, sudionici bi pripremili zadano jelo koristeći slikovni recept i dodatne upute po potrebi. Tijekom radionice sudionicima se pruža aktivna podrška u pripremi jela, koja uključuje: sugestije, verbalne upute, usmjeravanje, pokazivanje i vođenje. Nakon pripreme jela vodi se rasprava o radionici uz konzumaciju pripremljenog jela.

Potaknite motivaciju i angažiranje kroz promociju zdrave prehrane uzgajanjem voća, povrća i bilja koje se može lako uključiti u obroke koje kuhaju odrasli članovi obitelji s intelektualnim teškoćama.

## 5 ZAKLJUČAK

Metodologija Obiteljsko obrazovanje MeTURA - Povratak korijenima za obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama je inovativna andragoška strategija cjeloživotnog učenja za provedbu Obiteljskog obrazovanja „MeTURA - Povratak korijenima“. Ista odraslim članovima obitelji s intelektualnim teškoćama (OČOIT) i njihovim obiteljima pruža načine za provedu Obiteljskog obrazovanje „MeTURA - Povratak korijenima“ prvo uz pomoć iskusnih edukatora, a zatim u udobnosti svog kućnog okruženja. Usredotočena je na djelatnosti terapijskog vrtlarstva i terapijskog kuhanja, jer su to aktivnosti koje su od životne važnosti za sve ljude i mogu drastično poboljšati kvalitetu života osobe koja provodi ove aktivnosti.

Metodologija prvo opisuje kako se ključne kompetencije i osnovne vještine (poboljšanje znanja iz područja znanosti, matematike, pismenosti, čitanja, poboljšanje osobnih i socijalnih vještina itd.) mogu steći tijekom prakticiranja terapijskog vrtlarstva i kuhanja.

Nadalje, pruža tehnike motiviranja OČOIT-a i obitelji za sudjelovanje / početak provođenja ovih aktivnosti. A to su: komunikacijske vještine (prilagođena komunikacija); aktivno slušanje; slijeđenje dobre prakse; osobni pristup; obrazovne brošure; timski rad; igranje uloga itd.

Vrtlarstvo i kuhanje su pokazali da imaju velike učinke na psihičko i fizičko stanje osobe koja se bavi tim aktivnostima, odnosno imaju veliki potencijal za poboljšanje kvalitete života OČOIT-a i njihovih obitelji.

Unutar istraživanja otkriveno je da mnoge obitelji s OČOIT-om imaju srednje do male vrtove ili nemaju vrt, samo manjina ima velike vrtove. Zbog toga ima smisla uključivati informacije o vrtlarstvu u malim prostorima ili na prozorskim daskama, balkonima. Kada razmišljate o vanjskim vrtovima, razmislite o malim parcelama koje su lako upravljive ili sadnji s manje zahtjevnim održavanjem, jer su obitelji također vremenski ograničene.

Također, kada je u pitanju terapijsko kuhanje, recepti bi trebali biti jednostavni, koristeći povrće, začine i bilje koje je OČOIT uzgojio sam, jer je činjenica da će sami kuhati ono što su uzgajali velika motivacija da se bave vrtlarstvom. Budući da su obitelji pokazale zabrinutost da bi kuharske aktivnosti mogle postati opasne za OČOIT (ozljede na radu), preporučljivo je najprije organizirati

radionice s obučenim edukatorom, a zatim pružiti upute obiteljima kako provoditi aktivnosti kod kuće.

## 6 IZVORI

Be My mentor, (n.d). "10 Competenze utili per un Mentor: scopri le con noi". Dostupno na: <https://bemymmentor.eu/10-competenze-utili-per-un-mentor/>

Begić, Helena, (2016). *Priprema obroka kao vještina svakodnevnog života osoba s intelektualnim teškoćama*. Dostupno na: <https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A71/datastream/PDF/view>

Berget, B. & Braastad, B. & Burls, A. & Elings, M. & Hadden, Y. & Haigh, R. & Hassink, J. & Haubenhofer, D., (2010). *Green Care: a Conceptual Framework*. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care.

Boca, R., Taylor, F. K. and Kaplan, S., (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

Borden, D., (n.d). *Cooking Therapy*. Dostupno na: <https://cookyoursefhappy.com/cooking-therapy/>

Bragg, R. and Leck, C., (2017). *Good practice in social prescribing for mental health: The role of nature-based interventions*. Natural England Commissioned Reports, Number 228.

Bragg, R., Atkins, G., (2016). *A Review of the nature-based intervention for mental health care*. Natural England Commissioned Reports, Number 2014.

Buck, D., (2016). *Gardens and health: implications for policy and practice*. The Kings Fund [report commissioned by the National Gardens Scheme]

Chester, K., (2017). *Why Is Mathematics Important in Culinary Arts?* Dostupno na: <https://classroom.synonym.com/mathematics-important-culinary-arts-15421.html>

CRC Health, (2015). *Culinary Therapy What Is It?* Dostupno na: <https://www.crchealth.com/types-of-therapy/what-is-culinary-therapy>

Drobot, D., (2018). *Emotional Benefits Of Cooking That'll Make You Want To Actually Use Your Kitchen.* Dostupno na: <https://www.bustle.com/p/7-emotional-benefits-of-cooking-thatll-make-you-want-to-actually-use-your-kitchen-9957022>

ECPI University, (2020). *How does a Chef Use Chemistry?* Dostupno na: <https://www.ecpi.edu/blog/how-does-a-chef-use-chemistry>

European Commission, (2019). *Key competences for lifelong learning.* Luxembourg, Publications Office of the European Union.

Green Care Coalition, (n.d). "What is green care?" Dostupno na: <https://greencarecoalition.org.uk/about/>

Haller, R. L., & Capra, C., (2016). *Horticultural therapy methods: Connecting People and Plants in Health Care, Human Services, and Therapeutic Programs.* BOOK (second edi).

**Here's Help, Inc, (n.d).** *Cooking As Therapy.* Dostupno na: <https://hershelpinc.com/cooking-as-therapy/>

Kaplan, S, (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, pp. 169-182.

Kekuš Elizabeta, (2016). *Primjena psihodrame u poticanju socijalnih vještina kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama.* Dostupno na: <https://repositorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A165/datastream/PDF/view>

Kuhanje kao terapija, (2012). Dostupno na: <http://she.hr/kuhanje-kao-terapija/>

Like to cook, 2020. *15 Benefits of cooking at home for your mind, health, couple and wallet.* Dostupno na: <http://www.liketocook.com/benefits-of-cooking/>

McLeod, (2017). *Kolb's Learning Styles and Experiential Learning Cycle.* Dostupno na: <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

National Center on Parent, Family, and Community Engagement, (2013). *Families as lifelong educators*. Dostupno na: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/rtp-families-lifelong-educators.pdf>

New Jersey Agricultural Experiment Station Rutgers, (2013). *Learning Through the Garden*. Dostupno na: <https://njaes.rutgers.edu/fs1211/>

Ord, J., (2012). *John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work*. Dostupno na: [https://www.researchgate.net/publication/270338098\\_John\\_Dewey\\_and\\_Experiential\\_Learning\\_Developing\\_the\\_theory\\_of\\_youth\\_work](https://www.researchgate.net/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work)

Pasarelli, A. and Kolb, A., (2011). The learning way: Learning from experience as the path to lifelong learning and development. In London, M. (Ed.), *The Oxford handbook of lifelong learning* (pp. 70-90). New York, Oxford University Press.

Passarelli, A., (2012, January). *The Learning Way: Learning from Experience as the Path to Lifelong Learning and Development*. Dostupno na: [https://www.researchgate.net/publication/288172293\\_The\\_Learning\\_Way\\_Learning\\_from\\_Experience\\_as\\_the\\_Path\\_to\\_Lifelong\\_Learning\\_and\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/288172293_The_Learning_Way_Learning_from_Experience_as_the_Path_to_Lifelong_Learning_and_Development)

Partneri na projektu MeTURA – Povratak korijenima, (2019). IO1: Studija o mogućnostima cjeloživotnog učenja za obitelji i njihove odrasle članove s intelektualnim teškoćama u konceptu dovođenja cjeloživotnog učenja u njihov dom. Dostupno na: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Partneri na projektu MeTURA – Povratak korijenima, (2019). IO2 Studija o potrebnim kompetencijama edukatora i andragoškim alatima za provedbu cjeloživotnog učenja obitelji i njihovih odraslih članova s intelektualnim teškoćama u konceptu približavanja obrazovne ponude njihovom domu: Dostupno na: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Partneri na projektu MeTURA – Povratak korijenima, (2019). IO3: Studija o motivacijskim metodama podrške edukatora za učinkovitije društveno

aktiviranje obitelji i njihovih odraslih članova s intelektualnim teškoćama. Dostupno na: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Partneri na projektu MeTURA – Povratak korijenima, (2019). IO4: Studija o preprekama i potencijalima obiteljskog cjeloživotnog učenja koje koristi terapijsko obiteljsko kuhanje kao andragošku metodu za učinkovitu priliku za učenje obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama. Dostupno na: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Partneri na projektu MeTURA – Povratak korijenima, (2019). O5, Studija o preprekama i potencijalima obiteljskog cjeloživotnog učenja koje koristi terapijsko obiteljsko vrtlarstvo kao andragošku metodu za učinkovitu priliku za učenje obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama. Dostupno na: <http://www.erasmus-metura.eu/studies-analysis-and-research/>

Relf& Diane, (2006). Theoretical Models for Research and Program Development in Agriculture and health care: Avoiding random acts of research. In J. Hassink& M. van Dijk, eds. *Farming for Health Green-care farming across Europe and the United States of America*. Springer, pp. 1–20. Dostupno na: <http://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/137373>.

Sempik, J., Aldridge, J. and Becker, S. (2003). *Social and Therapeutic Horticulture: Evidence and Messages from Research*. Reading: Thrive and Loughborough: CCFR.

Sempik, J., Aldridge, J. and Becker, S., (2005). *Health, Well-being and Social Inclusion, Therapeutic Horticulture in the UK*. Bristol: The Policy Press.

Sempik, J., Hine, R. and Wilcox, D. eds., (2010). *Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture*. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

Šimunović Dubravka, (n.d). *Radna terapija i mentalno zdravlje*. Dostupno na: <http://www.vmspd.com/wp-content/uploads/2016/11/Skripta-mentalno-zdravlje.pdf>

Singer, S., (2007). *Cooking as a learning activity*. Dostupno na: [http://www.aplaceofourown.org/question\\_detail.php?id=145](http://www.aplaceofourown.org/question_detail.php?id=145)

Social Exclusion Unit, (2004). *Mental Health and Social Exclusion*. London: Office of the Deputy Prime Minister.

Soga, M, Gaston, K. and Yamaura, Y, (2017). *Gardening is beneficial for health: A meta-analysis*. Preventive Medicine Reports Volume 5, pp 92-99.

Thrive, (n.d). *Carry on Gardening*. Dostupno na : <https://www.carryongardening.org.uk/>

Ulrich, R. S, (1984). 'View through a window may influence recovery from surgery'. *Science*, pp. 224-420.

Ulrich, R. S., (1983). 'Aesthetic and affective response to natural environment'. In I. Altman and J.F. Wohlwill (eds.) *Human Behaviour and Environment: Behaviour and the Natural Environment*, 85-125, New York: Plenum Press.

Wasmer Andrews, L., (2015). *Kitchen Therapy: Cooking Up Mental Well-Being*. Dostupno na : <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/minding-thebody/201505/kitchen-therapy-cooking-mental-well-being>

Why Cooking Is Therapeutic & Makes You Feel Like Everything's OK, According To Science, (n.d). Dostupno na: <https://www.elitedaily.com/p/why-cooking-is-therapeutic-makes-you-feel-like-everythings-ok-according-to-science-8817023>

Wilson, E. O, (1984), *Biophilia, The Human Bond with Other Species*. Harvard: University Press.

Ilustracije

Smiljanić, Z. (2020). Projekt *lahko je brati*. Dostupno na: [www.lahkojebrati.si/slike](http://www.lahkojebrati.si/slike)

Link licence: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.5/deed.sl>