

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 55+ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ



[b-glocal.eu](https://www.b-glocal.eu)





Αυτό το Εγχειρίδιο έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου B-GLOCAL – Πηγές μάθησης για την κλιματική αλλαγή για να ενδυναμώσει τους ενήλικες εκπαιδευόμενους από τοπικές και παγκόσμιες προσεγγίσεις, Αρ.: 2023-2-ES01-KA210-ADU-000179142.

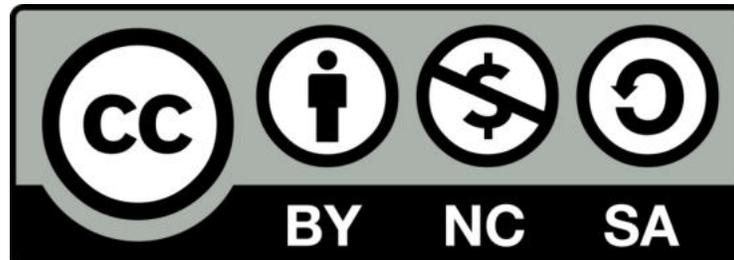
[www.b-glocal.eu](http://www.b-glocal.eu)



Co-funded by  
the European Union



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αυτές του/των συγγραφέα/ών και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτά.



Το περιεχόμενο είναι αδειοδοτημένο υπό την άδεια Attribution-Share Alike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Οι αδειούχοι μπορούν να αντιγράφουν, να διανέμουν, να προβάλλουν, να εκτελούν το έργο και να δημιουργούν παράγωγα έργα και μίξεις βασισμένα σε αυτό μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς.

Εικόνες από το Freepik και το Chat GPT.



# Περιεχόμενο

- **Μέρος 1 – Εισαγωγή στο έργο B-Glocal**
- **Μέρος 2 – Παιδαγωγική Προσέγγιση**
- **Μέρος 3 – Οργάνωση Εργαστηρίων B-Glocal**
- **Μέρος 4 – Προτεινόμενες Δραστηριότητες Κοινότητας**
- **Μέρος 5 – Χρήσιμοι πόροι**

# Η Ειδική Έκθεση Eurobarometer 2023 για την Κλιματική Αλλαγή δείχνει ότι:



- Η κλιματική αλλαγή είναι σοβαρό ζήτημα για το 77% των πολιτών της ΕΕ.
- Σύμφωνα με τους πολίτες, η ευθύνη για την κλιματική δράση ανήκει στις κυβερνήσεις (56%) και στις επιχειρήσεις (53%), και μόνο το 35% αισθάνεται προσωπικά υπεύθυνο.
- Οι ηλικιωμένοι είναι οι λιγότερο ενεργοί σε σύγκριση με τις νεότερες ομάδες.
- Η χαμηλότερη εκπαίδευση και τα εισοδήματα μειώνουν την περιβαλλοντική συνείδηση και την ικανότητα δράσης.
- Ωστόσο, τα νοικοκυριά ευθύνονται για περίπου το 72% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου μέσω της κατανάλωσης αγαθών και υπηρεσιών (UNEP, 2020).
- Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει δυσανάλογα τους ηλικιωμένους, ιδιαίτερα εκείνους με χρόνιες ασθένειες και από ευάλωτες ομάδες.
- Καθώς αυτή τη στιγμή 1 στους 5 Ευρωπαίους είναι 55+, και μέχρι το 2050 θα είναι 1 στους 4, η συμμετοχή τους στην κλιματική δράση είναι ζωτικής σημασίας.



# Γιατί η B-Glocal;

- Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής γίνονται όλο και πιο εμφανείς και απαιτούν **δράση σε κάθε επίπεδο**.
- Η **αύξηση της ευαισθητοποίησης** είναι ζωτικής σημασίας, ιδίως μεταξύ μεγάλων ομάδων όπως οι ενήλικες 55+, οι οποίοι παραμένουν λιγότερο δεσμευμένοι και πιο ευάλωτοι λόγω **περιορισμένων γνώσεων και συμμετοχής**.
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ο δημόσιος λόγος τείνουν να επικεντρώνονται στις παγκόσμιες προκλήσεις, καθιστώντας τες απομακρυσμένες. Η ενδυνάμωση **των τοπικών κοινοτήτων** για την ανάληψη πρωτοβουλιών από τη βάση συμβάλλει στην κινητοποίηση του ατόμου για ανάληψη δράσης για το κλίμα και στην εκτίμηση ακόμη και της μικρότερης προσωπικής συμβολής.
- Μια **« προσαρμοσμένη στην ηλικία » προσέγγιση** είναι το κλειδί για τη μείωση των τρωτών σημείων και την απελευθέρωση του δυναμικού των μεγαλύτερων γενεών στη δράση για το κλίμα. Η προσέγγιση αυτή δίνει έμφαση σε **εύκολα προσβάσιμες, συμμετοχικές**, πρακτικές μεθόδους, όπως η βιωματική μάθηση, η προώθηση ενός πιο **πράσινου τρόπου ζωής** προσαρμοσμένου στους ενήλικες εκπαιδευόμενους και **ενσωματώνει στρατηγικές παρακίνησης** όπως η παιχνιδοποίηση και η μάθηση με βάση την πρόκληση, όλα ευθυγραμμισμένα με τις βέλτιστες πρακτικές εκπαίδευσης ενηλίκων.



b-glocal

Το έργο B-Glocal αποσκοπεί στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών πόρων για την ευαισθητοποίηση και την ενδυνάμωση των ευάλωτων ενηλίκων άνω των 55 ετών στον τομέα της καταπολέμησης της κλιματικής αλλαγής και της προστασίας του περιβάλλοντος.

[b-glocal.eu](https://b-glocal.eu)





## Ομάδες Στόχου

- **Ενήλικες ηλικίας 55+ καθώς και από ευάλωτες καταστάσεις (χαμηλό εισόδημα, χαμηλό μορφωτικό επίπεδο κ.λπ.), οι οποίοι είναι λιγότερο ενημερωμένοι και λιγότερο ενεργοί σε δραστηριότητες κλιματικής ουδετερότητας.**
- **Εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και οργανισμοί που εργάζονται στην εκπαίδευση ενηλίκων, καθώς και τοπικοί, περιφερειακοί και ευρωπαϊκοί ενδιαφερόμενοι φορείς που προωθούν περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες.**





b-glocal

## Αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευτές ενηλίκων αποκτούν έτοιμους πόρους εκπαίδευσης, για να καταλύσουν την κλιματική δράση και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση μεταξύ των ηλικιωμένων.
- Οι ηλικιωμένοι άνω των 55 ετών ενδυναμώνονται ως παράγοντες αλλαγής και δρουν ως πρότυπα, επηρεάζοντας τόσο τους συνομηλικούς όσο και τις νεότερες γενιές προωθώντας πράσινες συνήθειες.



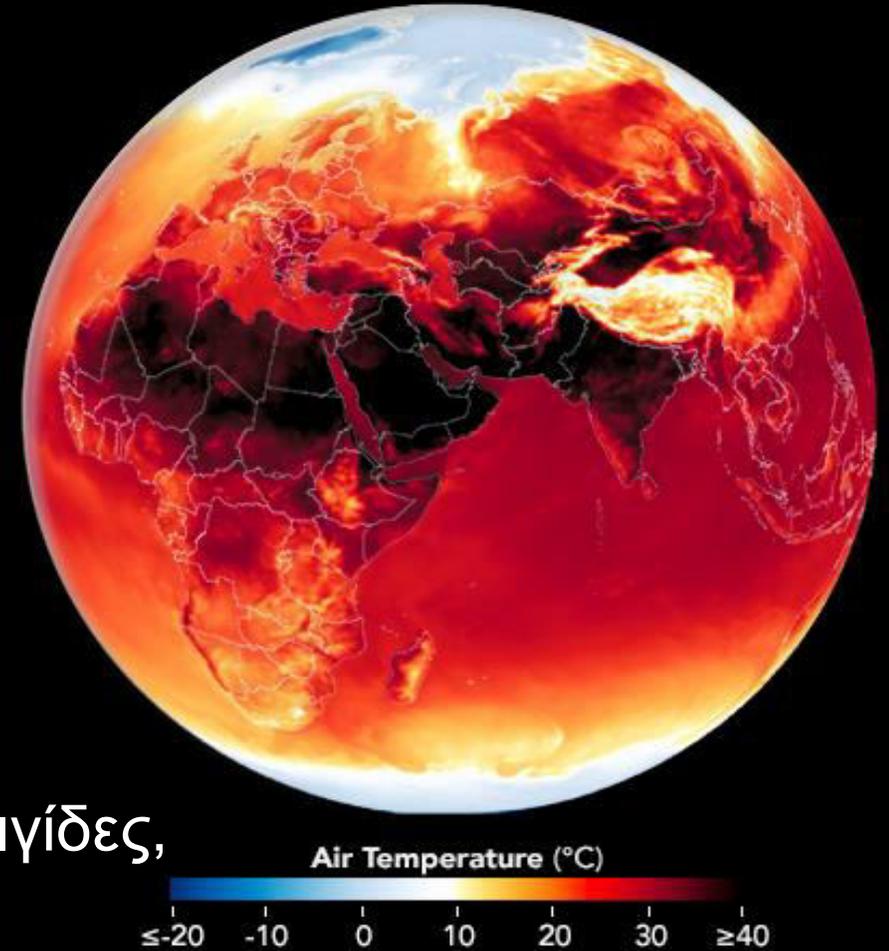
# Κύρια θέματα που αναλύθηκαν από το έργο

- Επίδραση της κλιματικής αλλαγής σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο
- Κλιματικές πολιτικές και μέτρα
- Πόροι που αφορούν το κλίμα για ενήλικες
- Βιώσιμος τρόπος ζωής και αλλαγή συμπεριφοράς
- Κινητοποίηση ενηλίκων ως παράγοντες κλίματος

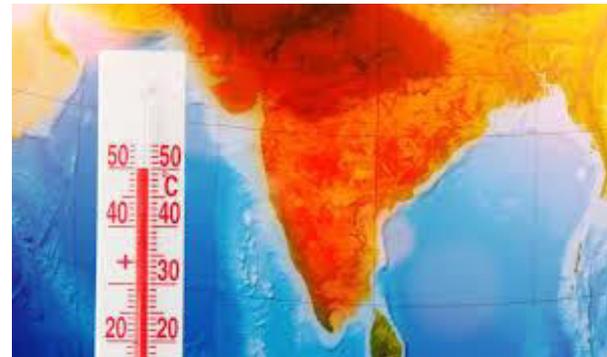


# Πώς να εξηγήσουμε την Κλιματική Αλλαγή στους ηλικιωμένους;

- Η κλιματική αλλαγή σημαίνει **μακροχρόνιες** μεταβολές στις θερμοκρασίες και τα καιρικά πρότυπα.
- Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι φυσικές, αλλά σήμερα προκαλούνται **κυρίως από τους ανθρώπους**.
- Η καύση **ορυκτών καυσίμων**, η κοπή δασών και η **ρύπανση** θερμαίνουν τη Γη.
- Ο πλανήτης **θερμαίνεται πιο γρήγορα** από ποτέ. Αυτό οδηγεί σε **ακραία καιρικά φαινόμενα** – ζέστη, καταιγίδες, πλημμύρες και ξηρασίες.
- Η κλιματική αλλαγή **επηρεάζει τη φύση, την υγεία των ανθρώπων και την οικονομία**.



# Οι Κλιματικές Προκλήσεις Είναι Πραγματικές



# Βασικοί Όροι Απλά Εξηγημένοι



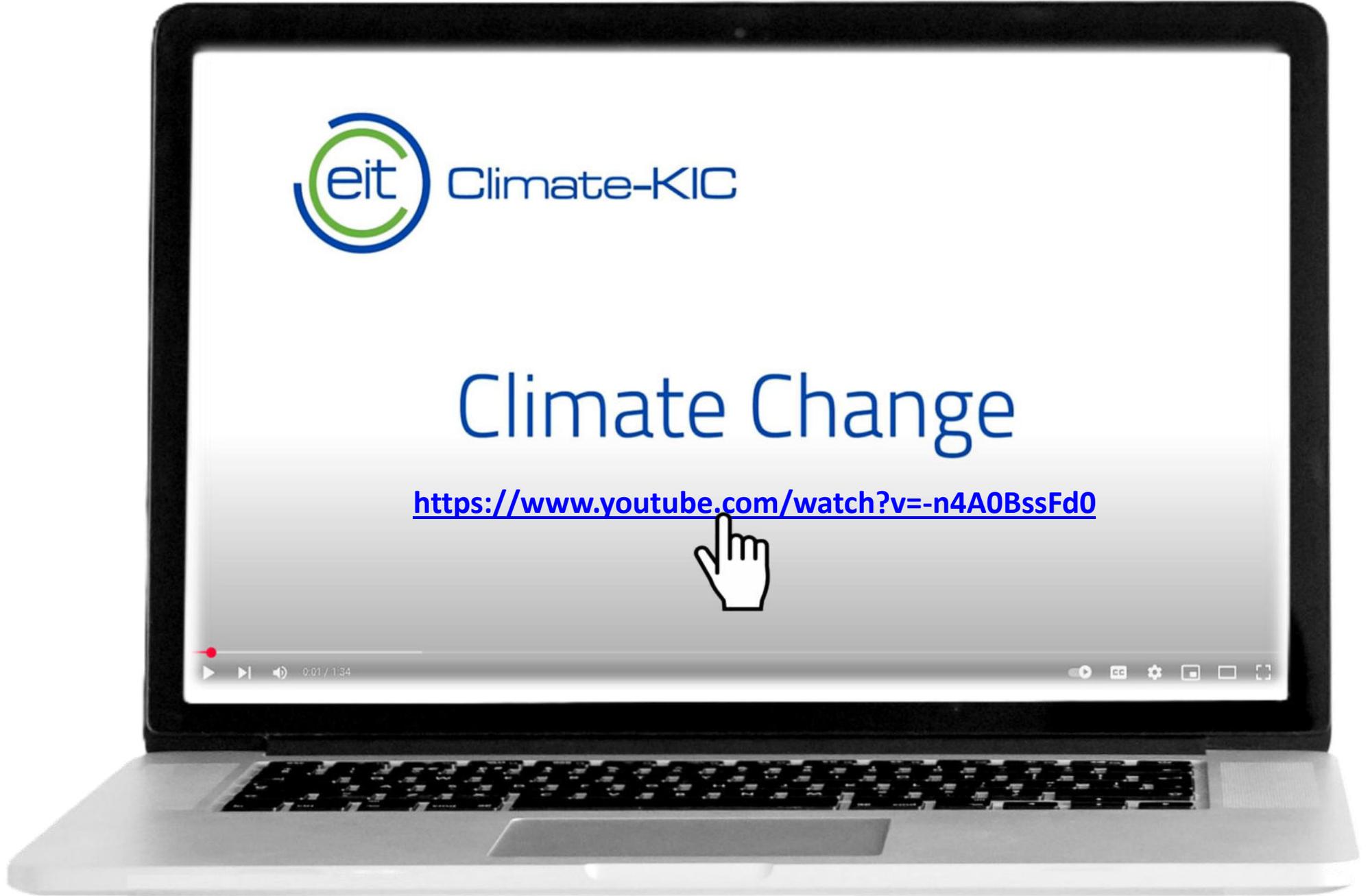
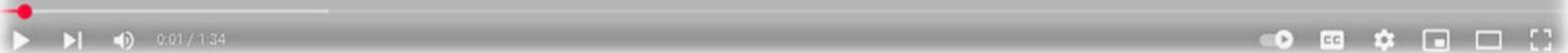
b-glocal

- **Αποτύπωμα άνθρακα:** Η ποσότητα CO<sub>2</sub> που παράγουμε μέσω των επιλογών του τρόπου ζωής μας.
- **Πράσινη Μετάβαση:** Μετάβαση από ρυπογόνες πρακτικές σε οικολογικές συνήθειες και τεχνολογίες.
- **Βιωσιμότητα:** Ζώντας με τρόπο που ικανοποιεί τις ανάγκες μας χωρίς να βλάπτει τις μελλοντικές γενιές.
- **Κυκλική Οικονομία:** Μοντέλο οικονομίας που στοχεύει στην εξάλειψη των αποβλήτων και στη διατήρηση των πόρων σε χρήση για όσο το δυνατόν περισσότερο μέσω της ανακύκλωσης, της επαναχρησιμοποίησης και της αναγέννησης υλικών.



# Climate Change

<https://www.youtube.com/watch?v=-n4A0BssFd0>



# Παγκόσμιες Συμφωνίες & Τοπικές Δράσεις



- **Ποιος θα πρέπει να διορθώσει την κλιματική αλλαγή;** Οι κυβερνήσεις, οι επιχειρήσεις και οι πολίτες — όλοι έχουν ρόλο!
- [Η Συμφωνία του Παρισιού](#) είναι μια παγκόσμια συνθήκη όπου οι χώρες δεσμεύτηκαν να περιορίσουν την παγκόσμια θέρμανση σε πολύ κάτω από 2°C, ιδανικά 1.5°C, μειώνοντας τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και ενισχύοντας την ανθεκτικότητα στο κλίμα.
- [Η Πράσινη Συμφωνία](#) είναι η στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την επίτευξη κλιματικής ουδετερότητας μέχρι το 2050 προωθώντας τη βιώσιμη ανάπτυξη, μειώνοντας τις εκπομπές και προστατεύοντας τους φυσικούς πόρους.
- [Οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης \(SDGs/ ΣΒΑ\)](#) των Ηνωμένων Εθνών περιλαμβάνουν δράσεις για το κλίμα και το περιβάλλον.
- [To Green Comp](#) είναι ένα πλαίσιο της ΕΕ για την ανάπτυξη πράσινων δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή.
- **Οι τοπικές ενέργειες έχουν σημασία:** Μικρά βήματα όπως η εξοικονόμηση νερού ή η συμμετοχή σε εκστρατείες καθαρισμού υποστηρίζουν τους παγκόσμιους στόχους. Εδώ είναι που παρεμβαίνει το έργο **B-Glocal**.



# Το έργο αναφέρεται σε 5 ΣΒΑ:

- **ΣΒΑ 4 (Ποιοτική Εκπαίδευση):**

Διευκολύνει την πρόσβαση και τη συμμετοχή στη δια βίου μάθηση για ενήλικες 55+, ιδιαίτερα από ευάλωτες ομάδες.

- **ΣΒΑ 13 (Κλιματική Δράση):**

Δίνει τη δυνατότητα στους ενήλικες να υιοθετήσουν κλιματικά ουδέτερες συνήθειες και να αναλάβουν τοπική δράση κατά της κλιματικής αλλαγής.

- **ΣΒΑ 11 (Βιώσιμες Πόλεις και Κοινότητες):**

Ενθαρρύνει τις πρωτοβουλίες της βάσης και την τοπική συμμετοχή

- **ΣΒΑ 12 (Responsible Consumption and Production):**

Υποστηρίζει την ατομική πρωτοβουλία, τη βιώσιμη κατανάλωση, τη μείωση αποβλήτων και τις πρακτικές εξοικονόμησης ενέργειας.

- **ΣΒΑ 17 (Συνεργασίες για τους Στόχους):**

Προάγει τη διακρατική συνεργασία μεταξύ Ισπανίας, Ελλάδας και Βουλγαρίας στον τομέα της εκπαίδευσης και δράσης για το κλίμα.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# Τα βήματα B-GLOCAL στο πλαίσιο της ΕΕ για την ανάπτυξη πράσινων δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή



# GreenComp



# Αποτελέσματα Εκπαίδευσης B-GLOCAL



- **Κατανοήστε την επίδραση της κλιματικής αλλαγής** τόσο σε τοπικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο, και πώς οι ατομικές ενέργειες συμβάλλουν σε ευρύτερες λύσεις.
- **Μάθετε για τις κύριες πολιτικές κλίματος** και τη προσωπική τους σημασία.
- **Αναπτύξτε κριτική σκέψη** για να εντοπίσετε αξιόπιστες περιβαλλοντικές πληροφορίες και να αντεπεξεχθείτε στην παραπληροφόρηση.
- **Νιώστε ενδυναμωμένοι** να αναλάβετε δράση για το κλίμα και να εμπνεύσετε άλλους στην κοινότητά σας.
- **Αναγνωρίστε την προσωπική ευθύνη** και αναλάβετε πρωτοβουλία για βιώσιμες αλλαγές στον τρόπο ζωής.
- **Υιοθετήστε πρακτικές, φιλικές προς το κλίμα συνήθειες** στην καθημερινή ζωή σε τομείς όπως τα απόβλητα, το φαγητό και την ενέργεια.
- **Συνδεθείτε με συνομηλίκους** και συμμετάσχετε σε δράσεις για το κλίμα που βασίζονται στην κοινότητα.

Η προσέγγιση B-Glocal συνδυάζει την **ανδραγωγία** (θεωρία μάθησης ενηλίκων), τη **βιωματική μάθηση** και τις **μεθόδους** παιχνιδιοποίησης για να δημιουργήσει **ελκυστικά, πρακτικά και συμπεριληπτικά** εκπαιδευτικά υλικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες ευάλωτων ενηλίκων άνω των 55.



- Ψηφιακά ενεργοποιημένοι πόροι
- Εύκολα προσβάσιμο σε 4 γλώσσες
- Αυτοκατευθυνόμενη και αυτόνομη
- Σύντομο, κατανοητό και οπτικά ελκυστικό περιεχόμενο (“Snackable”)
- Βασισμένο στις αρχές της ανδραγωγίας
- Συμμετοχική, πρακτική μάθηση
- Ποικιλία από ενδιαφέροντα παιχνίδια
- Προκλήσεις προσανατολισμένες στις συνήθειες
- Σχετικά θέματα ,καθημερινής ζωής
- Συνδυασμός υβριδικών δραστηριοτήτων

## Μέθοδος Μάθησης



# Οφέλη μιας Υβριδικής Προσέγγισης στην Εκπαίδευση για το Κλίμα για Ενήλικες

- Συνδυάζει τη δια ζώσης μάθηση με ψηφιακά εργαλεία για ευελιξία.
- Σέβεται διαφορετικά στυλ μάθησης και επίπεδα άνεσης με τα ψηφιακά μέσα.
- Ενθαρρύνει τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων.
- Επιτρέπει την πρόοδο με τον δικό του ρυθμό.
- Αυξάνει την εμπλοκή μέσω διαδραστικού και οπτικού περιεχομένου.
- Συνδυάζει δραστηριότητες της πραγματικής ζωής με ψηφιακές προσομοιώσεις και παιχνίδια.



# 9 Σύντομα Μαθήματα για την Απόκτηση Γνώσης σχετικά με το Κλίμα

- Σύντομο, διαδραστικό εκπαιδευτικό περιεχόμενο με ενδιαφέροντα στοιχεία
- Πρακτικά παραδείγματα για να εμβαθύνουν οι ενήλικες στην κατανόηση των περιβαλλοντικών προκλήσεων και λύσεων.
- Απλές συμβουλές και βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν οι μαθητές για ένα πιο πράσινο και βιώσιμο μέλλον.



Understanding the climate change, locally and globally



Greener Europe: How EU Policies Impact Your Life



Taking Local Action: How You Can Help Protect the Climate



Farm to fork – Which are your eating habits?



Food Waste and Composting: A Guide to Sustainability



Waste Reduction and Recycling



Water Conservation: A Vital Step for Our Future



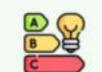
Become a green traveller



Simple steps to save energy



# 40 Πρακτικές Προκλήσεις, Υποστηρίζοντας Οικολογικές Συνήθειες

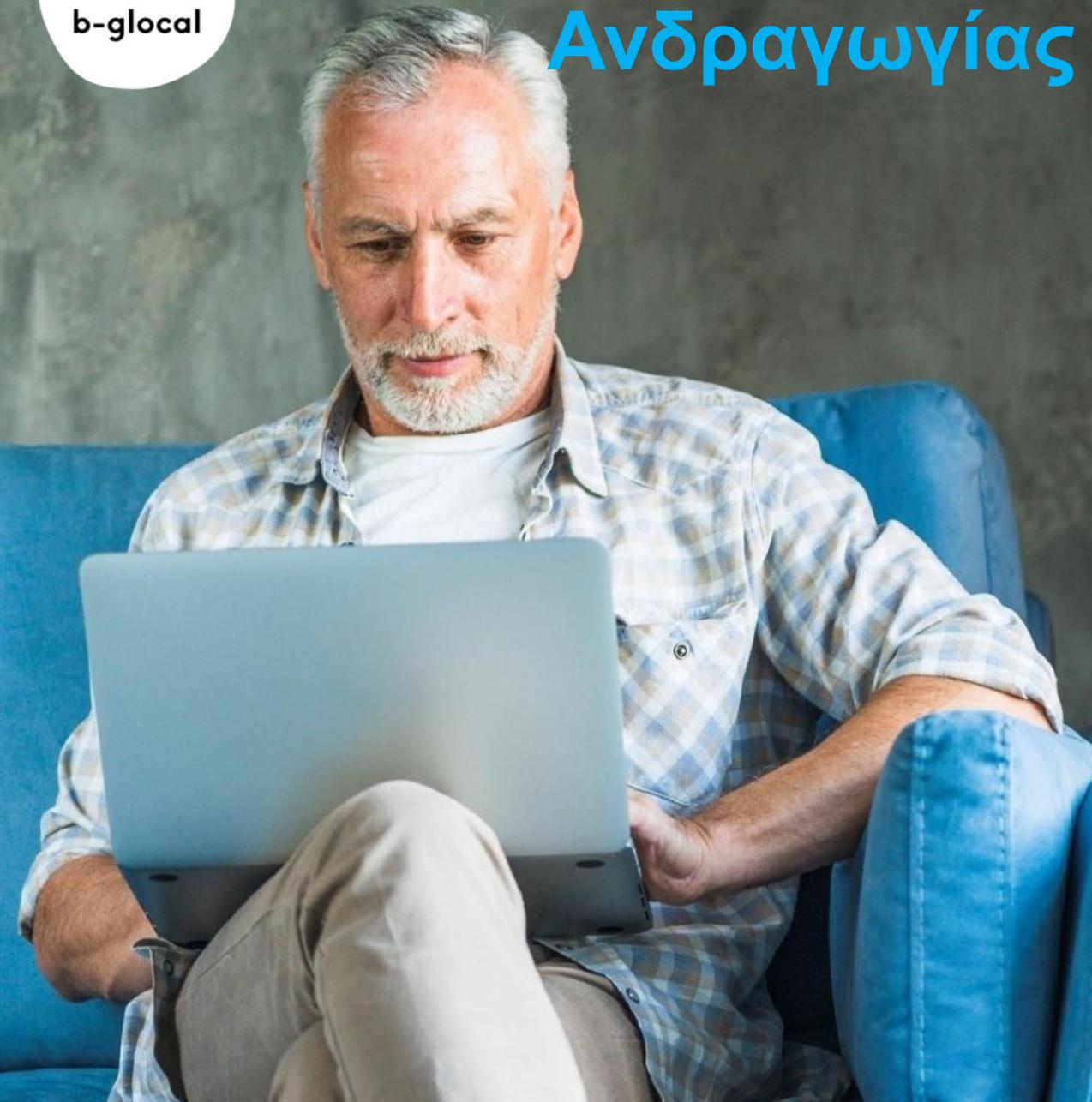
 1. Eco Quiz ★	 2. Recycling Race ★★	 3. Energy Efficiency Puzzle ★	 4. Carbon Footprint Calculator ★★	 5. Positive Handprint ★	 6. Sustainable Shopping ★	 7. Renewable Energy Match ★	 8. Climate Crossword ★★★	 9. Eco-Friendly Garden Quest ★★	 10. Green Transport Quest ★★
 11. Taking Shorter Showers ★	 12. Energy-Efficient Light ★	 13. Plant A Tree ★	 14. Meatless Mondays ★★	 15. Composting Organic Waste ★	 16. Home Energy Audit ★★	 17. Goodbye To Single-Use Plastic ★★	 18. Upcycling Challenge ★★	 19. Green Volunteers ★	 20. Advocate For Climate Action ★
 21. Sustainable Fashion ★★	 22. Green Cleaning Quest ★★	 23. Local Goods ★	 24. Single-Use Plastics ★★★	 25. EU Policy Match-Up ★★★★	 26. Local Activities on Climate Change ★★	 27. Counteract Fake News ★★	 28. Waste Degrade Time ★	 29. Waste Impact ★	 30. Water Saving Practices ★★
 31. Farm-To-Fork Journey ★★★	 32. Sustainable Diet Day ★	 33. Compost and Reduce Food Waste ★★	 34. Energy Efficiency Innovation ★★★	 35. Efficient Home Discovery ★★	 36. Master Xeriscaping ★★	 37. Act Against Climate Change ★★	 38. Pack Your Bag For A Sustainable Journey ★★	 39. The 6 Rs of Sustainability ★★	 40. Water Reduction Week ★★

A photograph of a diverse group of people, including an older man with glasses and a grey beard, and a woman with short grey hair, sitting at a table in a library or study area. They are engaged in a discussion, with the man holding a blue pen. Bookshelves filled with books are visible in the background.

# Παιδαγωγική Προσέγγιση B-GLOCAL



# Αρχές Ανδραγωγίας



- Αντιμετωπίστε τους ηλικιωμένους ως υπεύθυνους, αυτοκατευθυνόμενους μαθητές.
- Συμμετέχετε στο **σχεδιασμό και την αξιολόγηση** του μαθησιακού τους ταξιδιού.
- Αναγνωρίστε και χρησιμοποιήστε τις εμπειρίες **της ζωής τους ως μαθησιακά μέσα**.
- Επικεντρωθείτε στην επίλυση **προβλημάτων της πραγματικής ζωής**, όχι στην αφηρημένη θεωρία.
- Βεβαιωθείτε ότι το θέμα είναι **άμεσα χρήσιμο και σχετικό** με τη ζωή τους.
- Δώστε κίνητρο μέσω **εσωτερικών ανταμοιβών** όπως η περιέργεια, η ικανοποίηση και ο σκοπός.
- Εξηγήστε **ξεκάθαρα γιατί** ένα θέμα είναι σημαντικό πριν ξεκινήσετε.

## Αρχές Μάθησης Βασισμένες στο Παιχνίδι

- Χρησιμοποιήστε **προκλήσεις και παιχνίδια** για να κάνετε τη μάθηση πιο ελκυστική.
- Εισάγετε **προσομοιώσεις ή παιχνίδια ρόλων** για να ζωντανέψετε το περιεχόμενο.
- Προωθήστε τη **συνεργασία και τον φιλικό ανταγωνισμό** μεταξύ των μαθητών.
- Παρέχετε **άμεση ανατροφοδότηση** για να διατηρήσετε τα κίνητρα σε υψηλά επίπεδα.
- Κάντε τη μάθηση να φαίνεται **διασκεδαστική και ικανοποιητική**, όχι σαν σχολείο.
- Σχεδιάστε **στοιχεία παιχνιδιού** που είναι συναφή και σκόπιμα.
- Χρησιμοποιήστε τα παιχνίδια για να δημιουργήσετε κοινωνική σύνδεση και να **μειώσετε το άγχος της μάθησης**.



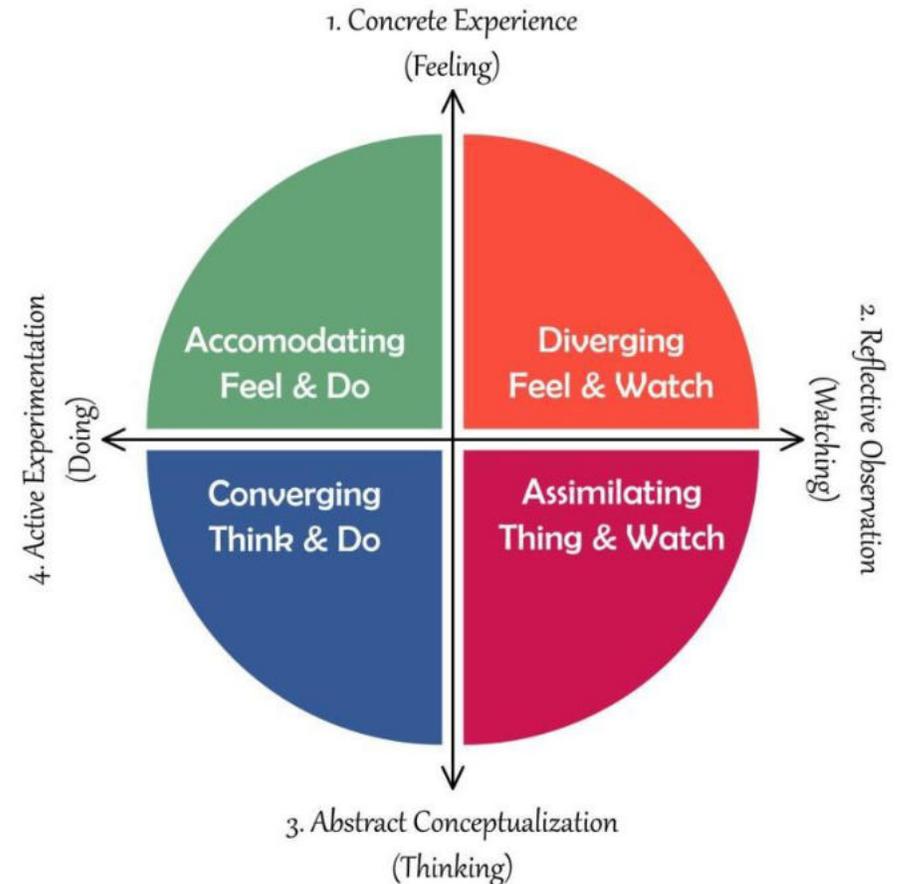
# Σχεδιασμός Ικανοποιητικών Συνεδριών – Κύκλος Εμπειρικής Μάθησης



## Kolb's Learning Cycle

Η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν ενεργά σε ολόκληρο τον κύκλο: πράττουν, προβληματίζονται, κατανοούν και εφαρμόζουν.

1. Ξεκινήστε με μια πραγματική εμπειρία ή μια πρακτική εργασία (π.χ. διαλογή απορριμμάτων).
2. Διευκολύνετε τον προβληματισμό : «Τι λειτούργησε; Τι αποτέλεσε έκπληξη;»
3. Καθοδηγήστε τη συζήτηση για να αναπτύξετε ιδέες και κατανόηση.
4. Βοηθήστε να εφαρμόσετε αυτές τις γνώσεις σε νέες καταστάσεις (σπίτι, οικογένεια, κοινότητα).



# Εκκίνηση Μετασχηματισμού - Πέρα από τη Γνώση



- Η αληθινή αλλαγή συμβαίνει **όταν οι πεπτοιθήσεις αμφισβητούνται** και οι εκπαιδευόμενοι προβληματίζονται σε βάθος σχετικά με τις αξίες και τις υποθέσεις τους.
- Δημιουργήστε **ασφαλείς χώρους** για τη διερεύνηση άβολων αληθειών (π.χ. οικολογικό άγχος, άρνηση).
- Χρησιμοποιήστε **παιχνίδια ρόλων, αφηγήσεις ιστοριών και ερωτήσεις «Τι θα γινόταν αν...»** για να αναπτύξετε ενσυναίσθηση.
- Προκαλέστε **αλλαγές προοπτικής** («Τι θα λέγατε στα εγγόνια σας για την κλιματική αλλαγή;»)
- Επικεντρωθείτε σε μόνιμες **αλλαγές νοοτροπίας**, όχι μόνο σε γεγονότα.
- Συγκρίνετε τις πεπτοιθήσεις **πριν και μετά** («Τι σας άλλαξε αυτή η εκπαίδευση;»)



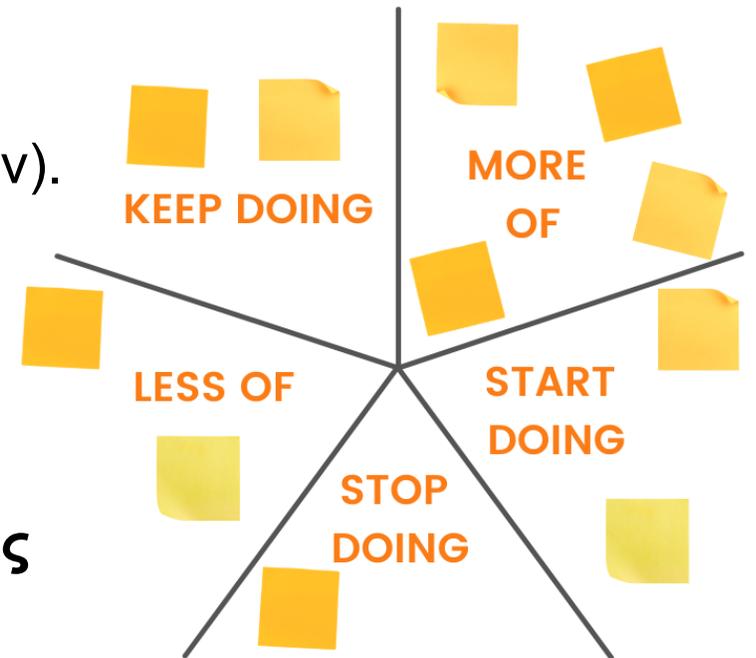


## Κλιματικό Άγχος

- Το **κλιματικό ή οικολογικό άγχος** είναι μια βαθιά ανησυχία για το μέλλον του πλανήτη λόγω της κλιματικής αλλαγής. Προκαλείται από ειδήσεις σχετικά με περιβαλλοντικές καταστροφές, προσωπικές εμπειρίες και ανησυχία για τις μελλοντικές γενιές.
- Αν και **είναι πιο συχνό στους νέους**, οι ηλικιωμένοι μπορούν επίσης να το νιώσουν - ιδιαίτερα όσοι νοιάζονται για τη φύση ή ανησυχούν για το μέλλον των εγγονών τους.
- Οι άνθρωποι συχνά περνούν **από την άρνηση στο φόβο, την ενοχή και τη θλίψη**, πριν φτάσουν στην αποδοχή και αναλάβουν δράση.
- Οι **στρατηγικές αντιμετώπισης** περιλαμβάνουν την ενημέρωση, τη συμμετοχή σε τοπικές λύσεις, τη συζήτηση με άλλους και την άσκηση αυτό - φροντίδας.
- Οι ηλικιωμένοι **πρέπει να γνωρίζουν για το κλιματικό άγχος** για να υποστηρίξουν καλύτερα τους άλλους, να παραμείνουν ενεργοί και να συνεισφέρουν με τη σοφία τους σε έναν πιο βιώσιμο κόσμο.

# Από τη Συζήτηση στη Δράση - Επίλυση Προβλημάτων στην Πραγματική Ζωή

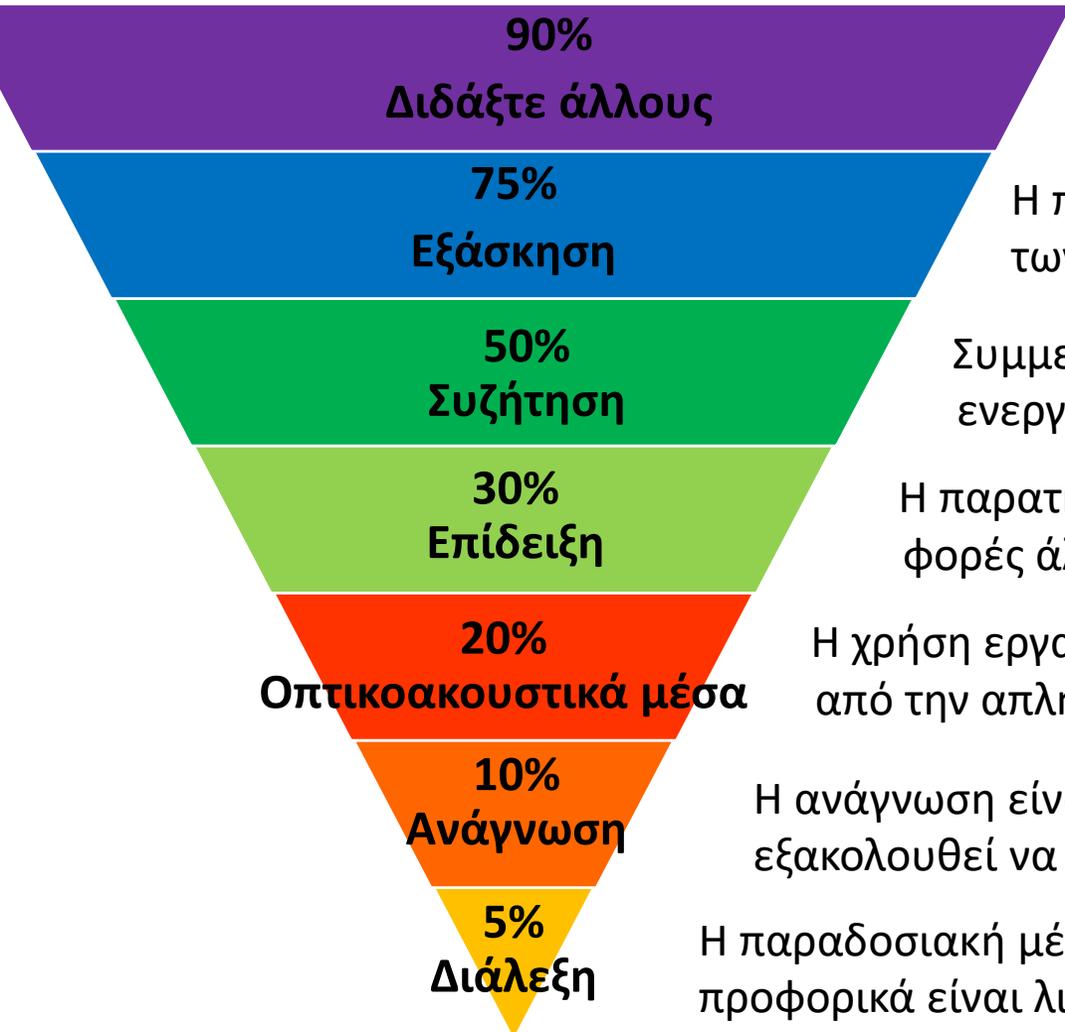
- Οι ενήλικες μαθαίνουν καλύτερα όταν λύνουν **πραγματικά προβλήματα**, όχι προσομοιώσεις.
- Διαμορφώστε το περιεχόμενο γύρω από **καθημερινές προκλήσεις** (π.χ. λογαριασμοί ενέργειας, σπατάλες τροφίμων).
- Ενθαρρύνετε τη δοκιμή νέων συμπεριφορών και τον προβληματισμό των αποτελεσμάτων.
- Μοιραστείτε εμπνευσμένες ιστορίες και **κοινωνικά παραδείγματα**.
- Αφήστε τους εκπαιδευόμενους να εργαστούν σε **διαφορετικές ομάδες**, οικοδομώντας τη μάθηση από ομοτίμους.
- **Χρησιμοποιήστε ομαδικές προκλήσεις** ("Πώς μπορούμε να απαλλαγούμε από τις πλαστικές σακούλες; Πώς να μειώσουμε τη χρήση νερού στο σπίτι κατά 10%;")





# Η Μαθησιακή Πυραμίδα

Υπάρχουν πολλοί τρόποι διδασκαλίας, αλλά ορισμένοι είναι πιο ελκυστικοί και αποτελεσματικοί.



Η διδασκαλία άλλων αναγκάζει τους μαθητές να κατανοήσουν αποτελεσματικά το περιεχόμενο στην ολότητά του και να το εφαρμόσουν αμέσως

Η πρακτική προσέγγιση εμπλέκει τους εκπαιδευόμενους στην εφαρμογή των γνώσεων και να εκτελούν ενεργά εργασίες του πραγματικού κόσμου.

Συμμετοχικές μέθοδοι όπως η συζήτηση και ο διάλογος ενθαρρύνει την ενεργό επεξεργασία των πληροφοριών.

Η παρατήρηση μιας εργασίας που εκτελείται εμπλέκει την οπτική και μερικές φορές άλλα κανάλια αισθητηριακής μάθησης.

Η χρήση εργαλείων πολυμέσων, όπως βίντεο και ηχογραφήσεων, είναι ελκυστικότερη από την απλή ανάγνωση ή ακρόαση, οδηγώντας σε καλύτερη συγκράτηση.

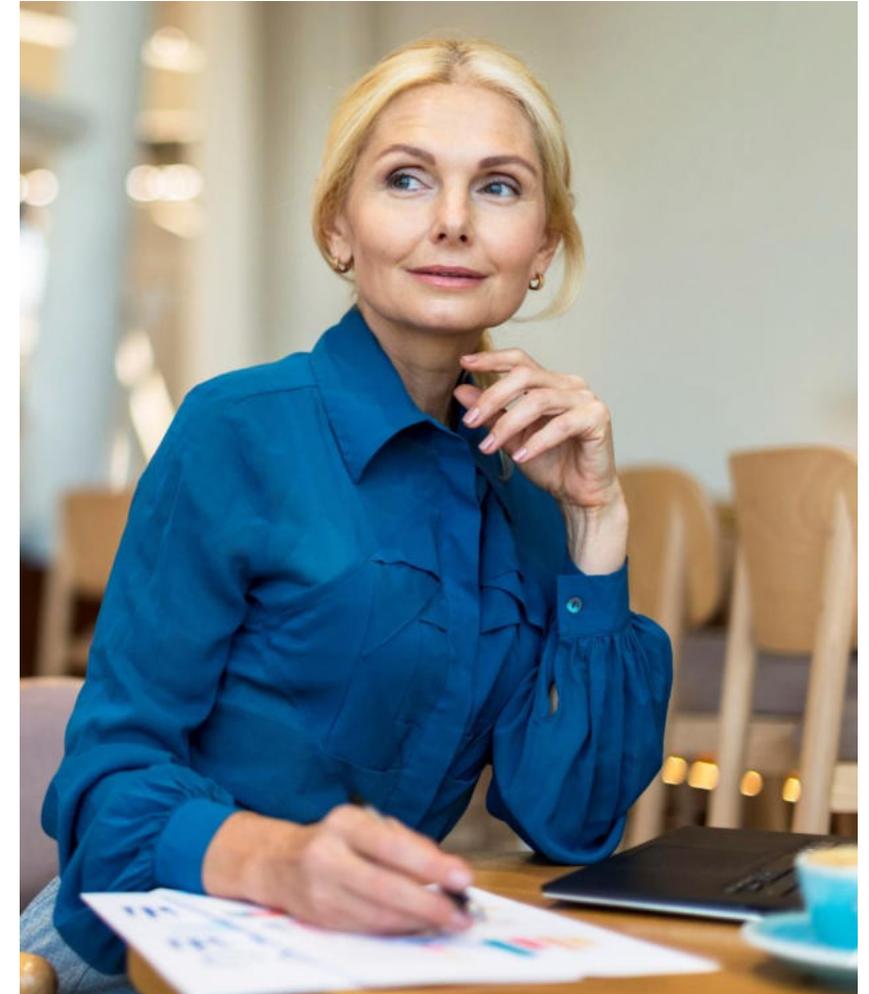
Η ανάγνωση είναι ελαφρώς πιο αποτελεσματική από τις διαλέξεις, αλλά εξακολουθεί να είναι αρκετά παθητική..

Η παραδοσιακή μέθοδος διδασκαλίας όπου ο εκπαιδευτής παρέχει πληροφορίες μόνο προφορικά είναι λιγότερο αποτελεσματική, με χαμηλά ποσοστά διατήρησης.

# Κίνητρα & Αναγνώριση



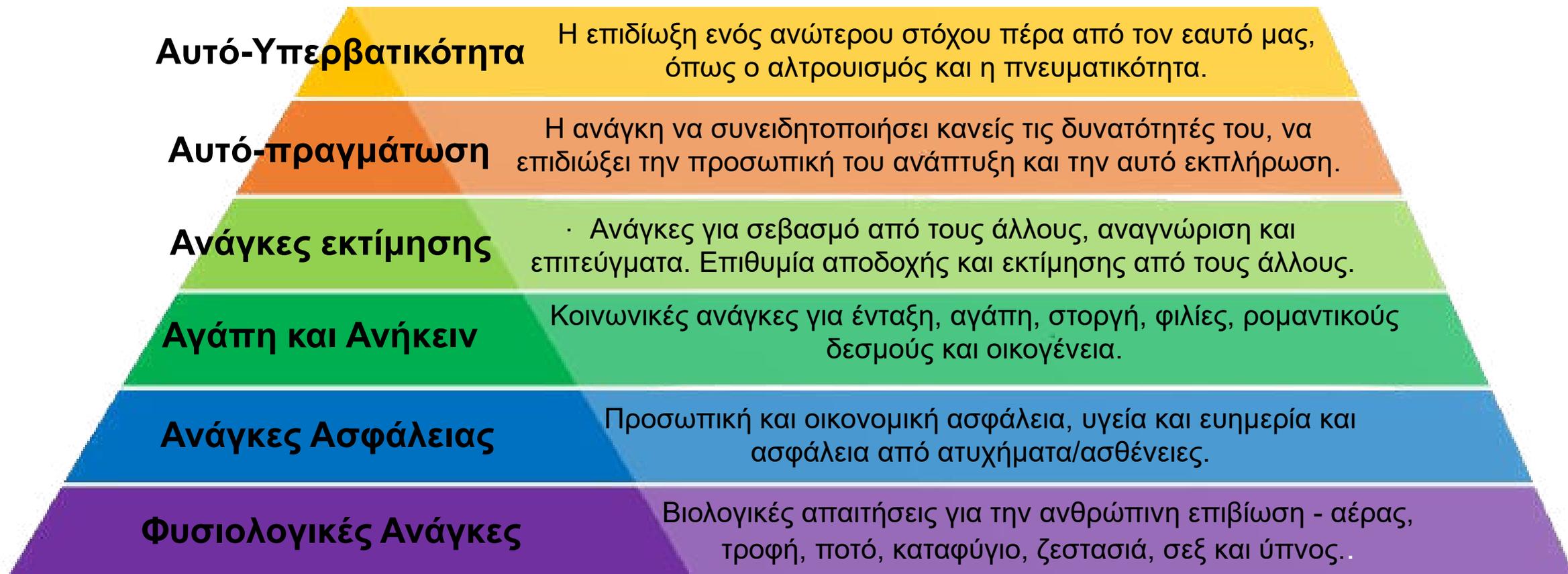
- Οι ενήλικες καθοδηγούνται από εσωτερικά κίνητρα που είναι ατομικά για κάθε άτομο - επιθυμία για μάθηση, επίτευξη, ανάπτυξη ή συνεισφορά.
- Η ενίσχυση λειτουργεί, αλλά οι ενήλικες ενδιαφέρονται λιγότερο για τις εξωτερικές ανταμοιβές, τους βαθμούς, τα βραβεία ή τα πιστοποιητικά.
- Αντ' αυτού, τα κίνητρα πρέπει να σχετίζονται με αυτό που εκτιμάται.
- Αναγνωρίστε και γιορτάστε τις μικρές νίκες (δοκιμάστε τσάντες πολλαπλών χρήσεων, μειώστε τα απορρίμματα τροφίμων).
- Χρησιμοποιήστε σαφή, συνεπή ανατροφοδότηση, ομαδικό χειροκρότημα ή συμβολικά αντικείμενα («Πράσινο αστέρι δράσης»). Αποφύγετε να κάνετε τις ανταμοιβές το επίκεντρο - γιορτάστε τον μαθητή, όχι το σύμβολο.



# Η Πυραμίδα των Αναγκών του Maslow



Στη θεωρία του για την ανθρώπινη παρακίνηση (1943) ο Abraham Maslow προτείνει ότι οι άνθρωποι παρακινούνται να ικανοποιήσουν τις βασικές ανάγκες πριν προχωρήσουν σε υψηλότερες ανάγκες.



# Πώς να χρησιμοποιήσετε την πυραμίδα του Maslow όταν σχεδιάζετε εκπαίδευση για ηλικιωμένους

- Αντιμετώπιση των **βασικών φυσικών αναγκών** των μαθητών (π.χ. υγεία, νερό, άνεση).
- Δημιουργήστε ένα **ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον** πριν από την εισαγωγή νέων θεμάτων.
- Χρησιμοποιήστε την ομαδική εργασία και τον διαμοιρασμό για να **δημιουργήσετε δεσμούς και να μειώσετε την απομόνωση**.
- Αναγνωρίστε και γιορτάστε μικρές ενέργειες για να **ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση των μαθητών**.
- Βοηθήστε τους εκπαιδευόμενους να βρουν **προσωπικό νόημα και σκοπό** στη δράση για το κλίμα.
- Προσαρμόστε τις μεθόδους σας για ηλικιωμένους και ευάλωτους ενήλικες με **ευελιξία και ενσυναίσθηση**.



# Αντιμετώπιση Διαφορετικών Αναγκών με Δραστηριότητες Κατάρτισης

**Φυσιολογικά:** Οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι πιο ευάλωτοι σωματικά στη ζέστη, στην κακή ποιότητα του αέρα. Συνδέστε τη μάθηση με την υγεία και μοιραστείτε **πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων**.

**Ασφάλεια:** Διευκόλυνση του **προβληματισμού** σχετικά με τις κλιματικές εμπειρίες ή τις τοπικές προκλήσεις. Συζητήστε τοπικούς κινδύνους και ανησυχίες (πλημμύρες, πυρκαγιές, ακραίες θερμοκρασίες) και δημιουργήστε ένα κοινοτικό **σχέδιο έκτακτης ανάγκης**.

**Ανήκειν:** Καταπολέμηση της μοναξιάς με την προώθηση της σύνδεσης μέσω της δράσης για το κλίμα. Ξεκινήστε μια **πράσινη κοινότητα** ή μια **ομάδα κηπουρικής**. Ενθαρρύνετε τη **μάθηση** και την υποστήριξη από **ομότιμους** για να εμπνεύσει ο ένας τον άλλον.

**Εκτίμηση:** Υπογραμμίστε το ρόλο και τη συμβολή τους. Υπενθυμίστε στους ηλικιωμένους ότι οι επιλογές και το παράδειγμά τους έχουν **αντίκτυπο**. Προτείνετε ένα **ημερολόγιο** κλιματικών δράσεων και **προσωπικών επιτευγμάτων**. Διευκολύνετε φιλικές προκλήσεις της κοινότητας, όπως η δασοπονία, η συλλογή απορριμμάτων, η ανακύκλωση.

**Αυτό-πραγμάτωση:** Πολλοί ηλικιωμένοι έχουν ως κίνητρο το **νόημα, τον σκοπό και το να αφήσουν ένα θετικό σημάδι**. Η κλιματική εκπαίδευση μπορεί να αξιοποιήσει αυτό το στοιχείο. Φτιάξτε έναν πίνακα οράματος ή μια επιστολή προς τις μελλοντικές γενιές («Ποια κληρονομιά θέλετε να αφήσετε στις μελλοντικές γενιές;»)

## Κάντε τη Μάθηση Σχετική και Προσωπική για τους Ενήλικες

- Συνδέστε τα κλιματικά θέματα με την καθημερινή ζωή των μαθητών (τοπικές καιρικές αλλαγές, λογαριασμοί ενέργειας, επιλογές τροφίμων).
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή, προσωπικές ιστορίες και περιπτώσεις για να καταδείξετε τις επιπτώσεις του κλίματος.
- Δείξτε τον αντίκτυπο των μικρών, ατομικών δράσεων σε ευρύτερες περιβαλλοντικές λύσεις.



b-glocal





b-glocal

## Χρησιμοποιήστε Απλή, Ξεκάθαρη και Προσβάσιμη Γλώσσα

- Αποφύγετε την πολύπλοκη επιστημονική ορολογία-απλοποιήστε τις βασικές έννοιες.
- Χρησιμοποιήστε αναλογίες και συγκρίσιμες μεταφορές για να εξηγήσετε τους κλιματικούς μηχανισμούς.
- Παρέχετε περιλήψεις και επαναλάβετε τα βασικά σημεία για καλύτερη συγκράτηση.

# Ενσωμάτωση Πρακτικής και Βιωματικής Μάθησης

- Οργανώστε **πρακτικές δραστηριότητες** (έλεγχοι αποβλήτων, προκλήσεις εξοικονόμησης ενέργειας ή τοπικά οικολογικά έργα).
- Χρησιμοποιήστε **διαδραστικά εργαλεία** όπως κλιματικές προσομοιώσεις ή υπολογιστές αποτυπώματος άνθρακα.
- Ενθαρρύνετε **τις επισκέψεις** σε κέντρα ανακύκλωσης και χώρους ανανεώσιμων πηγών ενέργειας για πραγματική έκθεση.





Ενθαρρύνετε την  
κριτική σκέψη  
συζητώντας  
μηνύματα των  
μέσων ενημέρωσης  
για την κλιματική  
αλλαγή.

Χρήση  
αξιόπιστων  
επιστημονικών  
πηγών για να  
υποστηρίξετε  
τους ισχυρισμούς  
σας.

Αναγνωρίστε την  
παραπληροφόρηση  
και δώστε  
διευκρινίσεις με  
βάση τα γεγονότα.

**Αντιμετώπιση Παρανοήσεων για το Κλίμα**

# Πρώθηση μιας Προσανατολισμένης στις Λύσεις Προσέγγισης

- Επικεντρωθείτε **στο τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι**, όχι μόνο στο πόσο άσχημα είναι τα πράγματα.
- Ανάδειξη **ιστοριών επιτυχίας** της δράσης για το κλίμα σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο.
- Ενθαρρύνετε τη **συμμετοχή** σε πρακτικές υποστήριξης, διατήρησης ή αειφορίας.





## Προώθηση της Μάθησης Μεταξύ των Γενεών

- Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να **μοιραστούν τις εμπειρίες** τους από τις περιβαλλοντικές αλλαγές με την πάροδο του χρόνου.
- Εμπλέξτε νεότερους μαθητές σε **συζητήσεις** για να προωθήσετε την ανταλλαγή γνώσεων μεταξύ των γενεών.
- Χρησιμοποιήστε την **καθοδήγηση και τη μάθηση από ομοτίμους** για να ενισχύσετε τη δέσμευση για δράση για το κλίμα..



b-glocal

## Δημιουργία Θετικού και Περιεκτικού Μαθησιακού Περιβάλλοντος

- Κάντε τη μάθηση **συμμετοχική** - επιτρέψτε ανοιχτές συζητήσεις και διαφορετικές απόψεις.
- Αναγνωρίστε και εκτιμήστε τις **συνεισφορές** των μαθητών, όσο μικρές κι αν είναι.
- Δημιουργήστε **κοινωνικά δίκτυα** για να διατηρήσετε τη μακροπρόθεσμη δέσμευση σε πρωτοβουλίες για το κλίμα.
- Συμπεριλάβετε **δραστηριότητες προβληματισμού**, ομαδικής ανταλλαγής απόψεων και ημερολογιακής καταγραφής για την εμπάθυνση της κατανόησης.
- **Συλλέξτε τακτικά παρατηρήσεις** για την προσαρμογή και τη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.





# Προώθηση της Αυτό-κατευθυνόμενης Μάθησης

Βοηθήστε τους μαθητές να θέσουν προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με τη μάθηση και τη δράση για το κλίμα.

Μοιραστείτε επιπλέον πηγές (άρθρα, εφαρμογές, διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση) για ανεξάρτητη μάθηση.

Ενθαρρύνετε τον κριτικό προβληματισμό και την ανάληψη ευθύνης για τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Προσφέρετε επιλογές θεμάτων και εργασιών και ποικίλους πόρους κατάρτισης.

Χρησιμοποιήστε **ιστορίες επιτυχίας** για να ενισχύσετε τη συναισθηματική δέσμευση.

**Αντιμέτωπιση του οικολογικού άγχους** με την ανάδειξη των θετικών δράσεων και της ανθεκτικότητας.

Συνδέστε τη δράση για το κλίμα με **τις αξίες των μαθητών** - προστασία της οικογένειας, παράδειγμα, αφήστε κληρονομιά.

**Εμπνευστείτε Μέσω της Αφήγησης Ιστοριών**



b-glocal



# Μαθησιακά Είδη

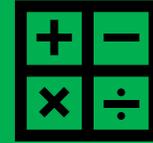
Ενισχύστε τη δέσμευση και τη διατήρηση με ένα συνδυασμό μεθόδων και προσεγγίσεων.



Οι οπτικοί μαθητές προτιμούν εικόνες, βίντεο, πλάνα, διαγράμματα, γραφήματα.



Οι ακουστικοί μαθητές προτιμούν να ακούνε διαλέξεις, διαδικτυακές ραδιοφωνικές εκπομπές ή μουσική ενώ μελετούν



Οι λογικοί μαθητές προτιμούν την επίλυση προβλημάτων, την ανάλυση ακολουθιών και τη συλλογιστική.



Οι μαθητές της φύσης προτιμούν τον αναστοχασμό και τις δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον



Οι μαθητές που διαβάζουν/γράφουν προτιμούν να κρατούν σημειώσεις, κουίζ και να συστηματοποιούν τις πληροφορίες.



Οι κιναισθητικοί μαθητές μελετούν καλύτερα κάνοντας πειράματα και πρακτικές εργασίες.



Οι μοναχικοί μαθητές προτιμούν να μελετούν μόνοι τους, να γράφουν ημερολόγιο και να κάνουν ατομικές εργασίες.



Στους κοινωνικούς μαθητές αρέσει να μελετούν σε μια ομάδα, να συζητούν και να αλληλεπιδρούν με τους συμμαθητές τους



b-glocal



## Προσαρμοστείτε σε Διαφορετικά Είδη Μάθησης και Ανάγκες

- Οι άνθρωποι μαθαίνουν με διαφορετικούς τρόπους.
- Κάντε την εκπαίδευσή σας πιο **περιεκτική και αποτελεσματική για όλους**, συνδυάζοντας **οπτικές** (διαγράμματα, βίντεο), **ακουστικές** (διαδικτυακή ραδιοφωνική εκπομπή, συζητήσεις) και **κιναισθητικές** (πρακτικές δραστηριότητες) μεθόδους.
- Παρέχετε **εναλλακτικές μορφές** (έντυπη, ψηφιακή, προφορική) για προσβασιμότητα.

# Σεβασμός στη Διαφορετικότητα Μεταξύ των Ηλικιωμένων Μαθητών

Οι ηλικιωμένοι **δεν είναι** μια ομοιογενής ομάδα.

Ο καθένας έχει τις δικές του μοναδικές ανάγκες και κάποιοι είναι **πιο ευάλωτοι**:

- Εκπαιδευτικό επίπεδο
- Εισόδημα και κατάσταση απασχόλησης
- Σωματική και ψυχική υγεία
- Μεταναστευτικό υπόβαθρο και γλώσσα
- Εθνικότητα και πολιτιστικές παραδόσεις
- Επίπεδο κοινωνικής υποστήριξης ή απομόνωσης

**Αποφύγετε τις υποθέσεις** και αντιμετωπίστε κάθε άτομο με **σεβασμό**. **Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς** και σχεδιάστε δραστηριότητες κατάλληλες για όλους.



# Συμβουλές Εκπαιδευτή για την Εργασία με Ευάλωτους Ηλικιωμένους

- **Μιλήστε καθαρά και αργά, χρησιμοποιήστε εξηγήσεις βήμα προς βήμα και απλά παραδείγματα** - ειδικά για μαθητές με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο ή με μεταναστευτικό υπόβαθρο.
- Προσφέρετε δωρεάν πόρους και προωθήστε δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την εξοικονόμηση χρημάτων και τη συνετή χρήση των πόρων.
- **Ενισχύστε τους άνεργους συμμετέχοντες** ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους, αναγνωρίζοντας τις δεξιότητές τους και δίνοντάς τους μια αίσθηση σκοπού.
- **Εξασφαλίστε τη φυσική και αισθητηριακή προσβασιμότητα** -διαλείμματα επίσκεψης και χρήση οπτικών/ηχητικών βοηθημάτων ανάλογα με τις ανάγκες.
- **Προώθηση της ένταξης και της σύνδεσης** για όσους αντιμετωπίζουν μοναξιά - ενθάρρυνση της σύνδεσης, της ομαδικής εργασίας και της ενεργού συμμετοχής.



# Προσαρμογή της Διδασκαλίας στις Ανάγκες που Σχετίζονται με την Ηλικία και την Προσβασιμότητα

- Αναγνωρίστε τις **σωματικές και γνωστικές αλλαγές** ως φυσικές πτυχές της γήρανσης στη διδακτική σας προσέγγιση.
- Αντιμετωπίστε τα **προβλήματα όρασης και ακοής** με μεγαλύτερες γραμματοσειρές, σαφή οπτικά στοιχεία ή εργαλεία ενίσχυσης.
- Προσαρμοστείτε στην **ταχύτητα μνήμης και επεξεργασίας** με τον ρυθμό των μαθημάτων, την επανάληψη των βασικών σημείων και την παροχή χρόνου για επανάληψη.
- Δημιουργήστε ένα **προσβάσιμο, υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης** με την άρση των εμποδίων και την ενθάρρυνση της πλήρους συμμετοχής.



# Να είστε Πολιτισμικά Ανταποκρινόμενοι

- Προσαρμόστε τα παραδείγματα και τη γλώσσα σε **διαφορετικά πολιτιστικά πλαίσια**.
- Να αναγνωρίζεται και να σέβεται τις διαφορετικές **περιβαλλοντικές στάσεις και παραδόσεις**.
- Ενθαρρύνετε τις **διαπολιτισμικές ανταλλαγές** για τη διεύρυνση των προοπτικών.





## Συμβουλές Εφαρμογής για Εκπαιδευτές

- Χρησιμοποιήστε τοπικά πλαίσια (γειτονιές, πάρκα, χώρους κομποστοποίησης, οικολογικά αγροκτήματα κ.λπ.) για να κάνετε τη μάθηση απτή.
- Παρέχετε απλές οδηγίες βήμα προς βήμα για να διευκολύνετε την πρόσβαση σε όλα τα επίπεδα μόρφωσης.
- Διευκολύνετε ομαδικές εργασίες και έργα για να προωθήσετε την αμοιβαία υποστήριξη και συνεργασία.
- Ορίστε σαφείς στόχους και μετρήσεις για την παρακολούθηση και τον εορτασμό της προόδου (π.χ. % μείωση αποβλήτων, ενέργειας και νερού).
- Ενθαρρύνετε τη συνεχή δράση συνδέοντας τους μαθητές με τοπικές πράσινες πρωτοβουλίες.



b-glocal

# Οργάνωση Εργαστηρίων B-GLOCAL

# Στόχοι των Εργαστηρίων B-GLOCAL

- Αναγνωρίστε πώς οι περιβαλλοντικές αλλαγές επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή και πώς οι τοπικές δράσεις συμβάλλουν στις παγκόσμιες προσπάθειες για το κλίμα.
- Να αποκτήσετε επίγνωση των ευρωπαϊκών, εθνικών και τοπικών μέτρων για το κλίμα και να κατανοήσετε τη σημασία τους σε προσωπικό επίπεδο.
- Να διαφοροποιήσετε τα γεγονότα από την παραπληροφόρηση και να αντιμετωπίσετε την άρνηση της κλιματικής αλλαγής αναπτύσσοντας αναλυτική σκέψη και δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού.
- Εφαρμόστε πρακτικές στρατηγικές σε τομείς όπως τα απόβλητα, τα τρόφιμα, η κινητικότητα, το νερό και η διαχείριση της ενέργειας για να μειώσετε το περιβαλλοντικό σας αποτύπωμα.
- Αποκτήστε κίνητρα και αυτοπεποίθηση για να συμμετάσχετε σε δράσεις που σχετίζονται με το κλίμα και να εμπνεύσετε άλλους στις οικογένειες και τις κοινότητές σας. Να καταλάβετε τον αντίκτυπο των ατομικών επιλογών και να αναλάβετε πρωτοβουλίες για την πραγματοποίηση βιώσιμων αλλαγών στον τρόπο ζωής σας.
- Συμμετάσχετε σε κοινοτικές, με βάση τα παιχνίδια και βιωματικές μαθησιακές δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία, την κοινωνική σύνδεση και τους κοινούς στόχους για το κλίμα.



# Οργάνωση Εργαστηρίων B-Glocal

- Στόχος των εργαστηρίων είναι να **ενδυναμώσουν τους ενήλικες ηλικίας 55+** ώστε να κατανοήσουν τον τοπικό αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής και να τους υποστηρίξουν στην υιοθέτηση πρακτικών και βιώσιμων συμπεριφορών.
- **Προγραμματίστε έγκαιρα και διεξοδικά.** Προγραμματίστε εκ των προτέρων όλες τις βασικές εργασίες, όπως η επιλογή των ημερομηνιών, η κράτηση του χώρου, η προετοιμασία του υλικού και η προώθηση της εκδήλωσης, για να διασφαλίσετε την ομαλή διεξαγωγή.
- **Διασφαλίστε την επιλογή συμμετεχόντων χωρίς αποκλεισμούς.** Επιδιώξτε την ισόρροπη εκπροσώπηση των δύο φύλων και δώστε προτεραιότητα στην προσέγγιση τουλάχιστον του 60% των συμμετεχόντων από ευάλωτα περιβάλλοντα (π.χ. χαμηλό εισόδημα, χαμηλά προσόντα, συνθήκες υγείας, μετανάστες).
- **Προετοιμάστε σαφές και προσβάσιμο υλικό.** Χρησιμοποιήστε μεγάλες γραμματοσειρές, οπτικά βοηθήματα και απλή γλώσσα ώστε το περιεχόμενο να είναι εύκολα κατανοητό για όλους τους συμμετέχοντες.



# Υλοποίηση εργαστηρίων B-Glocal

- Επιλέξτε **έναν κατάλληλο χώρο**, που να είναι άνετος, χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμος για τους ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με σωματικές ή αισθητηριακές αναπηρίες.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την [ημερήσια διάταξη](#) και τις [κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές](#).
- [Συλλέξτε λίστες συμμετεχόντων](#) και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει συγκατάθεση για τη λήψη φωτογραφιών. Εναλλακτικά, τραβήξτε φωτογραφίες μόνο από πίσω.
- [Συλλέξτε ανατροφοδότηση και ιδέες από τους συμμετέχοντες](#).
- [Συνοψίστε τα αποτελέσματα σε μια έκθεση](#). Μετά το εργαστήριο, συγκεντρώστε τα βασικά ευρήματα και παρατηρήσεις σε μια συνοπτική έκθεση στα αγγλικά, τονίζοντας τα επίπεδα συμμετοχής, τα μαθησιακά αποτελέσματα και τις προτάσεις βελτίωσης.

## Ενότητα 1: Κατανόηση της κλιματικής αλλαγής

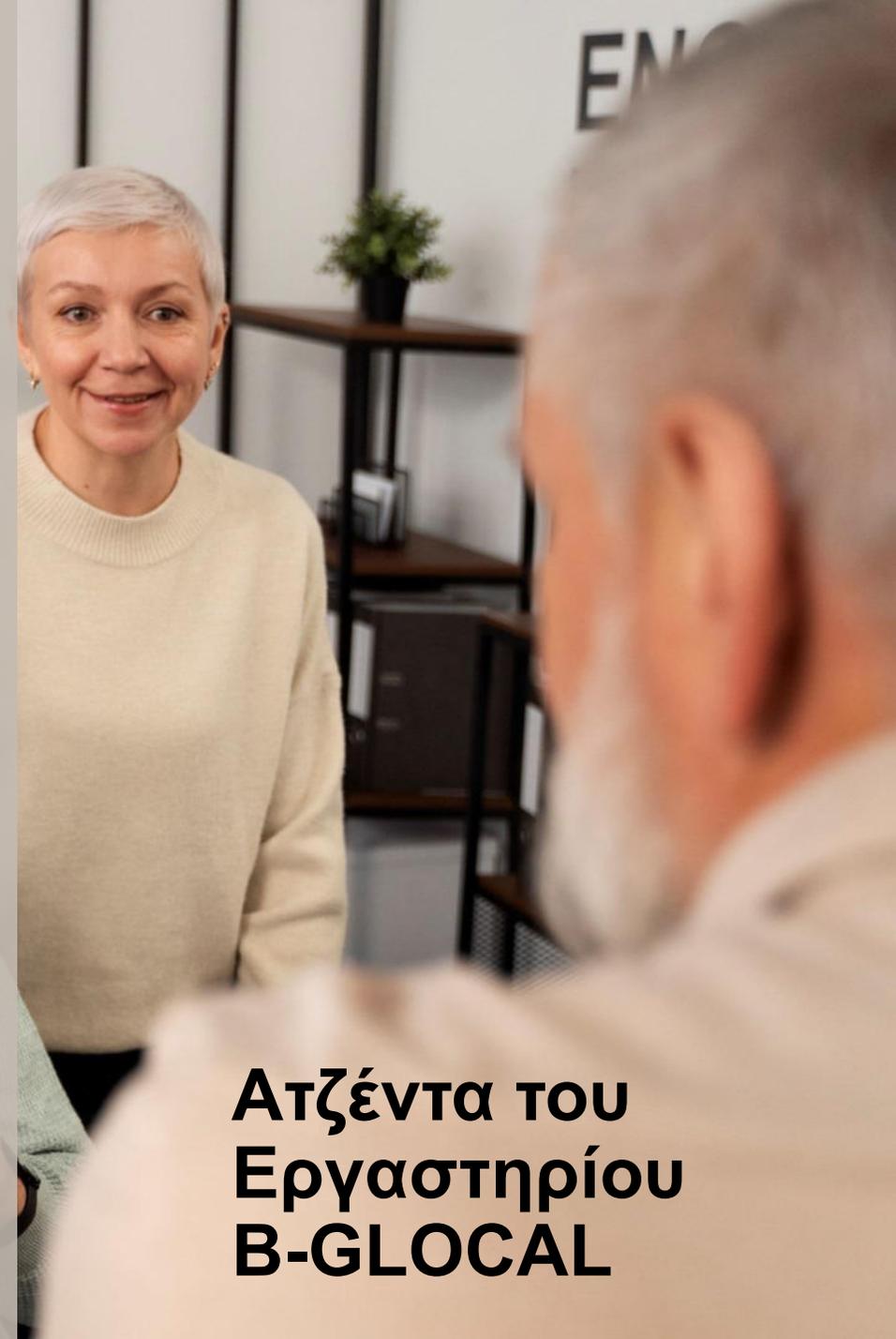
- Στόχος: Ευαισθητοποίηση και προβληματισμός
- Προθέρμανση & προσωπικές ιστορίες που συνδέονται με τη φύση
- Τι είναι η κλιματική αλλαγή - παγκόσμιος και τοπικός φακός
- Ομαδικές δραστηριότητες: κουίζ, συζήτηση, πρόκληση αποτυπωμάτων

## Ενότητα 2: Δράση στην καθημερινή ζωή

- Στόχος: Εμπνέει αλλαγή νοοτροπίας και καθημερινή αλλαγή
- Μοιραστείτε μικρές οικολογικές συνήθειες που έχουν ήδη δοκιμαστεί
- Απόβλητα τροφίμων, κομποστοποίηση, μείωση αγορών και πλαστικού
- Πρακτική εξάσκηση μέσω εναλλασσόμενων σταθμών δραστηριοτήτων

## Ενότητα 3: Από εμένα σε εμάς - Κοινοτικός αντίκτυπος

- Στόχος: Ενίσχυση της προσωπικής ευθύνης και της τοπικής δέσμευσης
- Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας & νερού
- Χαρτογράφηση τοπικών οικολογικών δράσεων & ιδέες εθελοντισμού



**Ατζέντα του  
Εργαστηρίου  
B-GLOCAL**

# Συμβουλές Διευκόλυνσης



- Δημιουργήστε μια ζεστή, φιλόξενη αρχή για να δώσετε τον τόνο.
- Προσκαλέστε απαλά τους πιο ήσυχους συμμετέχοντες να μοιραστούν, χωρίς πίεση.
- Χρησιμοποιήστε την εργασία σε μικρές ομάδες για να βοηθήσετε τους ντροπαλούς μαθητές να νιώσουν πιο άνετα.
- **Αναγνωρίστε όλες τις συνεισφορές** εξίσου για να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη.
- Ορίστε σαφή χρονικά όρια για να αποφύγετε την κυριαρχία ενός ατόμου.
- **Κατευθύνετε ευγενικά** τους υπερκινητικούς ομιλητές για να διατηρήσετε τη συζήτηση εστιασμένη.
- Παρατηρήστε τη γλώσσα του σώματος για σημάδια πλήξης ή σύγχυσης.
- Προσαρμόστε το ρυθμό ή αλλάξτε δραστηριότητα αν η ενέργεια πέσει.
- Χρησιμοποιήστε **οπτικές εικόνες και πρακτικές εργασίες** για να διατηρήσετε τη δέσμευση.
- Ενθαρρύνετε την **ανταλλαγή εμπειριών και τις συζητήσεις μεταξύ ομοτίμων** κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.
- Κάντε **ερωτήσεις ανοικτού τύπου** για να κεντρίσετε την περιέργεια και το διάλογο.
- **Επιτρέψτε στιγμές σιωπής** - ορισμένοι μαθητές χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν.
- Κλείστε κάθε συνεδρία με **προσωπικό προβληματισμό** ή μικρές νίκες για να διατηρήσετε το κίνητρο σε υψηλά επίπεδα.



# Ορισμένες ασκήσεις για το εργαστήριο





b-glocal



## Ακρωνύμιο Προσωπικότητας

Προκαλέστε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν κάθε γράμμα του ονόματός τους για να περιγράψουν ένα βασικό στοιχείο της προσωπικότητάς τους.

Για παράδειγμα – **MARIA:**

- Μεθοδικός (**M**ethodical)
- Καλλιτεχνικός (**A**rtistic)
- Αξιόπιστος (**R**eliable)
- Ευρηματικός (**I**nventive)
- Περιπετειώδης (**A**dventurous)

# Σηκώστε το χέρι σας αν...( Eco Icebreaker)

Είναι ένας εύκολος, συμπεριληπτικός τρόπος για να εισαγάγουμε το θέμα του κλίματος απαλά μέσω της αυτοανάλυσης.

## Σηκώστε το χέρι σας αν:

- Καλλιεργείτε οποιαδήποτε φυτά ή βότανα στο σπίτι. Θυμάστε τους (παππούδες) γονείς σας που εξοικονομούσαν νερό ή επαναχρησιμοποιούσαν αντικείμενα.
- Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον καιρό όπου ζείτε.
- Έχετε ποτέ επισκευάσει κάτι αντί να το πετάξετε;
- Πρόσφατα προτιμούσατε να περπατάτε ή να χρησιμοποιείτε δημόσια συγκοινωνία αντί να οδηγείτε...





## Κάντε ένα Βήμα Προς τη Δράση για το Κλίμα

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν μια γραμμή.

Διαβάζετε δυνατά δηλώσεις που σχετίζονται με την κλιματική δράση που έχουν προετοιμαστεί εκ των προτέρων.

**Ζητήστε από τους ενήλικες να κάνουν ένα βήμα προς τα εμπρός εάν συμφωνούν με μια δήλωση ή να παραμείνουν στη θέση τους εάν διαφωνούν:**

- Ελέγχω συχνά αν ένα προϊόν είναι φιλικό προς το περιβάλλον πριν το αγοράσω.
- Δυσκολεύομαι να κατανοήσω τα νέα για την κλιματική αλλαγή.
- Πιστεύω ότι οι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.
- Νομίζω ότι όλοι είναι υπεύθυνοι για το κλίμα....

Συζητήστε πώς ήταν να υποδύεστε ή να παραμένετε.

Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη κριτική σκέψη, τις κοινές προοπτικές, την ιδιοκτησία και την ενσυναίσθηση.

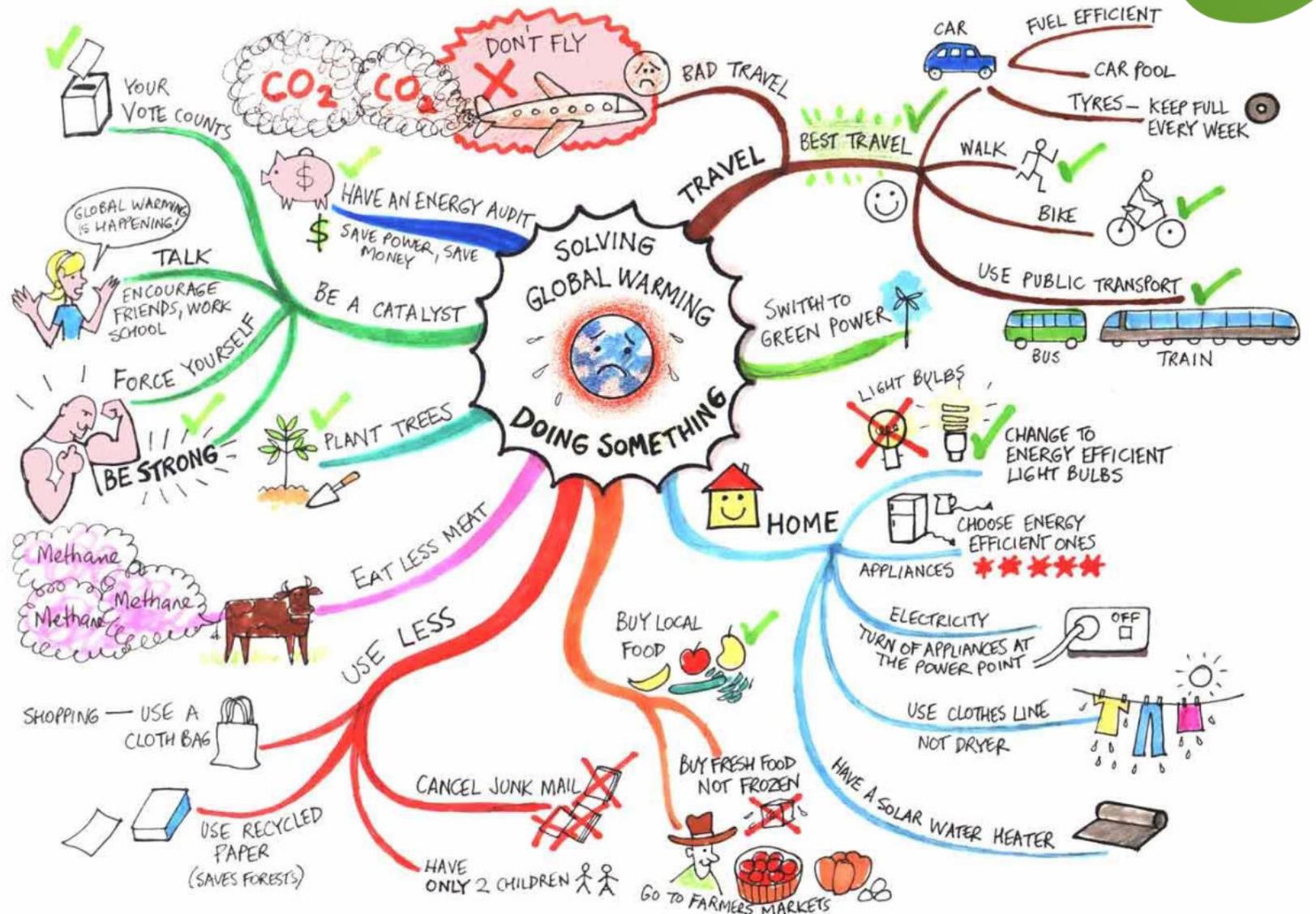
# Η χαρτογράφηση του μυαλού

είναι ένα δημιουργικό εργαλείο οπτικής σκέψης που αναπαριστά τα βασικά στοιχεία ενός σύνθετου θέματος και βλέπει τη μεγάλη εικόνα.

Χρησιμοποιήστε αυτή τη απλή, δημιουργική μέθοδο για να εξερευνήσετε προσωπικές δράσεις για το κλίμα.

Η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αναστοχαστική σκέψη και την ιδιοκτησία ιδεών σε μια οπτική, ελκυστική μορφή.

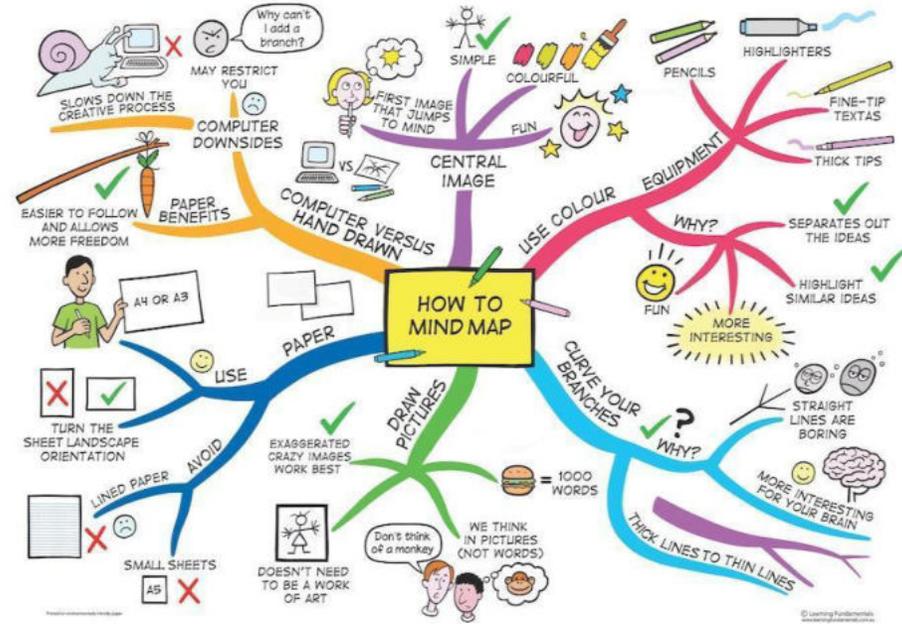
# Χαρτογράφηση Μυαλού



# Δημιουργήστε έναν Χάρτη Μυαλού: Οι Δράσεις μου για το Κλίμα



- Δεν απαιτούνται καλλιτεχνικές δεξιότητες - απλώς οργανώστε τις ιδέες σας δημιουργικά!
- Πάρτε ένα **κενό φύλλο** (σε οριζόντια θέση).
- Γράψτε το **κύριο θέμα στο κέντρο**.
- Προσθέστε **παρακλάδια για τις βασικές περιοχές**: Σπίτι, Φαγητό, Ταξίδια, Ψώνια...
- Χρησιμοποιήστε **σύνομες φράσεις και λέξεις-κλειδιά** για να το κρατήσετε σαφές.
- Προσθέστε **επιμέρους παρακλάδια** με ιδέες, συνήθειες ή παραδείγματα.
- Προσθέστε **χρώματα, εικονίδια ή απλά σχέδια** για να το κάνετε ελκυστικό.



# Καταιγισμός ιδεών (Brainstorming)



- Έχετε ακούσει τη φράση: «Ο καλύτερος τρόπος για να έχεις μια καλή ιδέα είναι να έχεις πολλές ιδέες»; Ανήκει στον Linus Pauling και περιγράφει την ουσία του **Brainstorming**.
- Πρόκειται για μια μέθοδο που βοηθάει στη δημιουργία **πολλών δημιουργικών ιδεών** για όλους τους τύπους προβλημάτων, από τις οποίες μπορείτε να επιλέξετε εκείνες που λειτουργούν καλύτερα για εσάς.
- Οι συνεδρίες Brainstorming **είναι σκόπιμα σύντομες και έντονες**, επειδή ο περιορισμός του χρόνου κάνει τους συμμετέχοντες πιο συγκεντρωμένους και παραγωγικούς.
- **Χρειάζεστε:** φύλλα χαρτιού ή αυτοκόλλητες σημειώσεις, στυλό για όλους τους συμμετέχοντες και ένα χρονόμετρο για τον συντονιστή.



# Κανόνες καταίγισμού ιδεών

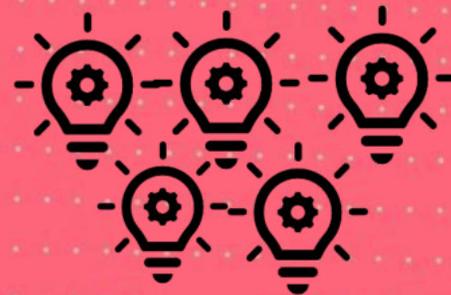
**ΒΑΣΙΣΤΕΙΤΕ  
στις ιδέες των  
άλλων**



**Γίνε ΟΠΤΙΚΟΣ**



**Πήγαινετε για  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ**



**ΟΧΙ κρίση**



**Μείνε  
συγκεντρωμένος  
στο ΘΕΜΑ**



**ΜΙΑ συνομιλία  
τη φορά**



**Ενθαρρύνετε  
ΤΡΕΛΕΣ ιδέες**



# Εργασία καταιγισμού ιδεών (Brainstorming)



Καταγράψτε όσο το δυνατόν  
περισσότερες χρήσεις των  
**ΣΥΝΔΕΤΗΡΩΝ** που μπορείτε να  
σκεφτείτε.

Έχεις 2 λεπτά.  
Είσαι έτοιμος; Ξεκίνα!



# Εργασία καταιγισμού ιδεών (Brainstorming)



**Πόσες ιδέες έχετε  
καταγράψει;**

- **3-5** - Καλά!
- **6-9** – Πολύ καλά!
- **10-15** - Εξαιρετικά!
- **Περισσότερο από 15**–  
Φανταστικά!

**Ορισμένες από τις πιο δημοφιλείς  
χρήσεις ενός  
συνδετήρα  
περιλαμβάνουν:**

- επισκευή φερμουάρ, ,
- επισκευή γυαλιών,
- οδοντογλυφίδα,
- καθαριστικό,
- κλειδοθήκη,
- κλειδαριά (γενικό κλειδί)
- κολιέ / βραχιόλι,
- επαναφορά τηλεφώνου,
- ράβδος,
- κεραία,
- αγκίστρι ψαρέματος,
- σελιδοδείκτης,
- ανοίγοντας ένα φάκελο ,
- κρατώντας κλειστές τις  
συσκευασίες τροφίμων,
- κρεμασμένα αντικείμενα,
- συνδετικές αλυσίδες,
- κάνοντας τρύπες,
- κ.λ.π.



# Καταιγισμός ιδεών δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης διαφόρων κοινών αντικειμένων:

- Γυάλινο μπουκάλι
- Κουτί παπουτσιών
- Πλαστική σακούλα
- Καλαμάκια
- Εφημερίδες
- Κονσέρβες
- Φλιτζάνια
- Κουμπιά
- Παλιό μπλουζάκι...



# Παγκόσμιο Καφέ Δράσης για το Κλίμα

- Το World Café ( Παγκόσμιο Καφέ) είναι μια μέθοδος συζήτησης σε μικρές ομάδες που ενθαρρύνει τον βαθύ, χωρίς αποκλεισμούς διάλογο πάνω σε καίρια ερωτήματα.
- Στήστε μικρά τραπέζια (4-6 άτομα) με χαρτί και μαρκαδόρους.
- Ετοιμάστε καφέ και μπισκότα για μια ανεπίσημη ατμόσφαιρα.
- Ετοιμάστε ανοιχτές ερωτήσεις για το κλίμα (1 ανά τραπέζι), όπως:  
Πώς να βοηθήσετε το περιβάλλον με: τραπέζι 1: Μειώνοντας τα απορρίμματα, τραπέζι 2: Αειφορία στο σπίτι, τραπέζι 3: Αποδοτικότητα των πόρων, τραπέζι 4: Υπεύθυνη κατανάλωση;
- Αφήστε περιθώριο 15-20 λεπτών συζήτησης ανά γύρο. Στη συνέχεια, καλέστε τους συμμετέχοντες να εναλλάσσονται σε ένα νέο τραπέζι.
- Ενθαρρύνετε όλους να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ιδέες στο χαρτί.
- Ένα άτομο παραμένει ως οικοδεσπότης του τραπέζιού και συνοψίζει τις σημειώσεις από τους προηγούμενους γύρους για τους νέους συμμετέχοντες.
- Συγκομιδή σε ομάδες: Μετά από όλους τους γύρους, οι οικοδεσπότες των τραπέζιων μοιράζονται τις βασικές ιδέες.
- Ιδανικό για την αξιοποίηση της συλλογικής σοφίας, την ενθάρρυνση της συμμετοχής και την ανταλλαγή προοπτικών, την ανταλλαγή τοπικών γνώσεων.



# Χρησιμοποιώντας 6 Καπέλα Σκέψης για να Αλλάξετε Προοπτικές



## Η μέθοδος των 6 Καπέλων

Σκέψης είναι μια δημιουργική μέθοδος επίλυσης προβλημάτων που αναπτύχθηκε από τον Edward de Bono το 1986.

**Κάθε καπέλο αντιπροσωπεύει έναν τρόπο σκέψης.** Η αλλαγή καπέλων βοηθά στην αλλαγή της οπτικής γωνίας, στην εξερεύνηση προβλημάτων και λύσεων και στην ανακάλυψη επιλογών που θα μπορούσαν να παραβλεφθούν.

**Κάθε καπέλο θέτει ερωτήσεις:**

ΛΕΥΚΟ ΚΑΠΕΛΟ –  
Ο ΝΤΕΤΕΚΤΙΒ



Ποιες είναι οι γεγονότα; Παρουσιάστε το πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί με ουδέτερο και αμερόληπτο τρόπο.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΠΕΛΟ –  
Η ΒΛΑΣΤΗΣΗ



Ποιες είναι οι λύσεις και οι εναλλακτικές; Καταγράψτε όλες τις δημιουργικές ιδέες και τις πρωτότυπες λύσεις.

ΚΙΤΡΙΝΟ ΚΑΠΕΛΟ –  
Ο ΗΛΙΟΣ



Ποια είναι τα θετικά της κάθε επιλογής; Σκεφτείτε τα δυνατά σημεία, τα οφέλη και τις ευκαιρίες.

ΜΑΥΡΟ ΚΑΠΕΛΟ –  
Ο ΔΙΚΑΣΤΗΣ



Ποια είναι τα προβλήματα και οι κίνδυνοι; Τι μπορεί να πάει στραβά; Λάβετε υπόψη τις δυσκολίες, τις αδυναμίες και τα σημεία συμφόρησης.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΠΕΛΟ –  
Η ΚΑΡΔΙΑ



Πώς νιώθετε για αυτό; Τι λέει το ένστικτό σας; Χρησιμοποιήστε τα ένστικτα, τα συναισθήματα, τις προκαταλήψεις και τη διαίσθησή σας.

ΜΠΛΕ ΚΑΠΕΛΟ –  
Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ



Τι έχετε μάθει; Συνοψίστε τα ευρήματα, την πρόοδο και τα συμπεράσματα.

# Παράδειγμα: Πώς να Δημιουργήσετε μια Πράσινη Κοινωνική Καμπάνια;



Τι γνωρίζουμε  
και ποιες  
πληροφορίες  
ή πόρους  
χρειαζόμαστε;

Ποιες  
δημιουργικές  
ιδέες και  
διασκεδαστικές  
δραστηριότητες  
θα μπορούσαμε  
να δοκιμάσουμε;

Τι οφέλη  
μπορεί να  
προσφέρει η  
εκστρατεία  
στην  
κοινότητα;

Ποιες  
προκλήσεις,  
κινδύνους ή  
αντιστάσεις  
μπορεί να  
αντιμετωπίσο  
υμε;

Πώς  
αισθάνοντ  
αι οι  
άνθρωποι  
για το  
κλίμα και  
την  
αλλαγή;

Πώς θα  
σχεδιάσουμε,  
θα  
οργανώσουμ  
ε και θα  
μετρήσουμε  
την επιτυχία;

# Δοκιμάστε το: Πώς να Δημιουργήσετε μια πιο Πράσινη Κοινότητα; 6 Καπέλα Σκέψης Άσκηση Επίλυσης Προβλημάτων



- **ΛΕΥΚΟ ΚΑΠΕΛΟ (ΓΕΓΟΝΟΤΑ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ):** Τι γνωρίζουμε για την ενεργειακή χρήση της κοινότητάς μας, τις συνήθειες αποβλήτων, τους χώρους πρασίνου και τις προκλήσεις που σχετίζονται με το κλίμα;
- **ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΠΕΛΟ (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ):** Πώς αισθανόμαστε για την κλιματική αλλαγή και την κατάσταση του περιβάλλοντός μας; Περήφανοι, ανήσυχοι, αισιόδοξοι;
- **ΜΑΥΡΟ ΚΑΠΕΛΟ (ΠΡΟΣΟΧΗ):** Ποια μπορεί να είναι τα εμπόδια ή οι κίνδυνοι στην προσπάθεια να γίνει η κοινότητα πιο πράσινη; Υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με την υγεία, το κόστος ή την πρόσβαση;
- **ΚΙΤΡΙΝΟ ΚΑΠΕΛΟ (ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ):** Ποια οφέλη θα μπορούσαν να επιφέρουν οι φιλικές προς το κλίμα αλλαγές - καλύτερη υγεία, χαμηλότεροι λογαριασμοί, ισχυρότεροι κοινοτικοί δεσμοί;
- **ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΠΕΛΟ (ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ):** Ποιες απλές, δημιουργικές ιδέες θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε -όπως κοινοτικούς κήπους, εργαστήρια επισκευών ή κοινή κομποστοποίηση;
- **ΜΠΛΕ ΚΑΠΕΛΟ (ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ):** Πώς θα οργανώσουμε και θα προχωρήσουμε με τις ιδέες μας; Ποιο είναι το πρώτο μικρό βήμα που θα μπορούσαμε να κάνουμε μαζί;

# Μαθησιακά Αποτελέσματα για τους Συμμετέχοντες

Μετά τα εργαστήρια B-GLOCAL, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Να κατανοήσουν τις τοπικές και παγκόσμιες διαστάσεις της κλιματικής αλλαγής.
- Να προσδιορίσουν τις βασικές πολιτικές και πρωτοβουλίες για το κλίμα. Να αξιολογούν κριτικά τις περιβαλλοντικές πληροφορίες.
- Να υιοθετήσουν κλιματικά ουδέτερες συνήθειες στην καθημερινή ζωή.
- Να νιώθουν ότι έχουν την ικανότητα να είναι φορείς αλλαγής.
- Να αναλογιστούν την προσωπική τους ευθύνη.
- Να ασχολούνται με τους συνομηλίκους τους με θέματα που αφορούν το κλίμα.





b-glocal

**Προτεινόμενες  
Επακόλουθες  
Κοινοτικές  
Δραστηριότητες**

# Από την Ευαισθητοποίηση στη Δράση: Εμπνέοντας τη Συμμετοχή στο Κλίμα με τους Ηλικιωμένους



- Τα εργαστήρια B-Glocal είναι μόνο η αρχή του ταξιδιού. Τώρα που οι συμμετέχοντες έχουν δημιουργήσει μια βάση ευαισθητοποίησης, γνώσης και ανησυχίας για το κλίμα, ήρθε η ώρα να **πυροδοτήσουν τον προσωπικό μετασχηματισμό μέσω της αλλαγής νοοτροπίας και καθημερινών συνηθειών.**
- Να συνδέσουν τα θέματα του κλίματος με την προσωπική τους ζωή και τις αξίες τους. Ενθαρρύνετε μικρές, διαχειρίσιμες αλλαγές συνηθειών που να έχουν νόημα στην καθημερινότητά τους. Αναζωπυρώστε την περιέργεια και τη δημιουργικότητα προσκαλώντας τους ηλικιωμένους να συν δημιουργήσουν ιδέες για μια πιο πράσινη ζωή. Οι προσωπικές ιστορίες και οι προβληματισμοί μπορούν να βοηθήσουν στην εμβάθυνση της συναισθηματικής τους σύνδεσης με τη φύση και τις μελλοντικές γενιές.
- **Συνεχίστε τη δυναμική** με πρακτικές ομαδικές δραστηριότητες και κοινές μαθησιακές εμπειρίες. Βοηθήστε τους μαθητές να δουν τους εαυτούς τους ως τοπικά πρότυπα που μπορούν να δώσουν το παράδειγμα και να **ενισχύσουν τον αντίκτυπό τους στην κοινότητα.** Υποστηρίξτε τους να κάνουν το επόμενο βήμα - να εμπλέξουν γείτονες, οικογένειες ή τοπικούς συλλόγους σε δράσεις για το κλίμα μικρής κλίμακας. **Γιορτάστε την πρόοδό τους** και αφήστε τον αντίκτυπό τους να εμπνεύσει νέους κύκλους αλλαγής.
- **Στις επόμενες διαφάνειες θα βρείτε παραδείγματα δραστηριοτήτων παρακολούθησης για αυτό.**



# Πεζοπορία

Οργανώστε **φιλικές προς το περιβάλλον πεζοπορίες** για την παρατήρηση πουλιών, την παρατήρηση φυτών και την **υπεύθυνη συλλογή** εποχιακών φρούτων, βοτάνων, μανιταριών ή ξηρών καρπών. Αυτές οι εκδρομές με αργό ρυθμό και προσοχή **συνδέουν τους μαθητές με τη φύση**, ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και προωθούν τον σεβασμό για την τοπική βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα.





Καθοδηγήστε τους μαθητές να **χαρτογραφήσουν τοπικά σημεία φιλικά προς το περιβάλλον** (σταθμοί ανακύκλωσης, λαϊκές αγορές, χώροι κομποστοποίησης, ανταλλακτικά καταστήματα, πάρκα). Αυτό τους βοηθά να **ανακαλύψουν βιώσιμες επιλογές** στην περιοχή τους και προωθεί την τοπική εμπλοκή.



Οικολογική  
Χαρτογράφηση



# Δράσεις

Ξεκινήστε μια τοπική εκστρατεία φύτευσης δέντρων ή καθαρισμού πάρκων, παραποτάμιων περιοχών ή αστικών περιοχών. Αυτές οι συλλογικές προσπάθειες όχι μόνο βελτιώνουν το περιβάλλον, αλλά και ενισχύουν το κοινοτικό πνεύμα και δείχνουν τη δύναμη των μικρών, τοπικών δράσεων κατά της κλιματικής αλλαγής.



## Δεύτερη Ζωή για Παλαιά Αντικείμενα

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξερευνήσουν τα καταστήματα μεταχειρισμένων ειδών, τις ανταλλαγές της κοινότητας ή τις πωλήσεις γκαράζ ως φιλικές προς το περιβάλλον εναλλακτικές λύσεις αντί της αγοράς καινούργιων.

Οργανώστε μια ομαδική επίσκεψη σε ένα τοπικό κατάστημα μεταχειρισμένων ειδών ή διοργανώστε μια ανταλλαγή ρούχων/αντικειμένων για να προκαλέσετε συζητήσεις σχετικά με τη μείωση των αποβλήτων, την εξοικονόμηση πόρων και την υιοθέτηση συνηθειών κυκλικής οικονομίας.



b-glocal

# Κυνήγι Θησαυρού

Προκαλέστε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους με ένα διασκεδαστικό, διαδραστικό υπαίθριο **κυνήγι θησαυρού με οικολογικό θέμα.**

Κρύψτε **στοιχεία ή οικολογικές συμβουλές** σε τοπικά πάρκα ή γειτονιές, οδηγώντας τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν βιώσιμες πρακτικές.

Αυτό προωθεί την ομαδική εργασία, τη σωματική δραστηριότητα **και την πρακτική μάθηση για το τοπικό περιβάλλον.**



Εμπλέξτε τους μαθητές στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή **τοπικών πρωτοβουλιών δωρεάς τροφίμων και ρούχων**.

Συλλέξτε πλεονάζοντα, μη αλλοιώσιμα ή σπιτικά τρόφιμα και παραδώστε τα σε κοντινά καταφύγια ή τράπεζες τροφίμων.

Αυτή η δραστηριότητα προωθεί την αειφορία **μειώνοντας τα απορρίμματα τροφίμων** και ενισχύει την **κοινωνική αλληλεγγύη** μέσω ουσιαστικής δράσης.

Προσθέστε μια **γωνιά δωρεάς ρούχων** για τη συλλογή ελαφρώς μεταχειρισμένων ρούχων, δίνοντας στα παλιά ρούχα μια δεύτερη ζωή και υποστηρίζοντας όσους έχουν ανάγκη, μειώνοντας παράλληλα τα υφασμάτινα απόβλητα.



## Εκστρατεία Δωρεών



# Κομποστοποίηση

Διδάξτε στους ηλικιωμένους τα **βασικά στοιχεία της κομποστοποίησης** μέσω απλών, πρακτικών επιδείξεων με τη χρήση υπολειμμάτων κουζίνας και αποβλήτων κήπου. Ενθαρρύνετέ τους να **δημιουργήσουν το δικό τους οικογενειακό κάδο κομποστοποίησης** ή να ξεκινήσουν μια **κοινοτική γωνιά κομποστοποίησης** με τους γείτονες.

Η κομποστοποίηση όχι μόνο μειώνει τα απόβλητα αλλά δημιουργεί επίσης την αίσθηση της συνεισφοράς και της σύνδεσης με τους κύκλους της φύσης. Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να ενταχθούν ή να δημιουργήσουν μια **κοινότητα κομποστοποίησης**.

Διοργανώστε πρακτικές συνεδρίες μαγειρικής χρησιμοποιώντας τοπικά, εποχιακά ή περισσευούμενα υλικά για να προωθήσετε τη διατροφή με χαμηλά απόβλητα και φιλική προς το κλίμα.

Ενισχύστε τα πράγματα με μια διασκεδαστική **Μάχη Οικολογικών Μαγείρων**, όπου οι μαθητές διαγωνίζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν νόστιμα, **βιώσιμα πιάτα**.

Είναι ένας γευστικός τρόπος να συνδέσετε τη δράση για το κλίμα με τις καθημερινές συνήθειες!

# Μαγειρική



b-glocal

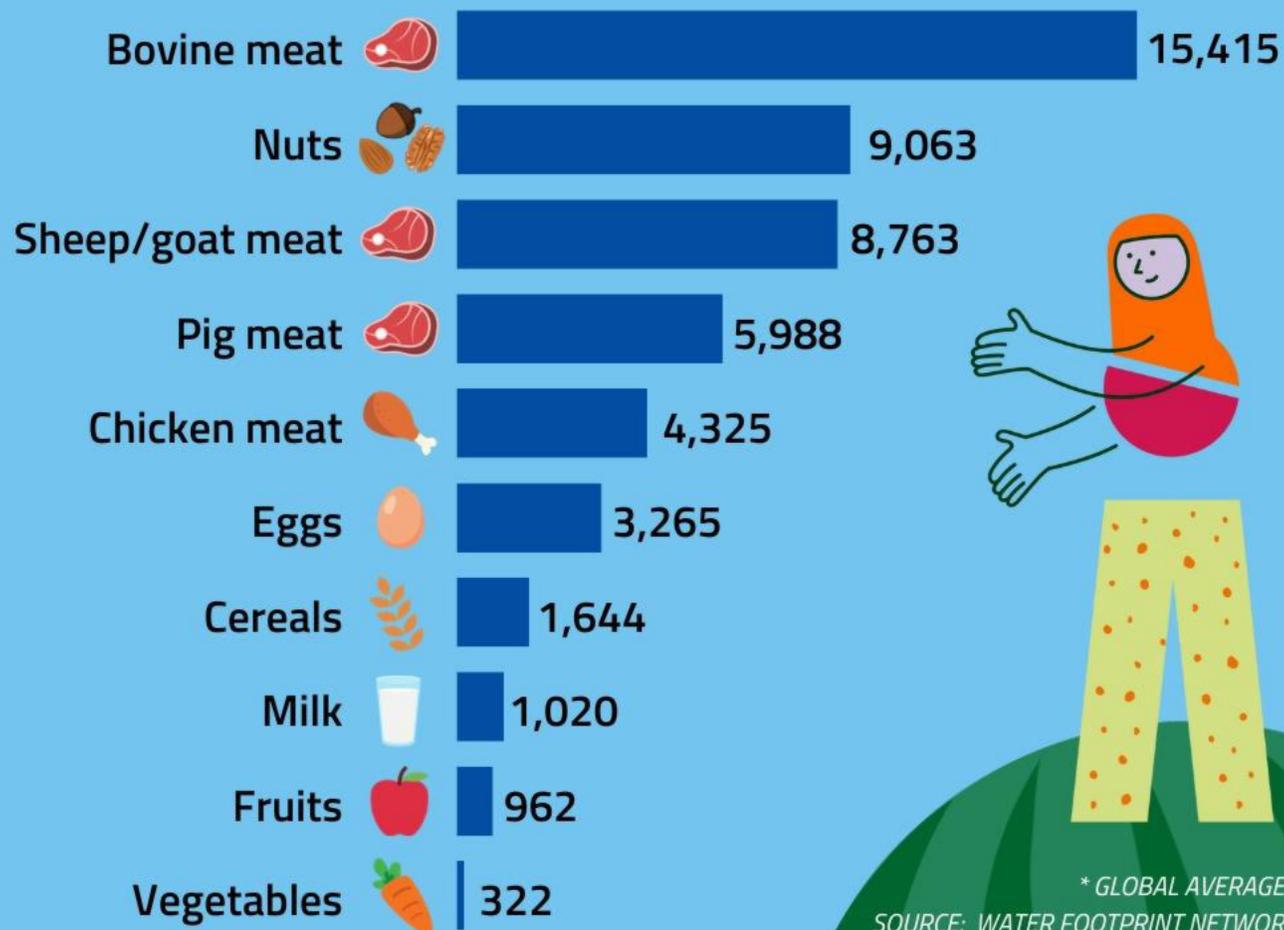
Η μαγειρική είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για οικολογικές συζητήσεις. Βοηθά στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διατροφικές προτιμήσεις και την επίδραση της τροφής στο περιβάλλον, καθώς και στην ανθρώπινη υγεία.

Αναφερθείτε σε αποδεδειγμένα γεγονότα και ζητήστε από τους ανώτερους να ελέγξουν το

**Διπλή Πυραμίδα Τροφίμων και Περιβάλλοντος** και επανεξετάστε τι υπάρχει στο πιάτο τους.

## Water footprint of food

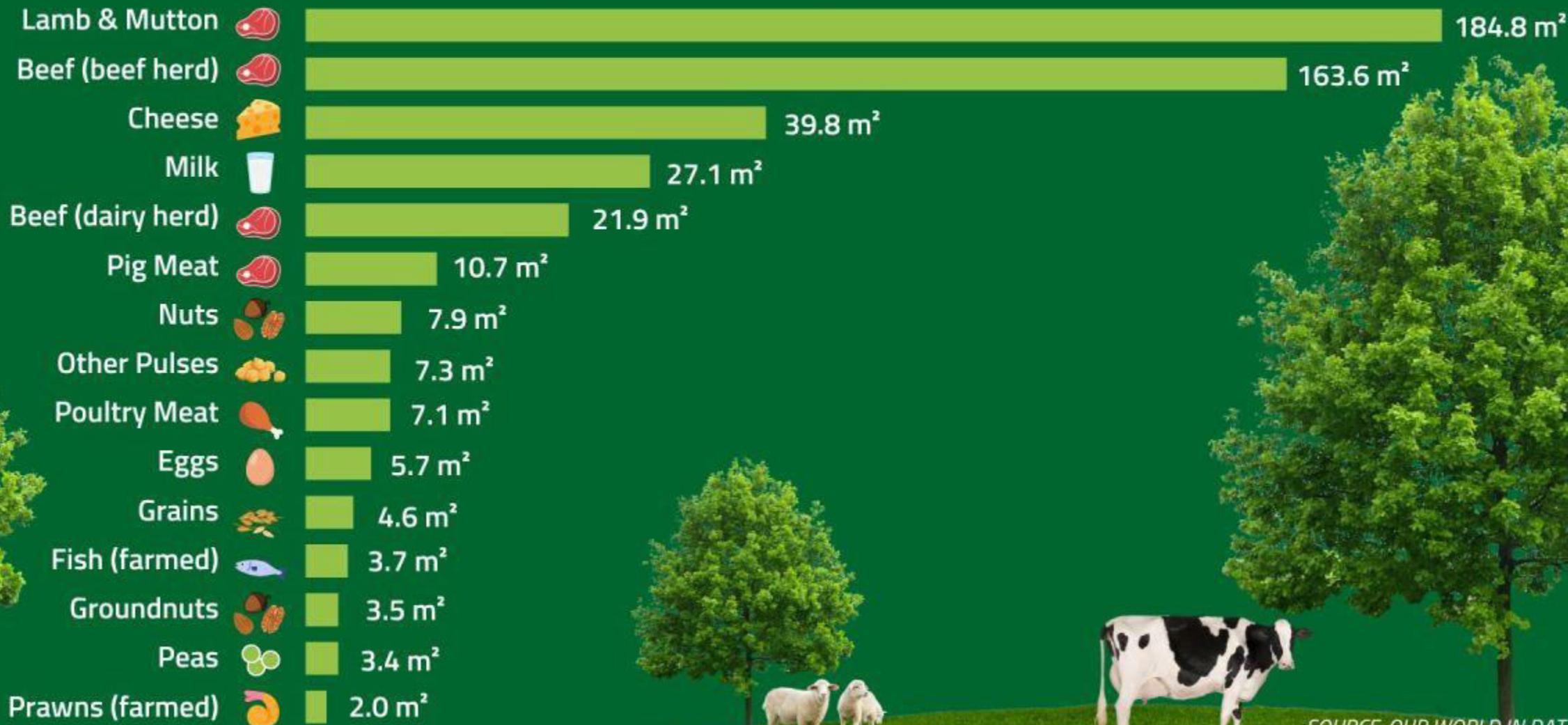
Liters of water required to produce one kilogram of the following food products\*



\* GLOBAL AVERAGES  
SOURCE: WATER FOOTPRINT NETWORK

# Land use per 100 grams of protein

Land use is measured in meters squared (m<sup>2</sup>) per 100 grams of protein across various food products.



Εμπλέξτε τους μαθητές στη δημιουργία ή συμμετοχή σε έναν μικρό κήπο - είτε σε έναν κήπο πίσω, σε μπαλκόνι ή σε κοινόχρηστο χώρο της κοινότητας.

Διευκολύνετε ένα έργο κηπουρικής μπαλκονιού διδάσκοντας τις βασικές αρχές καλλιέργειας βοτάνων, λαχανικών ή φυτών που προσελκύουν επικονιαστές.

Η κηπουρική προσφέρει πρακτική μάθηση σχετικά με τη βιοποικιλότητα, την κομποστοποίηση και τους εποχιακούς κύκλους, ενώ προάγει την ευημερία, την ομαδικότητα και μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση.



# Κηπουρική

# Οικολογικό Καθάρισμα

Οργανώστε μια πρακτική συνεδρία όπου οι μαθητές φτιάχνουν τα δικά τους **φυσικά προϊόντα καθαρισμού**, **περιτυλίγματα από κεριά μέλισσας ή ανακυκλωμένες χειροτεχνίες** για να μειώσουν τα οικιακά απορρίμματα και τις χημικές ουσίες.





b-glocal

# Δραστηριότητες Τέχνης και Χειροτεχνίας

Προσκαλέστε τους ηλικιωμένους να δώσουν **νέα ζωή σε παλιά έπιπλα ή είδη οικιακής χρήσης** και να τα μεταμορφώσουν με απλή επισκευή και **δημιουργική ανακύκλωση**. Είτε πρόκειται για το βάψιμο μιας καρέκλας είτε για τη μετατροπή των βάζων σε φανάρια, αυτά τα πρακτικά έργα προωθούν την επαναχρησιμοποίηση, μειώνουν τα απόβλητα και προκαλούν υπερηφάνεια δίνοντας νέα ζωή στα παλιά πράγματα.



Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε εκφραστικές, πρακτικές δραστηριότητες όπως η αναβίωση παλιών ρούχων ή η δημιουργία αξεσουάρ από υπολείμματα υφάσματος.

Γιορτάστε τις δημιουργίες με μια **Βιώσιμη Επίδειξη Μόδας ή Έκθεση Οικολογικής Τέχνης** —ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την κοινότητα ενώ προάγουμε τη κυκλική μόδα και την συνειδητή κατανάλωση.

**Δραστηριότητες  
Τέχνης και  
Χειροτεχνίας**

Διοργανώστε μια **προβολή ταινίας** με ένα εμπνευσμένο περιβαλλοντικό φιλμ, ακολουθούμενη από μια **ομαδική συζήτηση**. Ολοκληρώστε τη συνεδρία με μια **δημιουργική δραστηριότητα γραφής** χρησιμοποιώντας παρακινητικά αποσπάσματα— προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να γράψουν σύντομες σκέψεις, ιδέες και προσωπικές δεσμεύσεις.



Συζήτηση  
ταινίας





# Χρονοκάψουλα



Προσκαλέστε τους ηλικιωμένους να δημιουργήσουν χρονοκάψουλες με τα οικολογικά τους μηνύματα, τα διδάγματα που έμαθαν ή τις προσωπικές τους υποσχέσεις για τις μελλοντικές γενιές.

Συζητήστε:

- Τι μήνυμα θέλουν να στείλουν;
- Ποια μορφή θα αποτυπώσει το μήνυμά τους με τον πιο δυνατό τρόπο (επιστολή, σχέδιο, ήχο, βίντεο...);
- Πότε θα έπρεπε να ανοίξει η κάψουλα (σε 10, 20 ή 50 χρόνια) και πού θα έπρεπε να φυλάγεται;
- Πώς να το συντηρήσετε (σε μπουκάλι, κονσέρβα, πλαστικό κουτί, θερμός...);
- Αυτή η αναστοχαστική και δημιουργική δραστηριότητα συνδέει την προσωπική εμπειρία με την μακροχρόνια περιβαλλοντική ελπίδα.

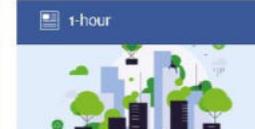
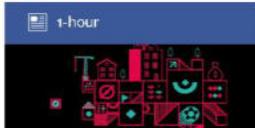
# Χρήσιμος και εμπνευσμένος πόρος για την εκπαίδευση στο κλίμα

## Οι Θεματικές Ομιλίες του Economist



The Economist EDUCATIONAL FOUNDATION **TOPICAL TALK**

RESOURCES FESTIVALS ▾ PRIZES ▾ EVENTS ABOUT SIGN UP LOG IN

 <p>1-hour</p> <p><b>Wildfires: prevention v management</b></p> <p>28 February 2025</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>AI and sustainability: difficult choices</b></p> <p>10 January 2025</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Ocean conservation: Iceland's whaling licence</b></p> <p>05 July 2024</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Tuvalu: a digital country?</b></p> <p>20 May 2024</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>The world's most liveable cities in 2023</b></p> <p>21 July 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Post-pandemic: the return of tourism</b></p> <p>14 July 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Lab-grown meat</b></p> <p>07 July 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Earth day: tougher climate laws?</b></p> <p>31 March 2023</p>
 <p>1-hour</p> <p><b>Fast fashion: should it be banned?</b></p> <p>05 April 2024</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Eco-anxiety</b></p> <p>19 January 2024</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>COP28: investigating numbers</b></p> <p>10 November 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Climate change: extreme temperatures</b></p> <p>17 August 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Plastics and the planet</b></p> <p>24 March 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>The circular economy</b></p> <p>17 March 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Nuclear power: reputation v reality</b></p> <p>03 March 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Sustainable living: building biodiversity</b></p> <p>15 February 2023</p>
 <p>1-hour</p> <p><b>Sustainability and sports</b></p> <p>01 February 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Greenwashing</b></p> <p>18 January 2023</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>2022 news review</b></p> <p>30 November 2022</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>World Cup: the legacy of big events</b></p> <p>16 November 2022</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>COP27: is it sustainable?</b></p> <p>02 November 2022</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>The global food crisis</b></p> <p>12 October 2022</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Space: a positive human future?</b></p> <p>05 October 2022</p>	 <p>1-hour</p> <p><b>Floods in Pakistan: sustainable solutions</b></p> <p>21 September 2022</p>

# Χρήσιμος και εμπνευσμένος πόρος για την εκπαίδευση στο κλίμα

## Πόροι Μάθησης Ιδρύματος Ellen Macarthur



Circular economy ▾ Our work ▾ About us ▾ En



Learning resource  
**Circular Business Training for the Furniture Sector**

Education Design



Learning resource  
**MOOC - Circular Fashion: Design, Science and Value in a Sustainable Clothing Industry**

Education Fashion



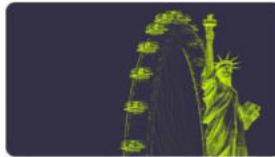
Learning resource  
**MOOC - Circular Economy for a Sustainable Built Environment**

Education



News | Learning resource  
**Do you want to learn more about the circular economy? Join our new course**

Education



Publication  
**The circular economy in higher education**

Insights from course offerings in London and New York

Education



Publication  
**Complexity Module**  
This introduction to Complexity is a great way to develop systems thinking skills

Education



Article  
**Driving the circular economy on a university campus**

Designing out waste with a complex, multi solution approach

Education



Collection  
**Higher education resources**

A good starting point if you're looking to introduce the circular economy into any discipline and...

Education



Learning resource | Toolkit  
**Circular economy teaching resources on TES**

View our full collection of resources designed to help educators find the tools they need to teach...



Toolkit  
**Action Learning Set Toolkit**

A structured learning method which enables small groups to address complex issues.

Education Business



Learning resource  
**How we make stuff**  
Can we do things differently?

Education



Article  
**How history has forged the path to a circular economy**

Education



Learning resource  
**Lego: Build the Change Courses**  
(Age range 7-12) Free Learning through Play materials designed to engage children in sustainability...

Education



Article  
**Circular economy direction of travel statement for London's higher education institutes**

London has taken a leading role in tackling climate change. It is the first city to commit to being...

Education



Learning resource  
**Future of Cities Course**  
An introduction to cities and the circular economy

Education



Learning resource  
**Lesson 6: Redesigning Plastics**

Education

# Χρήσιμος και εμπνευσμένος πόρος για την εκπαίδευση στο κλίμα

## Πόροι για Δράση για το Κλίμα των Ηνωμένων Εθνών



Climate Action

  
[A-Z Site Index](#)

- Home
  - Science
  - Solutions
  - Get Involved
  - Events
  - Resources
- What is Climate Change   Myth Busters   Reports   Fast Facts   Explainers

### Explainers: Transforming climate issues into action



#### Energy

Learn more about why the shift to renewables is our only hope for a brighter and safer world.



#### Food

What we eat, and how that food is produced, affects our health but also the environment.



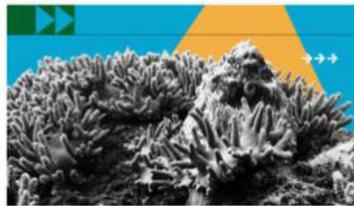
#### Health

Find out how measures to tackle the climate crisis bring enormous gains in terms of public health.



#### Land

Learn how land plays a key role in the climate system as an essential carbon sink, regulating the planet's temperature.



#### Ocean

Here are a few reasons we need to safeguard the ocean as our best ally for climate solutions.



#### Biodiversity

Find out how protecting the world's biodiversity is essential for limiting carbon emissions and adapting to climate impacts.



#### Human security

Extreme weather can trigger competition over resources, exacerbate inequalities, and force people to move. But solutions exist.



#### 1.5°C

Every fraction of a degree of warming matters. The average surface temperature currently is about 1.2°C above the 1850-1900 average. Why is it so important to not exceed 1.5°C?



#### Water

Water and climate change are inextricably linked. Learn more about how climate change affects the world's water.



#### Women

Women and girls are on the frontlines of the climate crisis and uniquely situated to drive action. Find out why it's time to invest in women.



#### Plastics

Almost all plastics are made from oil and gas, contributing to carbon emissions. Plastic waste is also harmful to nature and human health. Find out what the UN is doing to end plastic pollution.

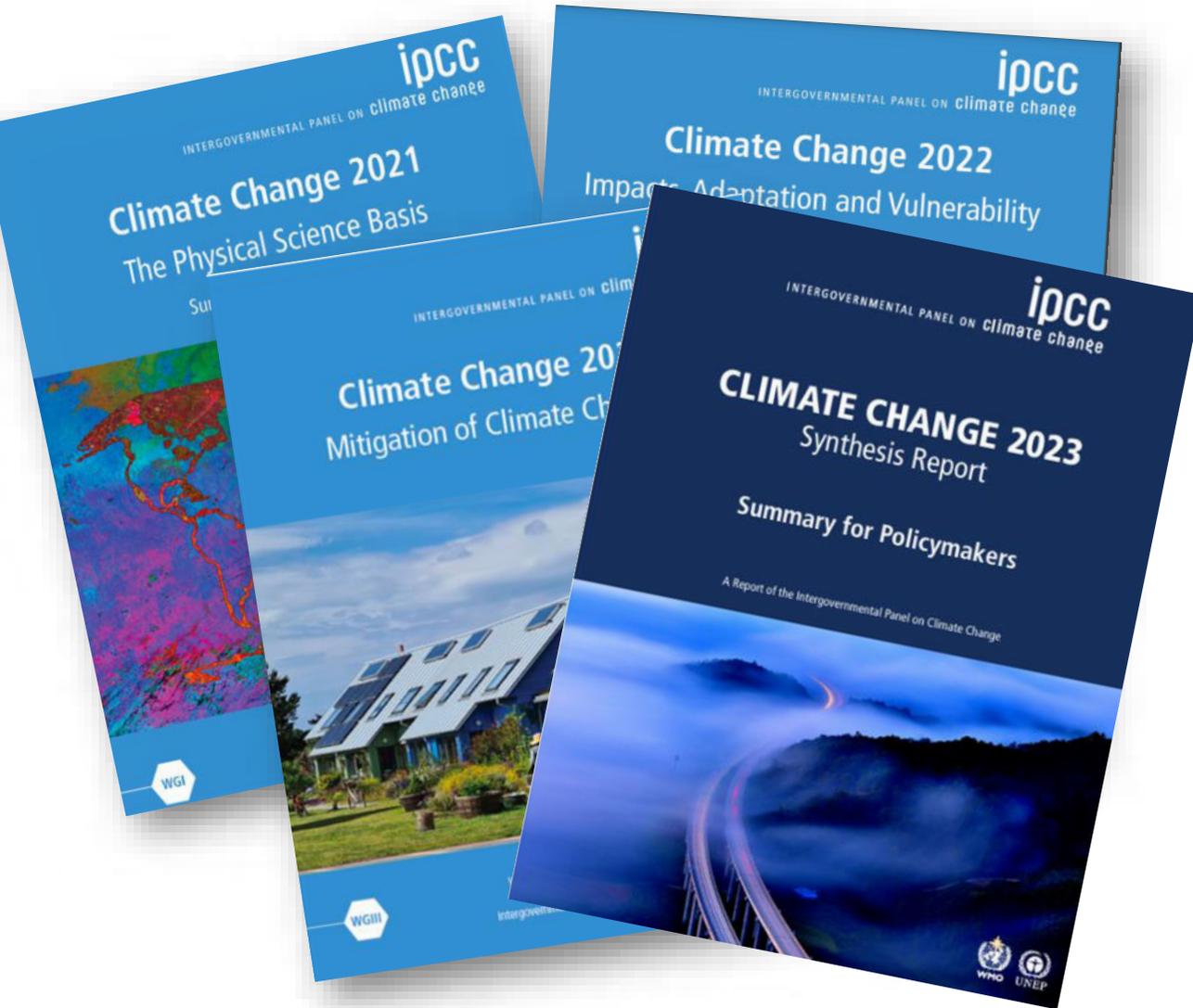


#### Greenwashing

Learn about greenwashing, why it is an obstacle to tackling the climate crisis, and what you can do about it.

# Χρήσιμος και εμπνευσμένος πόρος για την εκπαίδευση στο κλίμα

## Η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή



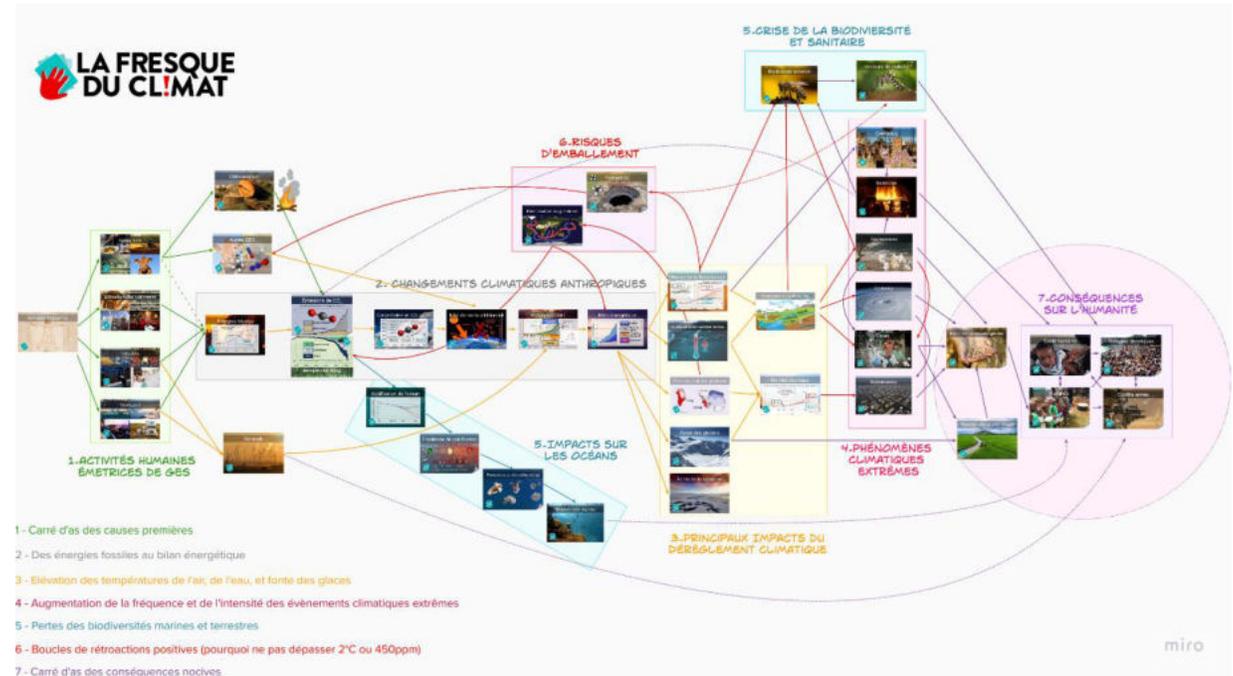
- Η IPCC είναι ένα όργανο των Ηνωμένων Εθνών που ιδρύθηκε το 1988 από τα Ηνωμένα Έθνη και αξιολογεί τις πιο πρόσφατες επιστημονικές γνώσεις για την κλιματική αλλαγή.
- Οι αναφορές του παρέχουν **αξιόπιστες, παγκοσμίως αναγνωρισμένες επιστημονικές πληροφορίες** σχετικά με τις αιτίες, τις επιπτώσεις και τις πιθανές λύσεις στην κλιματική αλλαγή.
- Βοηθά τις κυβερνήσεις, τις επιχειρήσεις και τις κοινότητες να **λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να διαμορφώνουν πολιτικές για το κλίμα.**

# Χρήσιμος και εμπνευσμένος παράγοντας για την εκπαίδευση σχετικά με το κλίμα

## Κλίμα Fresk Game

Το Climate Fresk είναι ένα **συνεργατικό σοβαρό παιχνίδι**, το οποίο δημιουργήθηκε το 2015 από τον Cédric Ringenbach για να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με την κλιματική αλλαγή, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες από τις εκθέσεις της IPCC. Το παιχνίδι **βασίζεται σε 42 κάρτες** τις οποίες οι συμμετέχοντες πρέπει να διατάξουν λογικά σε ένα fresk.

Μέχρι το 2025, πάνω από **2 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο** έχουν συμμετάσχει στα εργαστήρια με φυσική και ηλεκτρονική παρουσία σε **167 χώρες** και σε **45+ γλώσσες** και **90.000+ συντονιστές** έχουν εκπαιδευτεί για τη χρήση του παιχνιδιού.



# Χρήσιμος και εμπνευσμένος παράγοντας για την εκπαίδευση σχετικά με το κλίμα

## Βήμα Μηδέν– έμπνευση για κλιματική δράση



### STEPZERO

[Home](#)

[Explore the library](#)

[Creators Spotlight](#)

[Explore by theme](#)

[Fashion](#)

[Food](#)

[Home](#)

[Lifestyle](#)

[Travel](#)

[Chapters](#)

[Sustainability 101](#)

[My actions DO make a difference](#)

[Inspire your Followers](#)

[Navigate Misinfo & Greenwashing](#)

[Tips & Tricks on Climate Communication](#)

[About Step Zero](#)



Global Weirding w/ Katharine Hayhoe

### I'm just one person, what can I do?

Join Dr. Katharine Hayhoe, an atmospheric scientist, to tackle the big question: Can one person really make a difference in climate change?

**Tag:** [Individual Actions](#) **Time:** 8min

**Format:** Video

[View](#)



@itschefalison

### Do individual actions against climate change matter?

While big companies play a role in food waste, did you know 48% of total food waste happens behind closed doors in our homes?

@itschefalison discusses how we can do good for ourselves while cutting food waste.

**Tag:** [Eat Better](#) [Individual Actions](#) [Lifestyle](#) [Peer Example](#) [Reduce Waste](#)

**Time:** 3min **Format:** Video

[View](#)



@thatcurlytop

### Small steps, big impact: Navigating sustainable choices

Join the journey of sustainable living. While a reusable mug may not save the planet alone, it sparks the mindset for collective change.

**Tag:** [Individual Actions](#) [Peer Example](#)

**Time:** 1min **Format:** Video

[View](#)



Σας ευχαριστούμε!

