

51. SEJEM
NARAVA
ZDRAVJE

20.-23.
OKTOBER 2021



6. MARATON



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

pozitivne psihologije

51. SEJEM
NARAVA
ZDRAVJE

20.-23.
OKTOBER 2021



6. MARATON



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

pozitivne psihologije

11.00 - 12.00

KO MOTIVIRANJE

predavatelj
mag. Aleš Vičič

NE MOTIVIRA

12.30 - 13.30

DUŠEVNE STISKE - LAHKO

predavateljica
dr. Špela Hvalec

POMAGAM?

14.00 - 15.00

KAKO IZKORISTITI

predavatelj
dr. Dan Podjed

TEHNOLOGIJO SEBI V PRID

15.30 - 16.30

ZAKAJ SE MOČNO BRCATI V RIT?

predavateljica
Tadeja Brankovič

- OTROCI, STARŠI IN GIBANJE

Kontakti

Blanka Tacer, info@skupinaprimeras.si, 030-998-276

Nastja Mulej, info@nastjamulej.com, 041-540-866



Lidl Slovenija



11.00 - 12.00

predavatelj
mag. Aleš Vičič

KO MOTIVIRANJE

NE MOTIVIRA

12.30 - 13.30

predavateljica
dr. Špela Hvalec

DUŠEVNE STISKE - LAHKO

POMAGAM?

14.00 - 15.00

predavatelj
dr. Dan Podjed

KAKO IZKORISTITI

TEHNOLOGIJO SEBI V PRID

15.30 - 16.30

predavateljica
Tadeja Brankovič

ZAKAJ SE MOČNO BRCATI V RIT?

- OTROCI, STARŠI IN GIBANJE

6. MARATON

pozitivne psihologije



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

OD 2. 10. DO 20. 11. NA SPLETU |
23. 10. V ŽIVO (LJUBLJANA)

dr. Dan Podjed

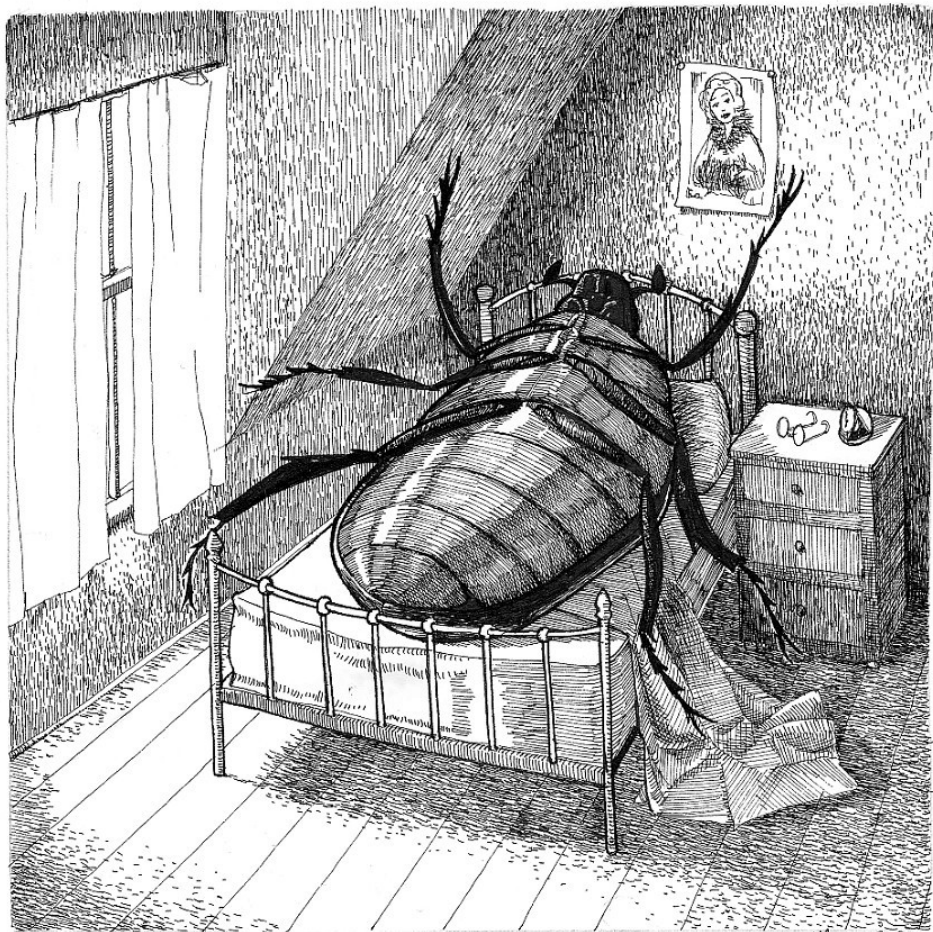
Od 14.00 do 15.00

KAKO IZKORISTITI
TEHNOLOGIJO SEBI
V PRID



Foto: Matej Povše

Preobrazba človeka

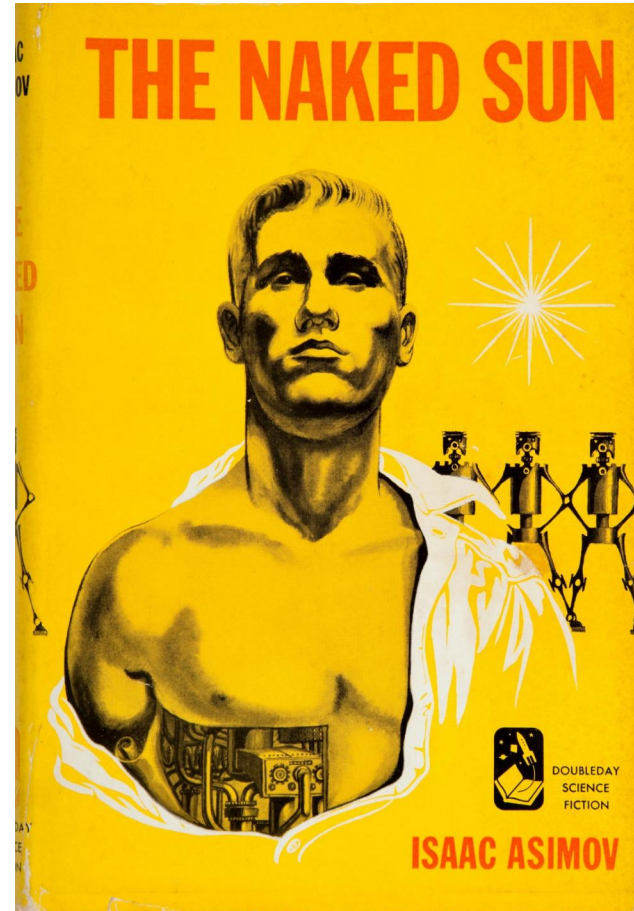
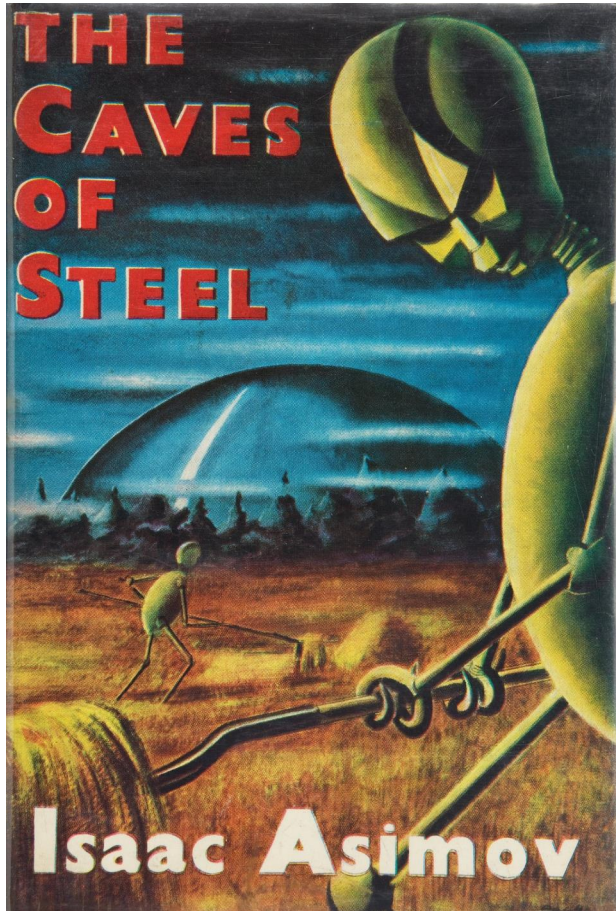


Vir: Franz Kafka. 2020 (1915). *The Metamorphosis*.



Foto: Bojan Krajnc, *Mladina*.

2020 in 2021: znanstvena fantastika ali resničnost?

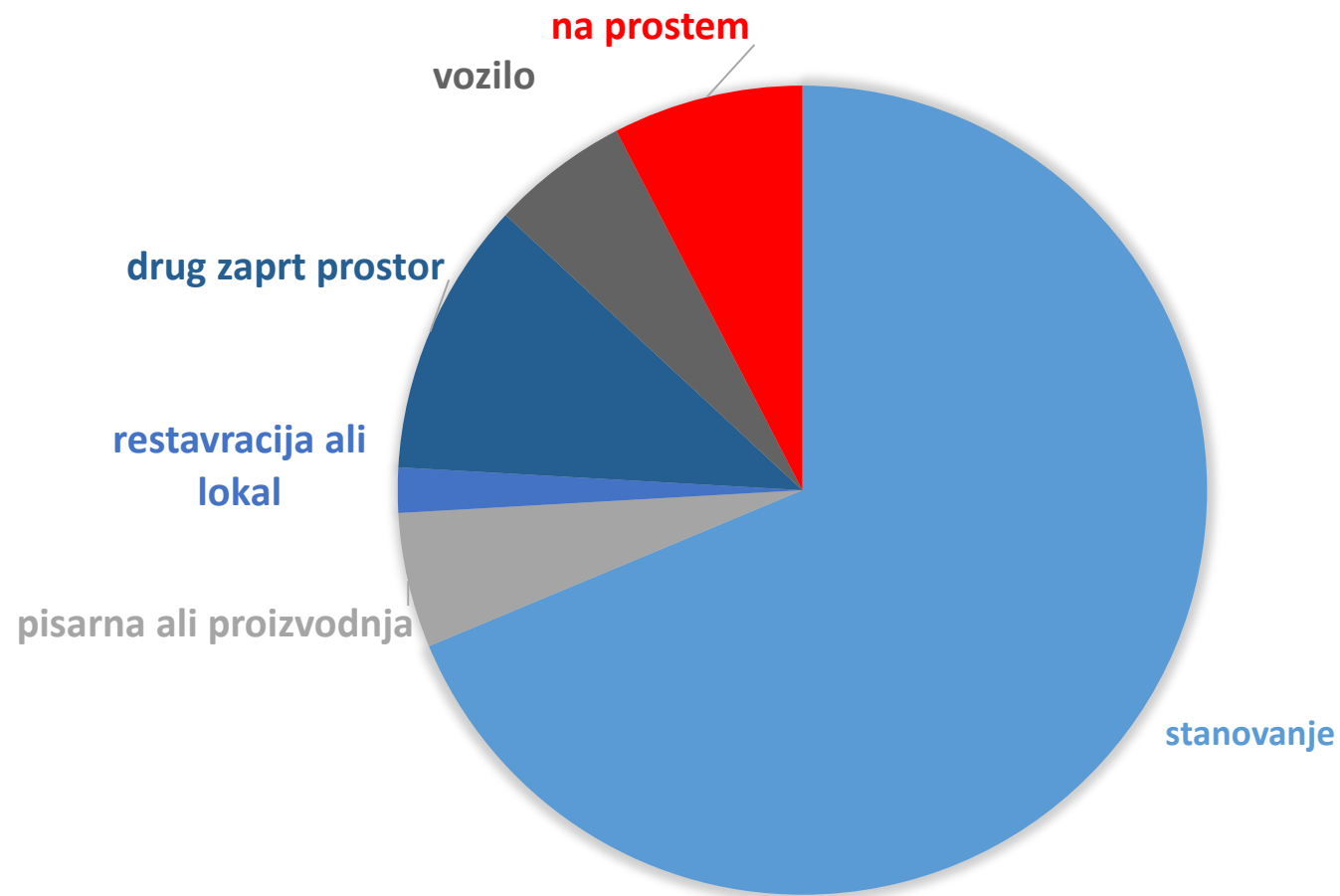


Prevod v slovenščino:

Asimov, Isaac. 1986 (1953). *Jeklene votline*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

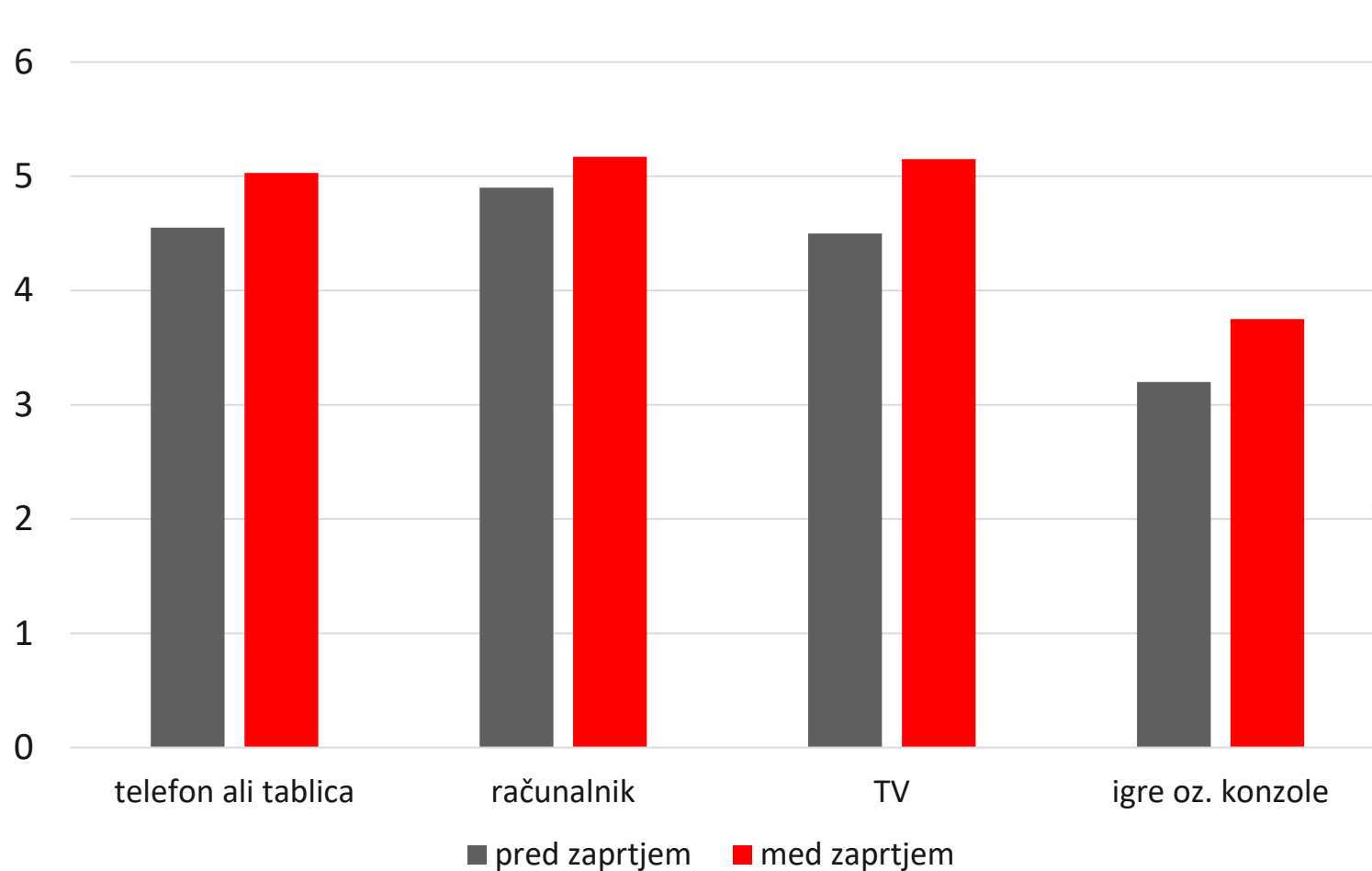
Asimov, Isaac. 1986 (1956). *Golo sonce*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Prvi trend: življenje med štirimi stenami



Vir: Klepeis, N. E. idr. 2001. The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): A Resource for Assessing Exposure to Environmental Pollutants. *Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology* 11 (3): 231–252.

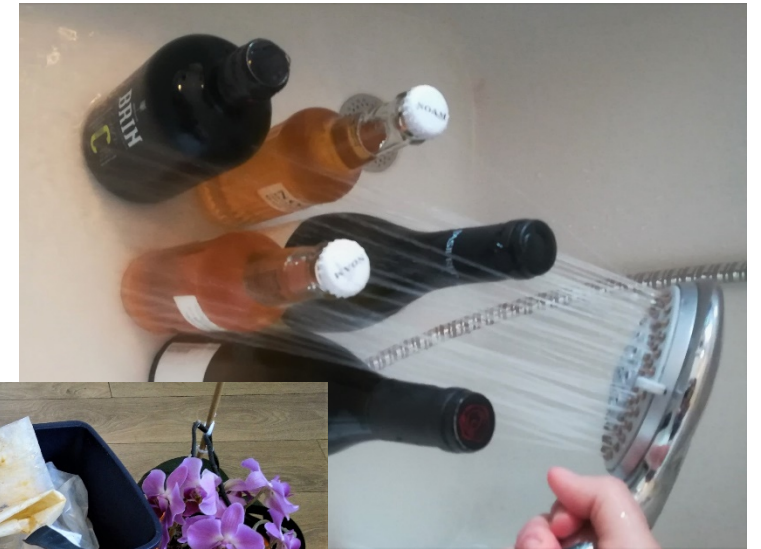
Drugi trend: svet na zaslonu



Vir: Vision Direct, 2020.



Tretji trend: strah pred okužbo in kontaminacijo





Preobrazba družbe

DRUŽBA TVEGANJA



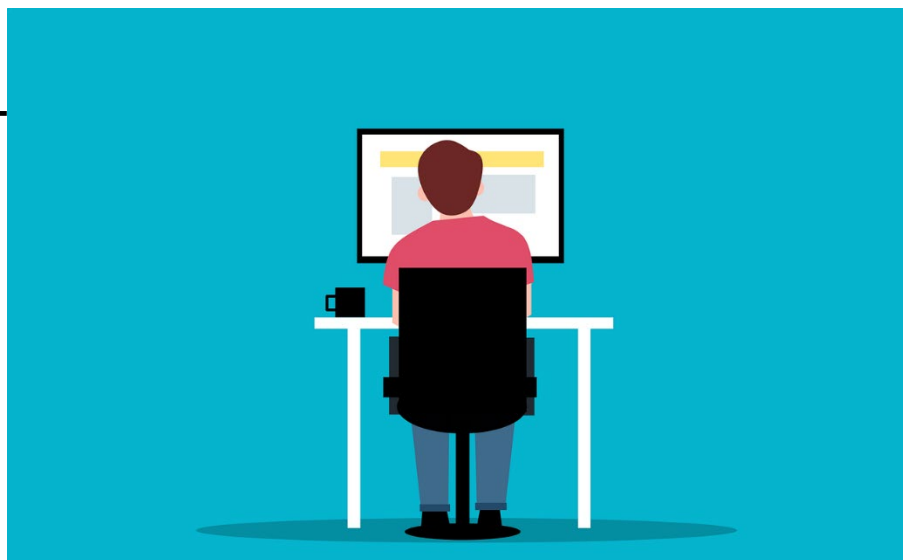
DRUŽBA NADZORA

Kam greš, kovidski človek?

Homo deus



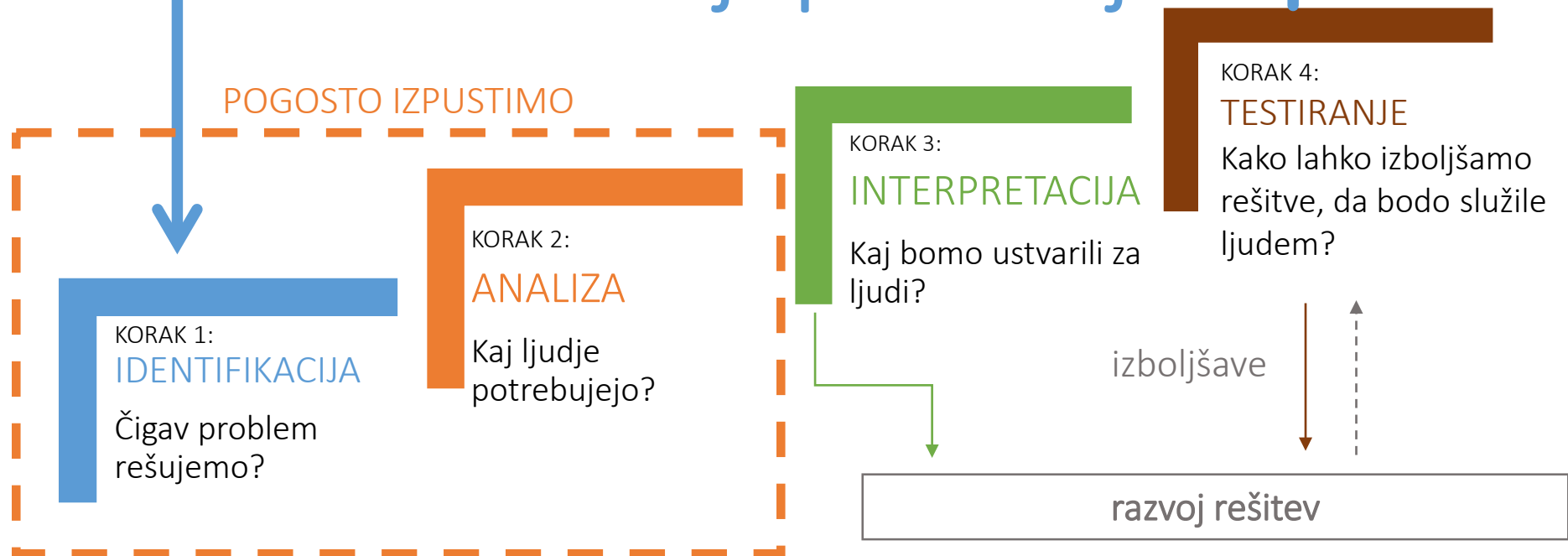
Vir: Business Insider.



Homo covidensis

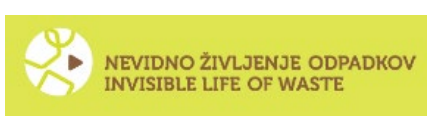
Vir: Podjed D. idr.
2019. [PEOPLE Toolkit](#).

4 koraki razvoja po meri ljudi



metode identifikacije in analize:
Intervjuji, fokusne skupine, opazovanje z udeležbo itd.

metode interpretacije in testiranja:
prototipi, scenariji, fokusne skupine, razvrščanje kart itd.



~~UPORABNIK~~

~~KUPEC~~

~~STRANKA~~



NEKO PODJETJE



NEKO PODJETJE

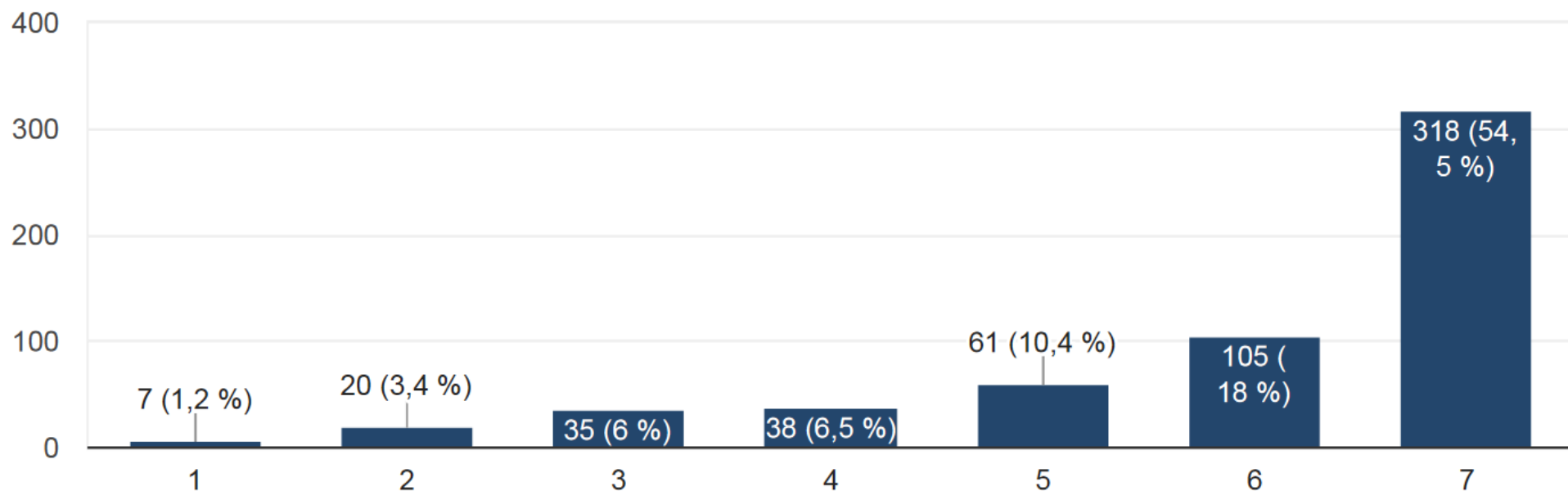


Vprašalnik o rabi energije, počutju in zdravju v stavbi

pomlad 2018

n = 584

	Vzorec	Št. odgovorov	Delež odgovorov (%)
Študenti FKKT UL	1413	429	30,4%
Zaposleni FKKT UL	180	89	49,4%
Zaposleni FRI UL	150	62	41,3%



VPRAŠANJE: Moti me, če sem v predavalnici ali pisarni izpostavljen/a toku hladnega zraka.
(1 – niti najmanj se ne strinjam, 7 – povsem se strinjam)

Izjemno me moti, ko v predavalnici piha mrzel zrak direktno v noge ali direktno v glavo. Zaradi slabo zastavljenega prezračevanja, sem se že nekajkrat prehladila, pa naj je bilo poletje ali zima.

Pihanje hladnega zraka po nogah v predavalnicah je precej neprijetno. Prezračevanje skozi zračnike se mi ne zdi tako učinkovito kot skozi dobra stara okna.

V predavalnica je zelo hladno. 22 stopinj pač ni dovolj, če 90 minut sedi na miru.

Temperatura prostorov poleti je prenizka. Dejansko je treba priti oblečen v dolge hlače, zaprto obutev in pulover, ker drugače te zebe.

Ni prijetno če te v predavalnici zebe če nimaš bunde ali jakne.

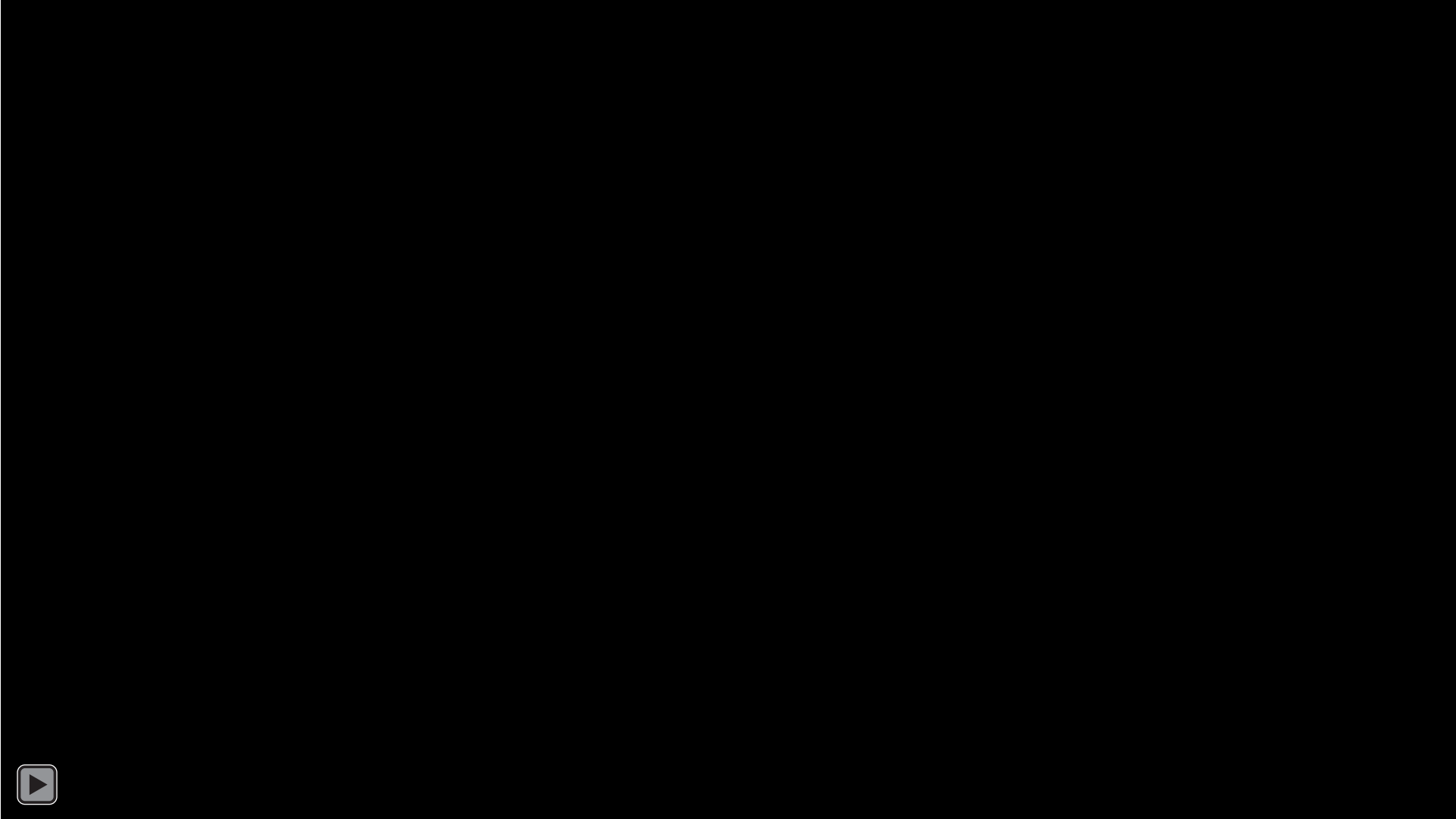
Vsi si želimo svež zrak v predavalnicah, vendar tega ni. Ali se oken ne da odpreti ali pa jih preprosto ni.

V večjih predavalnicah so zračniki od klimatske naprave pod stoli in pihajo mrzel zrak v noge študentov!

Kar se hladnega zraka tiče, je problem predvsem to, da piha direktno v noge, zaradi česar nas zebe v noge, kar povzroča prehlade.

Pozimi je na fakulteti zelo mrzlo, kar vsekakor ne vpliva pozitivno na moje zdravje. V predavalnicah iz zračnikov pod nogami piha zelo mrzlo kar je zelo neprijetno in moti pedagoški proces. Tudi v poletnem času je temperatura na fakulteti neprimerna.

V predavalnicah je občutno PREHLADNO!!!!!! PROSIM,
ZVIŠAJTE TEMPERATURO VSAJ ZA 3 STOPINJE!!!!
ŠTUDENJE SMO VČASIH ZARADI MRAZA PRI
PREDAVANJIH OBLEČENI V BUNDE!!!!!!!













Funded by the Horizon 2020
Framework Programme of the
European Union



MOBISTYLE

**ZDRAV.
ZATE,
ENERGIJA
ZA EF**

MOBISTYLE - University of Zagreb EKONOMSKA FAKULTETA



DOBRE NAVADE?

STORNIŠAH
JE.

A stylized tree logo with a hexagonal outline, set against a background of a green field and a blue sky.

LEGENDA

- DOBRI POGOJI
- MEJA UGODJA
- ODPRITE OKNO

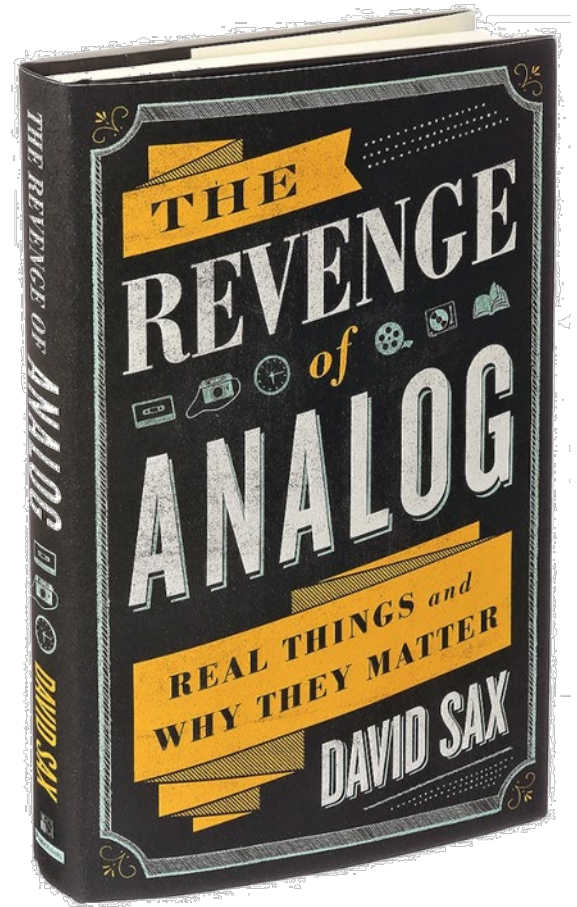
MOBISTYLE
2016-2020
www.mobistyle-project.eu

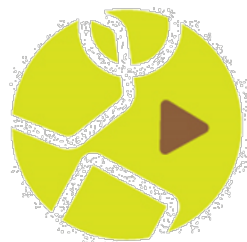
**ATI NA IQ,
O OKNO.**

MOBISTYLE
EFFICIENT
OF ENVIRONMENT

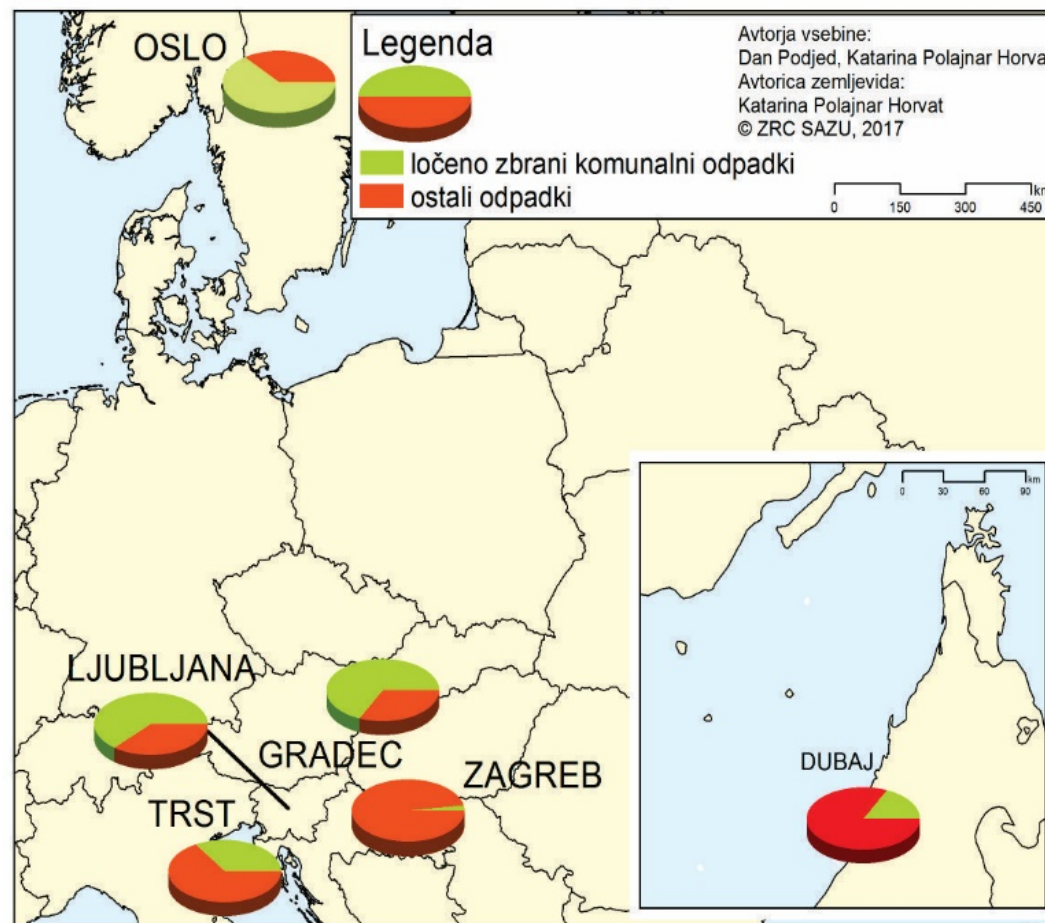
PLESEN

ANALOGNA PREEOBRAZBA





NEVIDNO ŽIVLJENJE ODPADKOV











LJUBLJANA



ZAGREB



GRADEC



TRST



OSLO



DUBAJ







ZVIZI - tat

Odvrzite karte, ki jih imate v roki, in vlecite eno karto. Število novih kart, ki jih lahko uporabite, je enako številu igralca, ki je samo za igralca.



FRENK - tihotap

Podvojite vrednost novih kart izmed akcijskih kart.

Karto lahko uporabite ob vsaki uspešni misiji (ko je zbrana misija in so vsi igralci izbrali akcijske karte).



BUKI
Povlecite eno karto. Če ste pravilno napovedali, lahko vsi igralci vlečejo eno karto.

Karto lahko uporabite ob vsaki uspešni misiji (ko je zbrana misija in so vsi igralci izbrali akcijske karte).



KOKI - kockar

Preden boker izbere misijo, napovejte, ali bo tokratna misija uspešna ali ne. Če ste pravilno napovedali, lahko vsi igralci vlečejo eno karto.

Karto lahko uporabite preden boker izbere misijo (po tem, ko so vsi igralci izbrali akcijske karte).

...gorija akcijskih kart
 ...etarij in smetišča
 ...spodinjstva in soseske
 ...šne vesti in medij
 ...litika in zakoni
 ...akupovanje in hrčkanje
 ...industrija in proizvodnja



UMAZANA IGRA

PRAVILA IGRE

Igra vsebuje
 4 podgane kart,
 4 misijske kart,
 1 karta podganji šefa,
 1 akcija kart, 100 umazanih točk.

Igra je umelevalna, zato lahko v vlogi podganj zmagamo ali izgubimo skupaj. Na koncu igre preverimo, koliko umazanih točk smo uspeli zbrati, in preberemo kake zadolžitve, ki jih moramo izpolniti v naslednjem letu.

Število igralcev: 2-4
 Trajanje: 15-30 minut
 Priporočena starost: 8+



Kratek pregled posameznih vrst kart



Misijske karte



Priloga igre



Misijske karte razdelimo na tri kupčke glede na to ali predstavljajo malo sranje, srednje sranje ali veliko sranje (večje kot je sranje, večja je nagrada za opravljeno misijo). Posamezne kupčke premešamo in jih, obrnjeno vzdol, položimo na sredino mize.

Kupček akcijskih kart zmešamo in ga obrnjeno navzdol položimo poleg misijskih kart. Vsak igralec po vrsti vzame s kupčka akcijske karte.

Če igralec, ki je zart, prejme karte...



PODGANJI ŠEF RAZKRIJE MISIJE, KI SO ZA VSAKEMU OD TRESH KUPČKOV NEMSIJ. NA GLAS ZBERE ZAHTEVE MISIJ GLEDE NA ŠTEVILU IGRALCEV V IGRU.

Misijskih kartah je razvidno, na kakšen način so se podgane odločile mesto zasvojitve (kar predstavljajo kategorije akcijskih kart). Nekatere misije poleg tega zahtevajo, da s svojimi akcijskimi kartami skupaj zberemo vsaj določeno število drečev (štejejo zberene akcijske karte, ne glede na to, kakšno kategorijo imajo).

2. PODGANE PREBEREJO PO ENO AKCIJSKO KARTO. Kot podgane nato igralec podganjemu šefu poročamo, na kakšen način smo zasvojiteli mesto. Začne naslednji za podganji šefom v smeri kazalca. Na glas prebere akcijo na svoji akcijski kart, ki jo ima v roki in zahteva, da bo najbolje pripomogel k uspehu podganjega šefa) v smeri urinega kazalca.

Pozor! S svojih akcijskih kart ne smemo brati imen kategorij, ampak mora o kategorijah in številu drečev sklepati podganji šef na podlagi prebrane akcije. Podganji šef ne prebere svoje akcijske karte.

3. PODGANE IN PODGANJI ŠEF IZBEREJO SEBOJNA POROČILA O SVINJANJU, MORA VSAKI MED NJI BO IGRAL. SEVEDA PA NE IZBEREJO IZMED DE NA TO, KAJ SI IZBEREJO IZMED AKCIJSKO KARTO, KI SI IZBEREJO PREDSE AKCIJSKI ŠEF.

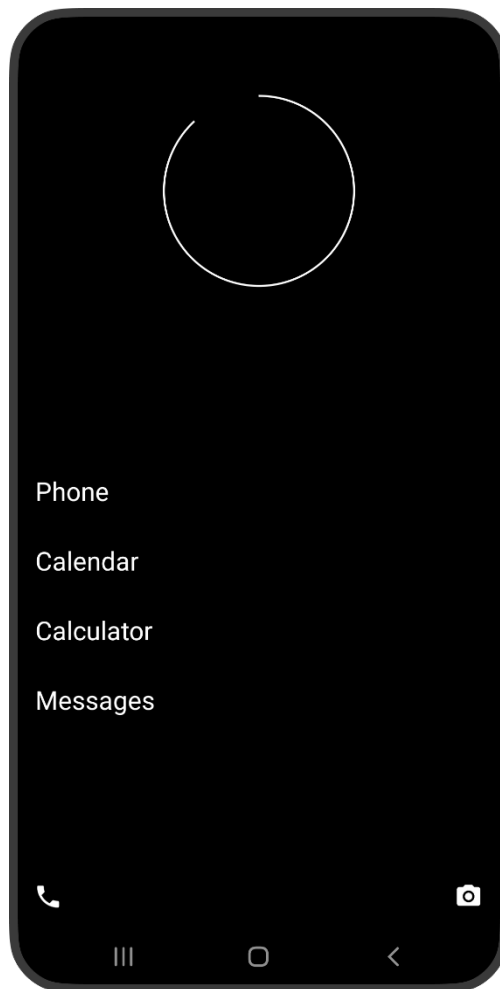
Čeprav bomo vsi igralci prejeli svojo akcijo, samo jo prebrati mora samo ena karta...



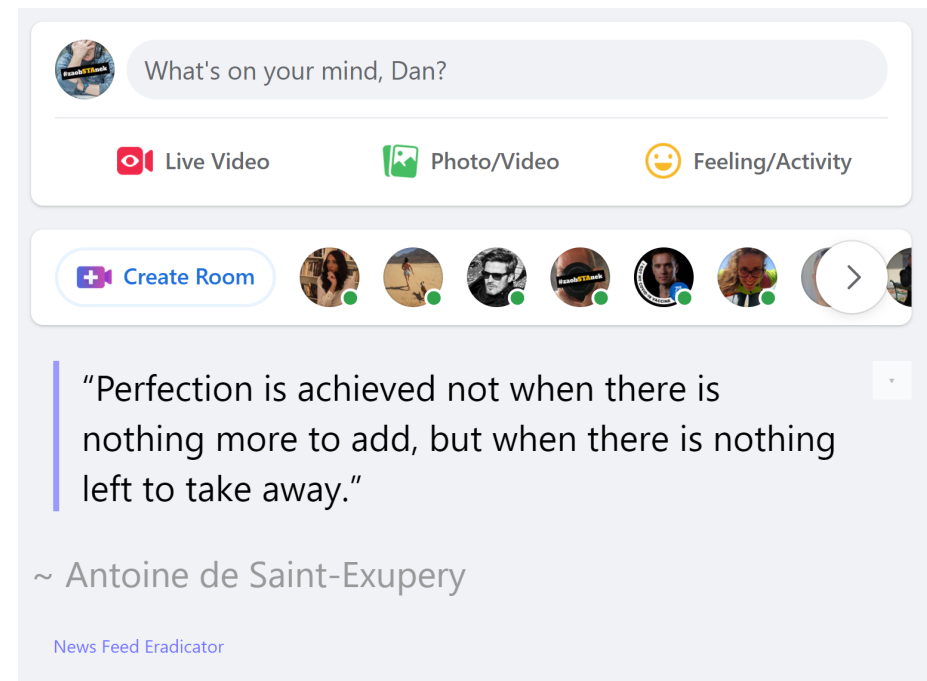
Z DIGITALNIMI REŠITVAMI K ANALOGNI PREOBRAZBI



COLD TURKEY



MINIMALIST PHONE



NEWS FEED ERADICATOR

5 nasvetov za pametno življenje s pametnimi rešitvami

1. Preglejte prednosti in slabosti rešitev.

(Ni vse zlato, kar je digitalno.)

2. Upoštevajte želje ljudi in jim prisluhnite.

(4 koraki razvoja po meri ljudi.)

3. Prednost imajo „umirjene rešitve“.

(V središče postavijo pametne ljudi in ne pametnih naprav.)

4. Zagotovite prehod „od kvantitete k novi kvaliteti“.

(Več „prijateljev“, sledilcev in povezav ne pomeni nujno boljšega življenja.)

5. Omogočite in spodbujajte odklop – pri sebi in drugih.

(Izkoristite dan.)