



**Funded by
the European Union**

Green Game

Ψυχοεκπαιδευτικό υλικό για
δραστηριότητες με στόχο την προαγωγή
συμπεριφορών φιλικών προς το
περιβάλλον

Green Game: Εγχειρίδιο για τους εκπαιδευτικούς

Η παρέμβαση με τον τίτλο **Green Game** δίνει έμφαση στην ιδέα ότι οι αποφάσεις που λαμβάνουμε και οι επιλογές που κάνουμε σε τομείς της καθημερινής ζωής μπορεί να έχουν θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Ειδικά, αν ένας άνθρωπος μάθει, δεσμευτεί και εφαρμόζει συμπεριφορές φιλικές προς το περιβάλλον από μια νεαρή ηλικία, τότε αυξάνεται η πιθανότητα να γίνει ένας ενήλικας με περιβαλλοντική συνείδηση και να ακολουθήσει ένα βιώσιμο τρόπο ζωής.

Το κύριο μήνυμα είναι: Ανεξάρτητα από το πόσο μικρή, κάθε συμπεριφορά μετράει και όλοι συμμετέχουν και μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου μέλλοντος. Επιπλέον, μια βασική ιδέα της παρέμβασης είναι ότι οι επιλογές σε διαφορετικούς τομείς της καθημερινότητας που επηρεάζουν το περιβάλλον, είναι αλληλένδετες:

Για παράδειγμα, το είδος των τροφών που επιλέγουμε να καταναλώσουμε και το πώς καταναλώνουμε, επηρεάζει τα αποθέματα νερού και ενέργειας σε παγκόσμιο επίπεδο και τελικά την ίδια τη ζωή μας πάνω στον πλανήτη. Αυτή είναι μια πολύ σημαντική επισήμανση που έχει νόημα να αποτυπωθεί στο νου των μαθητών, καθώς ενισχύει το μήνυμα ότι κάθε συμπεριφορά μετράει και επηρεάζει το περιβάλλον με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.

Στόχος του **Green Game** είναι να κινητοποιήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν πάνω στα ζητήματα αυτά και να κινητοποιηθούν ώστε να διερευνήσουν περισσότερο αυτές τις ιδέες.

Το εγχειρίδιο προσφέρει κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή βήμα προς βήμα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος μέσα στη σχολική τάξη.

Το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε 7 θεματικές που συνδέονται με περιβαλλοντικά προβλήματα:

1. Επιλογή και κατανάλωση «πράσινων» προϊόντων.
2. Εξοικονόμηση νερού.
3. Εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας.

4. Επιλογή και χρήση φιλικών προς το περιβάλλον μέσων μεταφοράς.
5. Επαναχρησιμοποίηση.
6. Ανακύκλωση.
7. Κατάλληλη διαχείριση μη ανακυκλώσιμων απορριμμάτων.

Για κάθε θεματική θα βρείτε:

- Μια σύντομη εισαγωγή σε μορφή βίντεο για να το παρακολουθήσετε μαζί με τους μαθητές σας. Το βίντεο προαναγγέλλει το θέμα προς διερεύνηση και προς συζήτηση, προσφέρει δεδομένα και πληροφορίες, πυροδοτεί σκέψεις και προσκαλεί τους μαθητές να μοιραστούν τις απόψεις και τις ιδέες τους για την αντιμετώπιση του περιβαλλοντικού ζητήματος.
- Ένα σύνολο από ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε μια εποικοδομητική συζήτηση με τους μαθητές σας, μετά από την παρακολούθηση του βίντεο.
- Μια προτεινόμενη δραστηριότητα για να ενισχύσετε περαιτέρω τους μαθητές σας προς την κατεύθυνση της ενημέρωσης, της κριτικής προσέγγισης του προβλήματος, της διαμόρφωσης άποψης και της επίλυσης προβλήματος με έναν αλληλεπιδραστικό και διασκεδαστικό τρόπο.
- Ένα σύνολο από ερωτήσεις για να βοηθήσετε τους μαθητές να εξάγουν κάποια κύρια συμπεράσματα και ιδέες σχετικά με τον βέλτιστο τρόπο που θα μπορούσαν να ανταποκριθούν στο υπό συζήτηση περιβαλλοντικό ζήτημα.
- Μια πρακτική ενσυνειδητότητας, η οποία βοηθά στη συγκέντρωση και στη στροφή της προσοχής εσωτερικά, στις σκέψεις και τα συναισθήματα που ήρθαν στην επιφάνεια μέσα από όλη την εμπειρία (παρακολούθηση του βίντεο, δραστηριότητα, συζήτηση) και προσφέρει το χώρο για σιωπηλή περιουλογοή και αναστοχασμό σχετικά με την προσωπική δέσμευση και αλλαγή.
- Το ατομικό πλάνο δράσης: Εδραίωση της δέσμευσης σε 1-3 αλλαγές τις οποίες οι μαθητές καλούνται να κάνουν όσο πιο συχνά μπορούν για μια εβδομάδα (ή περισσότερο αν αυτό είναι πιο κατάλληλο για τη δική σας τάξη, αλλά όχι για περισσότερο από 15 μέρες) και τήρηση ενός καθημερινού ημερολογίου της προόδου που σημειώνουν.

- Μια υπενθύμιση (ένα αντικείμενο που συνδέεται συμβολικά με το θέμα συζήτησης και λειτουργεί ως ενθύμηση της προσωπικής δέσμευσης στους στόχους).
- Ένα σύνολο από ερωτήσεις για την παρακολούθηση της προόδου που σημειώνουν οι μαθητές ή των εμποδίων που συναντούν.

Όλα τα παραπάνω, στόχο έχουν να κάνουν το βιώσιμο τρόπο ζωής και τις φιλικές προς το περιβάλλον συμπεριφορές να φαίνονται περισσότερο ελκυστικές, εύκολες, διασκεδαστικές και αποδεκτές από τους ομηλικούς, έτσι ώστε να επηρεαστούν θετικά οι μαθητές. Κυρίως, στοχεύουν να ενισχύσουν την προθυμία και την προσωπική δέσμευση σε μικρά βήματα ουσιαστικών αλλαγών.

Η παρέμβαση εφαρμόζεται βήμα προς βήμα:

Αρχικά, οι μαθητές παρακολουθούν ένα βίντεο, στο οποίο παρουσιάζεται ένα περιβαλλοντικό ζήτημα / πρόβλημα, δίνονται κάποια δεδομένα και πληροφορίες, αλλά επίσης εισάγεται και η ιδέα των απλών αλλαγών σε καθημερινές συνήθειες και συμπεριφορές.



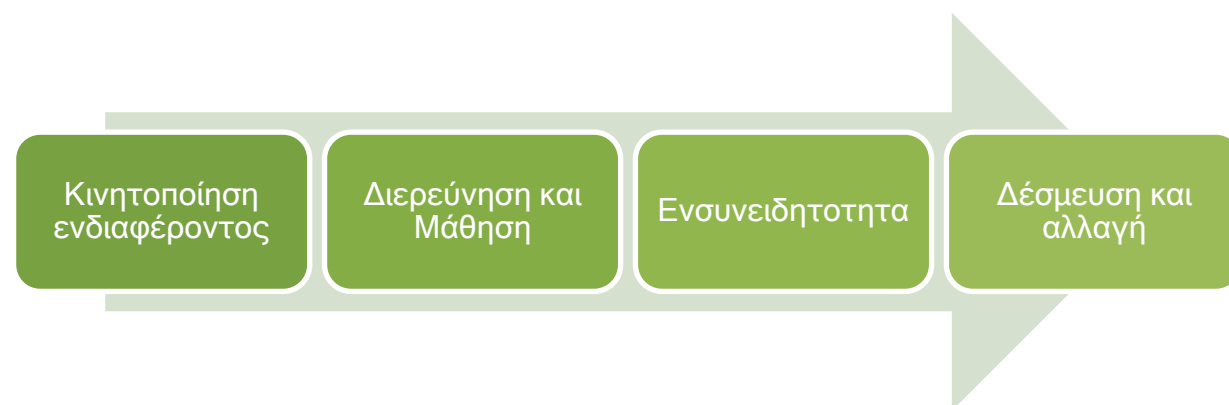
Στη συνέχεια, αξιοποιούνται ο διάλογος και οι δραστηριότητες για περαιτέρω μάθηση και διερεύνηση του ζητήματος/προβλήματος. Βασιζόμενοι στις ιδέες, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, τη δημιουργικότητα και τη μεταξύ τους συνεργασία, οι μαθητές διατυπώνουν τι θα μπορούσαν οι ίδιοι ως άτομα να κάνουν για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του προβλήματος.



Ακολουθεί μια άσκηση ενσυνειδητότητας, η οποία δημιουργεί το χώρο για εσωτερικό αναστοχασμό.



Τέλος, οι μαθητές ατομικά αποφασίζουν τι μπορούν να κάνουν για να γίνουν μέρος της λύσης και πώς μπορούν να συνεισφέρουν ξεκινώντας από απλές αλλαγές που αφορούν σε καθημερινές συμπεριφορές και δεσμεύονται να τις υιοθετήσουν για ένα σύντομο χρονικό διάστημα.



Ειδικότερα:

Βίντεο: Αποτελεί την εισαγωγή στο θέμα καθώς παρουσιάζει το κεντρικό ζήτημα προς συζήτηση και προσφέρει κάποιες ιδέες για αλλαγές σε επίπεδο συμπεριφοράς. Το βίντεο θα σας δώσει την ευκαιρία να κινητοποιήσετε σκέψεις, ιδέες, προβληματισμούς και συζήτηση μέσα στη σχολική τάξη για ένα συγκεκριμένο περιβαλλοντικό ζήτημα. Όλα τα βίντεο προσφέρουν κάποιες πληροφορίες και δεδομένα, αλλά και ιδέες για περαιτέρω επεξεργασία. Στο εγχειρίδιο θα βρείτε παραδείγματα ερωτήσεων που θα σας βοηθήσουν να ενθαρρύνετε τη συζήτηση μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης. Όλα τα βίντεο τελειώνουν με ένα αληθινό, απλό και ευκολομνημόνευτο μήνυμα: **«Η Γη χρειάζεται μια ανάπαυλα για να αναγεννηθεί, επομένως...»**

Στόχος είναι οι μαθητές να ανακαλύψουν και να διερευνήσουν το δικό τους μερίδιο σε αυτή την απαραίτητη διεργασία που θα επιτρέψει στη Γη να **«αναπαυθεί»** και να **«αναγεννηθεί»**.

Δραστηριότητες: Κάθε θέμα συνοδεύεται από μια προτεινόμενη δραστηριότητα. Στόχος των δραστηριοτήτων είναι να κινητοποιηθούν οι μαθητές ώστε να διερευνήσουν περαιτέρω το εκάστοτε περιβαλλοντικό ζήτημα, με ένα διαδραστικό, δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες με οποιοδήποτε τρόπο θα μπορούσε να εξυπηρετεί καλύτερα τους χρονικούς περιορισμούς και τις ανάγκες των

μαθητών σας. Για παράδειγμα, στο εγχειρίδιο θα βρείτε δραστηριότητες όπως: «**Green products influencer**» ή «**TikTok βίντεο**» που θα μπορούσαν να προσαρμοστούν σε όλα σχεδόν τα θέματα, απλώς αλλάζοντας το υπό διερεύνηση περιβαλλοντικό ζήτημα και τις σχετικές ερωτήσεις. Άλλες δραστηριότητες είναι περισσότερο ειδικές για ένα συγκεκριμένο θέμα.

Κάποιες δραστηριότητες είναι κατάλληλες για μαθητές 10-14 χρονών. Σε άλλες υπάρχει μια διαφοροποίηση με βάση την ηλικία και έτσι προτείνονται διαφορετικές δραστηριότητες για τις ομάδες 10-11 (ή 12) χρονών και 12-14 χρονών. Διαβάστε και τις δύο επιλογές και αποφασίστε ποια ταιριάζει καλύτερα στη δική σας τάξη.

Όλες οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν χρησιμοποιώντας απλά και βιώσιμα υλικά.

Είναι σημαντικό, μετά την ολοκλήρωση κάθε δραστηριότητας, να ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν την εμπειρία τους και να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα. Εσείς μπορείτε κατά διαστήματα ή στο τέλος της συζήτησης να κάνετε μια σύνοψη των κεντρικών ιδεών και προτάσεων και να τους βοηθήσετε να διατυπώσουν συγκεκριμένους στόχους – συμπεριφορές που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν στην πράξη, ξεκινώντας από την ίδια μέρα.

Είναι χρήσιμο να διαβάσετε αν απαιτείται κάποια προετοιμασία πριν από την υλοποίηση μιας δραστηριότητας, όπως, για παράδειγμα, υλικά που θα χρειαστούν (π.χ. χρώματα, μολύβια, κ.τ.λ.). Επίσης, διαβάστε αν χρειάζεται να ειδοποιήσετε τους μαθητές να φέρουν κάτι από το σπίτι, πριν την υλοποίηση της δραστηριότητας ή της πρακτικής ενσυνειδητότητας (π.χ. ένα αντικείμενο που θα ήθελαν να ανταλλάξουν ή ένα μικρό φρούτο).

Όλες οι δραστηριότητες έχουν ένα χρονικό περιορισμό ώστε να μπορείτε να τις υλοποιήσετε και να τις ολοκληρώσετε μέσα στη διάρκεια δύο σχολικών ωρών. Στόχος είναι να μεταφερθεί η συζήτηση και η δράση για τα περιβαλλοντικά ζητήματα μέσα στην καθημερινή ζωή των μαθητών. Όχι απλώς σαν ένα γεγονός που τελειώνει, αλλά κάτι για να αναστοχάζονται και για να επιλέγουν με συνειδητότητα καθημερινά σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Στο πλαίσιο αυτό, θα βρείτε στο εγχειρίδιο προτάσεις για να συνεχίσετε να επεξεργάζεστε περαιτέρω με τους μαθητές σας τις ιδέες και τις προτάσεις

τους, κινητοποιώντας την υπόλοιπη σχολική κοινότητα ή και την οικογένεια όπου αυτό θα ήταν εφικτό.

Για το σκοπό αυτό, σας προτείνουμε κάποιες ιστοσελίδες για να επισκεφθείτε και να πάρετε ιδέες.

Ασκήσεις ενσυνειδητότητας: Ενσυνειδητότητα είναι η δεξιότητα με την οποία συνδεόμαστε με την εμπειρία μας, όπως είναι, στο παρόν και παρατηρούμε, χωρίς να κρίνουμε ή να αξιολογούμε ό,τι συμβαίνει μέσα μας. Ό,τι προηγήθηκε (βίντεο, δραστηριότητα, συζήτηση) θα δημιουργήσει μια ορισμένη εμπειρία σε καθένα από τους μαθητές, την οποία είναι σημαντικό να επεξεργαστούν. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας είναι σύντομες και προτρέπουν τους μαθητές να στρέψουν την προσοχή τους εσωτερικά και να διερευνήσουν με ενδιαφέρον και με περιέργεια τι σκέφτονται και πώς αισθάνονται. Αυτή η εσωτερική διερεύνηση ενισχύεται από κάποιες προτεινόμενες ερωτήσεις αναστοχασμού και από νοερές εικόνες.

Προσωπική δέσμευση και ατομικό πλάνο δράσης: Ολοκληρώνοντας όλη αυτή τη διεργασία, προσκαλέστε τους μαθητές να σκεφτούν 1-3 συμπεριφορές που είναι πρόθυμοι να υιοθετήσουν ή να αλλάξουν την εβδομάδα που ακολουθεί (ή τις επόμενες 2 εβδομάδες το μέγιστο). Μπορείτε να τους προτείνετε ένα απλό εβδομαδιαίο ημερολόγιο για να σημειώνουν και για να παρακολουθούν την πρόοδό τους.

Υπενθύμιση: Ως υπενθύμιση της προσωπικής δέσμευσης μπορούν να αξιοποιηθούν υλικά που χρησιμοποιήθηκαν στη διάρκεια της δραστηριότητας ή κάτι συμβολικό που σχετίζεται με το περιβαλλοντικό ζήτημα που συζητήθηκε. Είναι χρήσιμο να βάλετε την υπενθύμιση σε ένα σημείο όπου θα μπορεί να είναι ορατή από όλους τους μαθητές σας και ενθαρρύνετε τους να τη διατηρούν στο νου ώστε να ανανεώνουν τη δέσμευση στους στόχους που έχουν ορίσει.

Παρακολούθηση προόδου: Μετά από μια εβδομάδα (ή δύο) συζητήστε με τους μαθητές την πρόοδό τους. Δώστε τους ανατροφοδότηση. Ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν την προσπάθεια, ξανασκεπτόμενοι την αρχική δέσμευσή τους στο ατομικό πλάνο δράσης. Στο εγχειρίδιο θα βρείτε ένα σύνολο από ερωτήσεις που προσφέρουν την ευκαιρία για αναστοχασμό και ανανέωση της δέσμευσης στους στόχους.

Αν οι μαθητές σας είναι πρόθυμοι, επεξεργαστείτε περαιτέρω τις ιδέες τους και οργανώστε μια σχολική εκδήλωση βάσει της ιδέας (ή και περισσότερων ιδεών μαζί) που δουλέψατε ως ομάδα.

Αφού ολοκληρώσετε την επεξεργασία ενός περιβαλλοντικού ζητήματος, θέστε τη βάση για να προχωρήσετε στο επόμενο.

Τέλος, καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης είναι σημαντικό να διατηρείτε μια στάση ενδιαφέροντος για τις ιδέες και τις ανακαλύψεις των μαθητών, συνδυασμένη με αισιοδοξία. Ιδιαίτερα, ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών σχετικά με τρόπους επίλυσης των περιβαλλοντικών προβλημάτων. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να τους ρωτάτε συχνά τι σκέφτονται για την επίλυση του προβλήματος, να τους προτρέπετε να εκφράζουν όσον το δυνατόν περισσότερες λύσεις, να ενισχύετε τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα και να τους θυμίζετε ότι οι σημαντικότερες αλλαγές ξεκινούν από μικρά, αλλά σταθερά βήμα, από αυτή εδώ τη στιγμή.

1. Κατανάλωση Πράσινων Προϊόντων

- Βήμα 1: Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- Βήμα 2: Δραστηριότητα και εποικοδομητικός διάλογος

Κύριος Στόχος	Η κινητοποίηση των μαθητών να σκεφτούν, να εκφράσουν ιδέες και προσωπικούς στόχους για μία πιο βιώσιμη διατροφή. Να προτείνουν δράσεις και να δεσμευτούν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές, αξιοποιώντας βασικές έννοιες της βιώσιμης διατροφής, καθώς και τη δική τους δημιουργικότητα, φαντασία και ομαδικότητα.
Τίτλος δραστηριότητας	Γίνε ο διαφημιστής για τα «Πράσινα προϊόντα» «Ο Influencer για τα πράσινα προϊόντα»
Προτεινόμενες ηλικιακές ομάδες	10-12 χρονών: Γίνε ο διαφημιστής για τα «Πράσινα προϊόντα» 13-14 χρονών: «Ο Influencer για τα πράσινα προϊόντα»
Εκτιμώμενος Χρόνος	65'

Προμήθειες / υλικά	Δεν απαιτείται να έχετε μαζί σας κάποιο υλικό
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται προηγούμενη προετοιμασία. Προαιρετικά μπορείτε να αλλάξετε τη διάταξη των θρανίων, ώστε οι μαθητές να εργασθούν σε ομάδες με μέγιστο αριθμό τα 5 άτομα ανά ομάδα.
Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν ομάδες των 4-5 ατόμων. Στη συνέχεια ρωτήστε τους αν γνωρίζουν τι είναι ο διαφημιστής (ή ο influencer). Ποια είναι η βασική του δραστηριότητα; Πως κατορθώνει το επιθυμητό αποτέλεσμα; • Αν οι μαθητές δεν γνωρίζουν κάντε μία σύντομη συζήτηση. Εξηγήστε ότι ο διαφημιστής δημιουργεί διαφημίσεις που στόχο έχουν να επηρεάσουν το κοινό προς συγκεκριμένα προϊόντα ή συμπεριφορές και ότι ο influencer είναι ένα άτομο που ένα ευρύ κοινό τον ακολουθεί μέσα από τα social media. • Εξηγήστε ότι για τους σκοπούς της δραστηριότητας θα χρειαστεί να φανταστούν ότι είναι διαφημιστές (ή influencers), και ο στόχος τους είναι να φτιάξουν ένα βίντεο για την κατανάλωση πράσινων προϊόντων. Ο διαφημιστής (και ο influencer) φτιάχνοντας βίντεο για συγκεκριμένα θέματα, επηρεάζει τη γνώμη του κοινού, τις συμπεριφορές, καθώς και τις επιλογές του. • Προσκαλέστε τις ομάδες μαθητών να συζητήσουν για τη δημιουργία του σεναρίου ενός φανταστικού βίντεο υπερ της κατανάλωσης πράσινων προϊόντων: τι θα έλεγαν, τι θα έκαναν, πως θα σκηνοθετούσαν το βίντεο; • Κάθε ομάδα θα επιλέξει έναν εκπρόσωπο που θα παρουσιάσει το φανταστικό βίντεο στην υπόλοιπη τάξη με όποιο τρόπο συμφωνήσουν και επιθυμούν τα μέλη. Η υπόλοιπη ομάδα μπορεί να βοηθά με χορό, τραγούδι, δραματοποίηση ή ζωγραφική κ.τ.λ.

	<ul style="list-style-type: none"> • Οι οδηγίες για τη δημιουργία του σεναρίου του φανταστικού βίντεο είναι: <ol style="list-style-type: none"> 1. Το φανταστικό σας βίντεο πρέπει να είναι σύντομο (μέχρι 1 λεπτό) 2. Θα πρέπει να δίνει βασικές πληροφορίες για το θέμα και να προτείνει μία συγκεκριμένη δράση στο κοινό. 3. Θα πρέπει να είναι ελκυστικό σε νέους 4. Να είστε δημιουργικοί! • Ενημερώστε τους μαθητές ότι διαθέτουν 40 λεπτά να προετοιμαστούν μέχρι την παρουσίαση. • Μετά από τα 40' κάθε ομάδα παρουσιάζει το φανταστικό βίντεο και ακολουθεί συζήτηση. Κάθε ομάδα έχει 5-6 λεπτά διαθέσιμα για να παρουσιάσει την ιδέα της.
<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τις ομάδες να δώσουν ανατροφοδότηση στις υπόλοιπες για τις ιδέες που παρουσίασαν, υπενθυμίζοντας στους μαθητές να είναι ευγενικοί και να εστιάσουν στην εποικοδομητική κριτική. • Βοηθήστε τους μαθητές να δώσουν ανατροφοδότηση με τις εξής ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> -Τι σας εντυπωσίασε στα βίντεο των συμμαθητών σας; -Αν παρακολουθούσατε το βίντεο, θα δεσμευόσασταν σε αυτή τη δράση που προτείνει για μία τουλάχιστον εβδομάδα; -Γιατί το να τρώμε πράσινα προϊόντα είναι σημαντικό για εμάς, αλλά και για το περιβάλλον; -Τι καινούργιο μάθατε σχετικά με το θέμα της κατανάλωσης πράσινων προϊόντων; -Τι μπορείτε να κάνετε για να καταναλώνετε τοπικά και εποχιακά προϊόντα στην καθημερινότητά σας; Πώς μπορείτε να επηρεάσετε στο θέμα αυτό την υπόλοιπη οικογένειά σας και το σχολείο σας;

	<p>-Τι θα κάνετε διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα;</p> <p>-Υπάρχουν εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε;</p> <p>-Πως θα διαχειριστείτε τις δυσκολίες αυτές; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες και προτάσεις για την επίλυση του προβλήματος, αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους)</p> <p>-Γιατί πιστεύετε ότι κάποιιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να ξεκινήσουν;</p> <p>-Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για αυτό το θέμα;</p> <p>-Πως μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε από την δραστηριότητα αυτή στην καθημερινή σας ζωή, στην οικογένεια και το σχολείο σας;</p> <p>-Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με κάποιον άλλο; Ποιον θα επιλέγατε για να του μοιραστείτε όσα μάθατε;</p>
<p>Πιθανά εμπόδια</p>	
<p>Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θα μπορούσατε να προτείνετε στους μαθητές να συνεχίσουν να συνεργάζονται με τις ομάδες τους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και να προχωρήσουν περισσότερο την ιδέα τους, δημιουργώντας ένα πραγματικό βίντεο για να παρουσιάσουν στην τάξη σας την επόμενη φορά. Σε αυτή την περίπτωση, βεβαιωθείτε ότι έχετε λάβει τη γραπτή συναίνεση των γονέων/κηδεμόνων των παιδιών για τη συμμετοχή τους σε βίντεο. Ίσως χρειαστεί να προετοιμάσετε μία φόρμα γραπτής συναίνεσης όπου θα ενημερώνετε τους γονείς/κηδεμόνες ότι το βίντεο είναι για εκπαιδευτικούς λόγους και θα παρουσιαστεί μόνο στη σχολική τάξη. • Εναλλακτικά προτείνετε στους μαθητές, διατηρώντας τις ίδιες ομάδες, να κάνουν μία διαδικτυακή έρευνα για

	υπάρχοντα ενδιαφέροντα βίντεο σχετικά με το θέμα των πράσινων προϊόντων και να τα παρουσιάσουν στην τάξη την επόμενη εβδομάδα.
Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες	Explore Seasonal Fruit and Vegetables in Europe Eufic We Eat Responsibly https://www.foodcarbon.co.uk/carbon_emissions.html http://www.foodemissions.com/foodemissions/Calculator http://www.eatlowcarbon.org/ https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/

Βήμα 3: Πρακτική Ενσυνειδητότητας- «Το ταξίδι»

Ζητήστε από τους μαθητές από την προηγούμενη μέρα να φέρουν μαζί τους μερικά φρούτα και λαχανικά. Για την πρακτική θα χρειαστείτε ένα μικρό κομμάτι από κάθε φρούτο ή λαχανικό. Για παράδειγμα, ένα μανταρίνι μπορεί να χωριστεί ώστε αρκετοί μαθητές να έχουν ένα κομμάτι. Συνεπώς, για τους σκοπούς της πρακτικής, ένα μανταρίνι μπορεί να δοθεί σε περίπου 5 μαθητές. Αντίστοιχα, ένα μήλο μπορεί να μοιραστεί σε 4-5 μαθητές. Ζητήστε λοιπόν, ένα συγκεκριμένο αριθμό φρούτων ή λαχανικών που θα αντιστοιχεί στο σύνολο των μαθητών της τάξης σας. Βεβαιωθείτε ότι θα είναι καθαρά και μοιράστε τα στους μαθητές πριν αρχίσει η πρακτική.

Προσφέρετε στους μαθητές ένα κομμάτι από τα φρούτα και τα λαχανικά. Ζητήστε τους να κάτσουν αναπαυτικά στις καρέκλες τους και να κρατήσουν το κομμάτι τους στην παλάμη του χεριού τους.

Ζητήστε τους να το εξερευνήσουν με τα μάτια τους. Τι βλέπουν; Προσκαλέστε τους να εξερευνήσουν με ενδιαφέρον για λίγα λεπτά τα χρώματα, τα σχήματα, τις λεπτομέρειες, τις διαφορές των χρωμάτων στην επιφάνειά του ή κάτω από το φως.

Κάντε μια παύση για λίγα δευτερόλεπτα.

Στη συνέχεια ζητήστε τους να εξερευνήσουν πως το νιώθουν στο χέρι τους, την υφή του, τη θερμοκρασία του...

Κάντε μία παύση για λίγα δευτερόλεπτα.

Τώρα ζητήστε τους να φέρουν το κομμάτι του φρούτου/λαχανικού κοντά στη μύτη τους και αν νιώθουν άνετα να κλείσουν τα μάτια τους. Προσκαλέστε τους να εξερευνήσουν την μυρωδιά του και τα αρώματά του.

Ζητήστε τους να παρατηρήσουν αν κάνουν κάποιες σκέψεις, αν στο νου έρχονται εικόνες. Τι παρατηρούν; Ποια συναισθήματα δημιουργούνται και πώς νιώθουν;

Προσκαλέστε τους να σκεφτούν το ταξίδι του φρούτου/λαχανικού. Ξεκινώντας από μικρός σπόρος, καθώς μεγάλωνε κάτω από την επιφάνεια της γης. Να φανταστούν το άτομο που το φρόντιζε καθώς μεγάλωνε. Τις αλλαγές που γίνονταν, καθώς οι εποχές άλλαζαν. Τους κρύους ανέμους, τη βροχή, τον φωτεινό ήλιο.... Ζητήστε τους να το φανταστούν καθώς μεγαλώνει

Κάντε παύση για μερικά δευτερόλεπτα

Προσκαλέστε τους να φανταστούν το ταξίδι του από τη γη μέχρι την παλάμη του χεριού τους. Πόσοι άνθρωποι συμμετείχαν σε αυτό το ταξίδι; Πόση προσπάθεια χρειάστηκε; Να φανταστούν το ταξίδι...τους ανθρώπους....τα μηχανήματα....τα οχήματα.

Κάντε παύση για μερικά δευτερόλεπτα

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους μαθητές να το φέρουν μέσα στο στόμα τους και να διερευνήσουν με ενδιαφέρον αυτή την εμπειρία. Να παρατηρήσουν πως το νιώθουν στα δόντια τους, στη γλώσσα τους, και μετά να το δαγκώσουν και να παρατηρήσουν συναισθήματα και αισθήσεις καθώς το τρώνε.

Κάντε παύση για μερικά δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια ζητήστε τους μαθητές να ανοίξουν τα μάτια τους.

Μετά την άσκηση, μπορείτε να ενθαρρύνετε τους μαθητές να επεξεργαστούν την εμπειρία τους, χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις όπως:

1. Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης;
2. Τι συναισθήματα είχατε;

3. Ποιες σκέψεις ήρθαν στο νου σας για το φρούτο ή το λαχανικό και το ταξίδι του από τη γη σε εσάς;

Βήμα 4: Καθορισμός στόχου

Ζητήστε από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους (ή να χαμηλώσουν το βλέμμα τους) για μερικές στιγμές. Καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής να φέρουν στο νου τους όλη την μέχρι τώρα εμπειρία: αρχίζοντας από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσετε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα ώστε να επιλέξετε μία πιο βιώσιμη διατροφή;»

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα, ώστε να υιοθετήσουν το παράδειγμα της περισσότερο πράσινης και βιώσιμης διατροφής.

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			

Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Φυτέψτε μαζί με τους μαθητές σας σπόρους σε μια γλάστρα. Βάλτε τους κοντά σε ένα παράθυρο. Αποφασίστε πως θα τους φροντίσετε. Ποιος θα ποτίζει τους σπόρους, πως θα μαζεύετε το νερό για το πότισμα (π.χ. μπορεί να έχετε μία ομάδα συλλογής βρόχινου νερού, ή συλλογής του νερού που περισσεύει από τα μπουκάλια των μαθητών).

Προσκαλέστε τους να παρατηρούν καθημερινά το ταξίδι των σπόρων στη ζωή και να διατηρούν τους σπόρους σαν υπενθύμιση για τη δέσμευσή τους σε μία πιο βιώσιμη διατροφή.

• Βήμα 6: Σύντομη συζήτηση μετά από μια εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε τους σπόρους που μεγαλώνουν κοντά στο παράθυρο της τάξης και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της βιώσιμης διατροφής εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς αισθάνονται τώρα;

Μετά από μία σύντομη παύση ζητήστε τους να πάρουν άλλη μία βαθιά αναπνοή και προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια και να μοιραστούν τις σκέψεις τους.

Μπορείτε να ενθαρρύνετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- *Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που πέρασε σχετικά με την επιλογή μίας πιο βιώσιμης διατροφής;*
- *Κάνατε κάτι διαφορετικά;*

- Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;
- Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο; (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον)
- Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε μερικές αλλαγές ώστε να γίνουν πιο εφικτοί;
- Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;

Τέλος, προετοιμάστε το έδαφος για τη διερεύνηση του επόμενου θέματος και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πως το νέο θέμα συμπληρώνει το προηγούμενο.

2. Εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας

- **Βήμα 1:** Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- **Βήμα 2:** Δραστηριότητα και εποικοδομητικός διάλογος

Κύριος στόχος	Να κινητοποιήσετε τους μαθητές να σκεφτούν και να προτείνουν ιδέες και δράσεις σχετικά με τη συνειδητή χρήση της ηλεκτρικής ενέργειας και να θέσουν σχετικούς στόχους στην καθημερινή ζωή τους.
Τίτλος δραστηριότητας	«Δύο προκλήσεις είναι καλύτερες από μία: Νοιάζομαι και Εξοικονομώ»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	10-12
Απαιτούμενος Χρόνος	45 λεπτά
Προμήθειες / Υλικά	• Ένα ζάρι

• 10 ερωτήσεις που θα έχει ο εκπαιδευτικός γραμμένες σε χαρτί για να τις θέσει στους μαθητές

Παραδείγματα:

1. Για να μην χαλάσει το φαγητό που μόλις έχει ψηθεί και βγαίνει από το φούρνο, θα πρέπει να τοποθετηθεί αμέσως στο ψυγείο; (Όχι, διαφορετικά χρειάζεται επιπρόσθετη ενέργεια για να ψυχθεί)
2. Είναι καλό να γεμίζουμε τον βραστήρα μέχρι το μέγιστο της χωρητικότητάς του όταν βράζουμε το νερό; (Όχι, είναι καλύτερα να γεμίζουμε τον βραστήρα μόνο με την ποσότητα νερού που θα χρειαστούμε. Με τον τρόπο αυτό εξοικονομούμε ηλεκτρική ενέργεια που διαφορετικά θα σπαταλιόταν για να ζεσταθεί νερό που δεν χρησιμοποιείται).
3. Όταν βγαίνουμε από το σπίτι, πρέπει να σβήνουμε μόνο τα φώτα; (Όχι, καλό είναι να σβήνουμε και κάθε άλλη συσκευή που δεν χρειάζεται να λειτουργεί όσο λείπουμε, όπως και να βγάζουμε τους φορτιστές από την πρίζα αν η φόρτιση έχει ολοκληρωθεί)
4. Μπορούμε να αφήνουμε τον υπολογιστή αναμμένο, όταν δεν τον χρησιμοποιούμε (Όχι, γιατί εξακολουθεί να καταναλώνει ενέργεια)
5. Είναι προτιμότερο να ζεστάνουμε τη σούπα στο μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας ή στο φούρνο μικροκυμάτων; (Στο φούρνο μικροκυμάτων γιατί θα ζεστάνει τη σούπα σε λιγότερο χρόνο).
5. Είναι καλύτερα να ανοίγουμε την πόρτα του ψυγείου διακοπτόμενα 6 φορές στη σειρά, για 10 δευτερόλεπτα τη φορά, ή να την αφήνουμε ανοιχτή για ένα ολόκληρο λεπτό συνεχόμενα;

6. Είναι ευθύνη του εκπαιδευτικού να σβήνει τα φώτα της τάξης; (Όχι, όλοι έχουν ευθύνη και θα πρέπει να συμβάλουν για το στόχο αυτό).

7. Ιδανικά, τα φώτα στους διαδρόμους του σχολείου θα πρέπει να μένουν πάντα αναμμένα για να βλέπουν οι μαθητές και να μην συμβεί κάποιο ατύχημα. (Όχι, μπορούμε να τα σβήνουμε ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες).

8. Εξοικονομούμε ενέργεια αν χρησιμοποιούμε πολύμπριζα;

9. Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε το φούρνο μικροκυμάτων για να ξεπαγώνουμε το φαγητό;

10. Είναι αρκετό να αποσυνδέουμε το καλώδιο φόρτισης από το κινητό όταν η φόρτισή του έχει ολοκληρωθεί;

11. Πώς μπορούμε να εξοικονομήσουμε περισσότερη ενέργεια από την τηλεόραση; Βάζοντάς τη στο standby ή κλείνοντάς τη;

12. Τι πρέπει να κάνουμε με τις κουρτίνες το χειμώνα; (Να τις κλείνουμε επειδή η θέρμανση χάνεται από τις χαραμάδες των παραθύρων ή να τις ανοίγουμε αν η μέρα είναι ιδιαίτερα ηλιόλουστη ώστε να αξιοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο ηλιακό φως)

13. Τι πρέπει να κάνουμε με τις κουρτίνες το καλοκαίρι; (Να τις ανοίγουμε για να μπορούμε να αξιοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο ηλιακό φως)



Προετοιμασία

- Υπάρχουν διαφορετικές επιλογές για να παιχτεί αυτό το παιχνίδι:
 - Να φτιάξετε από χαρτόνι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, σχεδιάζοντας τετράγωνα για να παίξουν οι μαθητές πάνω στο θρανίο
 - Να φτιάξετε από ένα μεγαλύτερο χαρτόνι ένα παιχνίδι, για να παίξουν οι μαθητές πάνω στο πάτωμα
 - Να σχεδιαστούν τετράγωνα με κιμωλία πάνω στο πάτωμα της αυλής του σχολείου για παίξουν οι μαθητές στον προαύλιο χώρο, αν ο καιρός το επιτρέπει.
 - Εναλλακτικά, μπορείτε να διαμορφώσετε τις καρέκλες της σχολικής τάξης σε δύο σειρές (μία σειρά για κάθε μία

από τις δύο ομάδες), έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να κινηθούν από τη μια καρέκλα στην επόμενη ανάλογα με τις απαντήσεις που δίνουν.



Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα

- Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες
- Κάθε ομάδα επιλέγει τον εκπρόσωπό της που θα παίξει ως το πιόνι της ομάδας στο επιτραπέζιο παιχνίδι
- Όλα τα μέλη της ομάδας που παίζει μπορούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις
- Καθεμιά από τις δύο ομάδες ρίχνει το ζάρι για να δουν ποια θα ξεκινήσει πρώτη (η ομάδα που θα φέρει το μεγαλύτερο αριθμό).
- Ο εκπαιδευτικός ρωτά την ερώτηση ανάλογα με τον αριθμό του τετραγώνου που βρέθηκε ο μαθητής – «πιόνι» της ομάδας σύμφωνα με τη ζαριά που έφερε.
- Αν η ομάδα απαντήσει σωστά, τότε ξαναρίχνει το ζάρι. Αν όχι, τότε ρίχνει το ζάρι η άλλη ομάδα μέχρις ότου ολοκληρωθεί το παιχνίδι.
- Ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα συμβολικό βραβείο για την ομάδα που κέρδισε το παιχνίδι – για παράδειγμα, τα μέλη της γίνονται υπεύθυνα να σβήνουν τα φώτα της τάξης για την επόμενη εβδομάδα (π.χ. να σβήνουν τα φώτα αν η μέρα είναι ηλιόλουστη, να σβήνουν τα φώτα όταν το

	<p>μάθημα ολοκληρώνεται και οι μαθητές βγαίνουν έξω για διάλλειμα κ.τ.λ.).</p>
<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράψτε σε μια λίστα πόσες φορές χρησιμοποίησατε την ηλεκτρική ενέργεια την προηγούμενη ημέρα. • Κάντε μια λίστα από πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε, αλλά δεν κάνατε για να εξοικονομήσετε ηλεκτρική ενέργεια. • Πιστεύετε ότι ακολουθείτε τις προτάσεις – συμβουλές για την εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας σε καθημερινή βάση; <ul style="list-style-type: none"> - Αν ναι, ποια συγκεκριμένα πράγματα κάνετε; Πώς καταφέρνετε να τα θυμάστε και να τα ακολουθείτε; - Αν όχι, ποια πράγματα θα μπορούσατε να κάνετε και δεν τα κάνετε; Για ποιο λόγο; • Όταν ακούτε ότι είναι σημαντικό να εξοικονομούμε ενέργεια, νιώθετε να περιορίζετε; Νιώθετε ότι είναι εμπόδιο για να κάνετε τα πράγματα που θέλετε; • Αν ναι, σε ποιες δραστηριότητες νιώθετε περιορισμό; • Γιατί πιστεύετε ότι η εξοικονόμηση ενέργειας είναι τόσο σημαντική ειδικά στο σπίτι μας; • Γιατί πιστεύετε ότι η εξοικονόμηση ενέργειας είναι γενικότερα σημαντική στη γειτονιά που ζούμε, στην πόλη μας, σε ολόκληρο τον κόσμο; • Μετά από αυτή τη δραστηριότητα και τη συζήτησή μας, πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να εφαρμόζετε τις συμβουλές για την εξοικονόμηση ενέργειας πιο συχνά στο σπίτι και την καθημερινότητά σας; • Αν όχι, για ποιους λόγους δεν μπορείτε να το κάνετε;
<p>Πιθανά εμπόδια</p>	<p>Εμπόδια μπορεί να προκύψουν αν οι μαθητές δεν ξέρουν να απαντήσουν κάποιες ερωτήσεις όπως: Εξοικονομώ ενέργεια αν χρησιμοποιώ πολύμπριζα; ή αν δεν μπορούν να κατανοήσουν ότι οι συσκευές που βρίσκονται στο</p>

	standby ή είναι συνδεδεμένες στο ρεύμα, καταναλώνουν ηλεκτρική ενέργεια ακόμα κι αν δεν τις χρησιμοποιούμε. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να τους βοηθήσει και να τους εξηγήσει.
Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες	Μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να αξιοποιήσουν τα ατομικά ημερολόγια καταγραφής της προόδου τους για ένα μήνα, διοργανώνοντας ένα διαγωνισμό «εξοικονόμησης ενέργειας» για όλη τη σχολική τάξη. Νικητής θα είναι ο μαθητής που έχει σε καθημερινή (ή σε εβδομαδιαία βάση) τον υψηλότερο αριθμό επιθυμών συμπεριφορών. Σκεφτείτε ένα συμβολικό βραβείο για να δώσετε στον νικητή.
Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες	Τι είναι η ηλεκτρική ενέργεια/Από που έρχεται: https://www.youtube.com/watch?v=t09pAwLIC4 Πώς να εξοικονομήσετε ηλεκτρική ενέργεια: https://www.youtube.com/watch?v=h4RmNNve3lc Περιβαλλοντικό αποτύπωμα: https://www.youtube.com/watch?v=p9cCFBcVRO4

• **Βήμα 2: Δραστηριότητα και επικοινωνιακός διάλογος (επιλογή για μαθητές 12-14 χρονών)**

Αυτή είναι μια εναλλακτική δραστηριότητα για εφήβους (μπορείτε να την επιλέξετε και για μικρότερους σε ηλικία μαθητές αν είναι εξοικειωμένοι με την εφαρμογή TikTok)

Κύριος στόχος	Να κινητοποιήσετε τους μαθητές να σκεφτούν και να προτείνουν ιδέες και δράσεις σχετικά με τη συνειδητή χρήση της ηλεκτρικής ενέργειας και να θέσουν σχετικούς στόχους στην καθημερινή ζωή τους
Τίτλος δραστηριότητας	«TikTok Electric Shock – Φτιάξτε ένα βίντεο που ηλεκτρίζει!»

Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	12-14
Εκτιμώμενος χρόνος	65'
Προμήθειες / υλικά	Δεν απαιτείται κάποιο υλικό
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται προηγούμενη προετοιμασία
Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες 4 - 5 ατόμων. • Εξηγήστε τους ότι ο στόχος είναι να φτιάξουν το σενάριο για ένα βίντεο που θα «ανέβει» στην πλατφόρμα TikTok. Το θέμα είναι η εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας και στόχος τους είναι να φτιάξουν το πιο μοντέρνο και ελκυστικό βίντεο. Ένα βίντεο που θα επηρεάσει άλλους μαθητές στην ηλικία τους. • Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν ως ομάδα τη δημιουργία του σεναρίου για το βίντεο TikTok: πώς σκέφτονται να είναι το περιεχόμενο, τι θα κάνουν για να το παρουσιάσουν... πώς θα σκηνοθετήσουν το βίντεο; Ποια μουσική ή ποιο τραγούδι θα επιλέξουν; Πώς θα γίνει η παρουσίαση; • Προσκαλέστε τους να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν: Το βίντεο θα μπορούσε να είναι ένα τραγούδι που θα δημιουργήσουν (π.χ. σε στυλ rap, hip-hop, κ.λπ.), μια χορογραφία, ένα θεατρικό δρώμενο, ή οτιδήποτε άλλο σκεφτούν και

επιθυμούν, αρκεί να προσελκύει την προσοχή στο θέμα.

- Αφού οριστικοποιήσουν το στυλ του βίντεο, ενθαρρύνετέ τους να δημιουργήσουν το σενάριο και το κείμενο, καθώς και τους πρωταγωνιστές ή οτιδήποτε πρόσθετο χρειάζονται για την υλοποίηση της ιδέας τους.

- Κάθε ομάδα επιλέγει ένα εκπρόσωπο για να παρουσιάσει το TikTok βίντεο στην υπόλοιπη τάξη. Στη συνέχεια και με τη βοήθεια όλων των μελών, κάθε ομάδα κάνει την παρουσίασή της με όποιον τρόπο επιθυμεί.

- Οι οδηγίες για τη δημιουργία του σεναρίου του βίντεο TikTok είναι:

- Να είναι σύντομο (μέχρι 5 λεπτά).

- Θα πρέπει να προσφέρει κάποιες βασικές πληροφορίες για το πρόβλημα και να προτείνει τους θεατές τουλάχιστον 3 συγκεκριμένες δράσεις / συμπεριφορές για την επίλυσή του.

- Θα πρέπει να είναι ελκυστικό στους νέους της ηλικίας τους.

- Στόχος τους είναι να αποσπάσουν πολλά likes, επισκέψεις και θετικά σχόλια.

- Ενημερώστε τους μαθητές ότι έχουν 40' λεπτά για να προετοιμάσουν την παρουσίασή τους.

Στη συνέχεια κάθε ομάδα θα έχει 5-6' λεπτά για να παρουσιάσει την ιδέα για το βίντεο στην υπόλοιπη τάξη.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας

- Ζητήστε από τις ομάδες να προσφέρουν ανατροφοδότηση για τις ιδέες που παρουσιάστηκαν. Θυμίστε στους μαθητές να είναι ευγενικοί στον τρόπο που διατυπώνουν τα σχόλιά τους και να εστιάζουν στην εποικοδομητική κριτική.
- Βοηθήστε τους μαθητές να προσφέρουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση, θέτοντάς τους ερωτήματα, όπως:
 - Τι σας άρεσε στο βίντεο των συμμαθητών σας;
 - Τι καινούργιο μάθατε από το βίντεο των συμμαθητών σας σχετικά με την εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας;
 - Αφού παρακολουθήσατε το βίντεο, θα υιοθετούσατε κάποιες από τις προτεινόμενες συμπεριφορές για μια ολόκληρη εβδομάδα;
 - Για ποιους λόγους είναι σημαντική η εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας για εμάς, αλλά και για το περιβάλλον;
 - Τι μπορείτε να κάνετε με στόχο την εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας στο σπίτι και στο σχολείο;
 - Τι θα κάνετε διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα;
 - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε;
 - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν προτάσεις για την επίλυση του προβλήματος)

	<ul style="list-style-type: none"> - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι ορισμένοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν; -Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για αυτό το θέμα; -Πως μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε από την δραστηριότητα αυτή στην καθημερινή σας ζωή, στην οικογένεια και το σχολείο σας; -Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε; - Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;
Πιθανά εμπόδια	
Ιδεές για επιπλέον δραστηριότητες	
Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες	<p>http://www.greeneducationfoundation.org/green-energy-challenge-menu/curriculum-and-activities/energy-activities.html</p> <p>https://www.footprintcalculator.org/home/en</p> <p>http://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/ (PT only)</p>

• Βήμα 3: Πρακτική ενσυνειδητότητας – «Το καθημερινό ταξίδι μου»

Ζητήστε από τους μαθητές να κάτσουν αναπαυτικά στις καρέκλες και να κλείσουν τα μάτια τους ή απλώς να χαμηλώσουν το βλέμμα. Ζητήστε τους να φέρουν στο νου μια τυπική μέρα της καθημερινότητάς τους.

Τι κάνουν; Ποιες από τις δραστηριότητές τους χρειάζονται ηλεκτρική ενέργεια;

Τώρα ζητήστε τους να ακολουθήσουν τον εαυτό τους σε όλη τη διάρκεια μιας τυπικής καθημερινής μέρας τους. Από το πρωί που ξυπνάνε, μέχρι το βράδυ που πηγαίνουν για ύπνο. Σβήνουν τις συσκευές που δεν χρησιμοποιούν;

Μήπως πηγαίνουν από το υπνοδωμάτιο στο μπάνιο, ξεχνώντας να σβήσουν το φως; Μήπως κρατούν πολλά λεπτά την πόρτα του ψυγείου ανοιχτή καθώς ετοιμάζουν το πρωινό τους; Ζεσταίνουν στο βραστήρα περισσότερο νερό από αυτό που χρειάζονται; Ξεχνούν αναμμένο το θερμοσίφωνα περισσότερο από αυτό που χρειάζεται για να ζεσταθεί το νερό που θα κάνουν μπάνιο; Κάνουν ντους μεγάλης διάρκειας; Αφήνουν τον υπολογιστή τους αναμμένο; Αποκοιμούνται μπροστά από την αναμμένη τηλεόραση;

Κάντε μια σύντομη παύση, επιτρέποντάς τους να φανταστούν όλα τα παραπάνω.

Τώρα ζητήστε τους να ακολουθήσουν και πάλι τον εαυτό τους σε όλη τη διάρκεια μιας τυπικής καθημερινής μέρας τους. Από το πρωί που ξυπνάνε, μέχρι το βράδυ που πηγαίνουν για ύπνο. Αυτή τη φορά ζητήστε τους να φανταστούν τον εαυτό τους να θυμάται και να κάνει όλα όσα συνήθως ξεχνάνε ή παραλείπουν. Δώστε τους παραδείγματα, όπως: «Τώρα παρατηρήστε τον εαυτό σας να γεμίζει το βραστήρα μόνο με μια κούπα νερό, ή τόσο νερό όσο χρειάζεστε»... «Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας να σβήνει την τηλεόραση πριν κοιμηθείτε»...

• Βήμα 4: Θέτοντας στόχους

Καθώς οι μαθητές εξακολουθούν να έχουν κλειστά τα μάτια τους (ή το βλέμμα χαμηλωμένο) καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής, να φέρουν στο νου την όλη μέχρι τώρα εμπειρία: αρχίζοντας από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσατε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα ώστε να συμβάλετε στην εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας στην καθημερινή ζωή σας;»

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα, με στόχο τη συνειδητή χρήση ηλεκτρικής ενέργειας και την εξοικονόμησή της..

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν, ψηφίζοντας, μια φράση ή μια λέξη που θα μπορούσε να λειτουργήσει ως υπενθύμιση των καθημερινών προσωπικών στόχων που έθεσαν για την επόμενη εβδομάδα. Μπορούν να επιλέξουν μια λέξη ή μια φράση που τους εμπνέει ή που είναι διασκεδαστική. Μπορεί να είναι κάτι που προέκυψε ως σύνθημα από τη δραστηριότητα TikTok βίντεο (αν επιλέξατε αυτή τη δραστηριότητα για τη δική σας τάξη). Καταγράψτε τη σε ένα φύλλο χαρτιού και ζητήστε από όλους τους μαθητές να το υπογράψουν.

Τοποθετήστε το φύλλο χαρτιού σε ένα σημείο που θα είναι ορατό από όλους τους μαθητές. Θυμίστε τους καθημερινά να το κοιτούν, ως υπενθύμιση της δέσμευσης στους προσωπικούς στόχους τους.

• Βήμα 6: Σύντομη συζήτηση μετά από μία εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε το φύλλο χαρτιού που υπογράψαν (υπενθύμιση) και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς νιώθουν τώρα;

Κάντε μια μικρή παύση, ζητήστε τους να πάρουν άλλη μια βαθιά αναπνοή και να ανοίξουν τα μάτια. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

Μπορείτε να κινητοποιήσετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας σχετικά με το στόχο της εξοικονόμησης ηλεκτρικής ενέργειας την εβδομάδα που πέρασε;
- *Κάνατε κάτι διαφορετικά;*
- *Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;*
- *Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο;* (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να αλληλοϋποστηριχθούν, προτείνοντας ιδέες)
- *Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ώστε να είναι πιο εφικτοί;*
- *Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;*

Τέλος, προετοιμάστε το έδαφος για διερεύνηση του επόμενου θέματος και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πως το νέο θέμα συμπληρώνει το προηγούμενο.

3. Εξοικονόμηση Νερού

- **Βήμα 1:** Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- **Βήμα 2:** Δραστηριότητα και επικοινωνητικός διάλογος (επιλογή για μαθητές 10-11 χρονών)

Κύριος Στόχος	Η κινητοποίηση των μαθητών να σκεφτούν και να εκφράσουν ιδέες σχετικά με τη συνειδητή κατανάλωση νερού στην καθημερινή ζωή. Η κατανόηση της έννοιας του προσωπικού υδατικού αποτυπώματος και η δέσμευση στο στόχο της εξοικονόμησης νερού.
Τίτλος δραστηριότητας	«Μία κάρτα για να θυμάσαι!» - Προς έναν πολύ ξεχασιάρη φίλο.

Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	10-11 ετών
Εκτιμώμενος Χρόνος	60'
Προμήθειες / Υλικά	Χαρτόνια για την κατασκευή μίας μεγάλης κάρτας, μαρκαδόρους, αυτοκόλλητα κ.τ.λ..
Προετοιμασία	Θα είναι βοηθητικό να έχετε διαβάσει τις πληροφορίες για την έννοια του υδατικού αποτυπώματος https://waterfootprint.org/en/
Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από όλους τους μαθητές να συμμετέχουν σε μία συζήτηση που έχει ως θέμα καθημερινές δραστηριότητες που πιστεύουν ότι σχετίζονται με την κατανάλωση νερού. Πώς αυτές οι δραστηριότητες που κάνουν οι άνθρωποι καθημερινά επηρεάζουν τα αποθέματα νερού σε ολόκληρη τη Γη; • Καταγράψτε τις δραστηριότητες στον πίνακα ώστε να τις βλέπουν οι μαθητές. • Συνδέστε αυτές τις δραστηριότητες με την έννοια του προσωπικού υδατικού αποτυπώματος. • Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 ατόμων) • Εξηγήστε ότι ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να συνεργαστούν για να γράψουν μία κάρτα και να τη στείλουν σε ένα φίλο την Παγκόσμια Μέρα για το Νερό που εορτάζεται στις 22 Μαρτίου. • Ζητήστε τους να μοιραστούν ιδέες για το ποιο θα είναι το περιεχόμενο της κάρτας. Οι ομάδες έχουν στη διάθεσή τους 40 λεπτά να σκεφτούν και να γράψουν το περιεχόμενο των καρτών τους. • Δώστε τους ιδέες για το περιεχόμενο, όπως:

- Γιατί είναι σημαντικό να εξοικονομούμε νερό;
- Πως θα ήταν η ζωή αν δεν υπήρχε πόσιμο νερό καθόλου;
- Ποιοι είναι οι τρόποι να εξοικονομήσουμε νερό στην καθημερινή ζωή;
- Ποιοι είναι οι τρόποι να εξοικονομούμε νερό στο σχολείο;
- Ενθαρρύνετε τους να είναι δημιουργικοί, να μην αρκεστούν απλώς σε όσα έχουν ήδη ακούσει. Μπορούν να σκεφτούν τι συμβαίνει στο σπίτι τους, τις δικές τους καθημερινές συνήθειες και ρουτίνες. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν και να προσφέρουν λύσεις στον/στην φίλο/η τους, αν εκείνος/η θα είχε να αντιμετωπίσει δυσκολίες όπως: δεν έχει πλυντήριο πιάτων στο σπίτι του ή αν έχει χαλάσει.
- Τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τρόπους να βοηθήσουν τον φίλο τους να θυμάται τι είναι σημαντικό να κάνει, γιατί έχει καλές προθέσεις αλλά δυστυχώς ξεχνάει εύκολα!
- Ζητήστε τους να φτιάξουν την κάρτα ελκυστική ώστε ο/η φίλος/η να θέλει να την κρατήσει.
- Επίσης, θα πρέπει να λάβουν υπόψη τον περιορισμένο χώρο της κάρτας: το μήνυμα θα πρέπει να είναι μικρό, άμεσο, κινητοποιητικό, δεδομένου ότι δεν χωράει να γράψουν ένα μακροσκελές κείμενο.
- Εφόσον ολοκληρώσουν, κάθε ομάδα δίνει την κάρτα της σε μία άλλη.
- Οι μαθητές θα πρέπει να διαβάσουν τις κάρτες των συμμαθητών τους και να σχολιάσουν γιατί η κάρτα είναι ενδιαφέρουσα, αστεία κ.τ.λ.

	<ul style="list-style-type: none"> • Υπενθυμίστε τους να είναι ευγενικοί όταν δίνουν την ανατροφοδότησή τους
<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Τι σας εντυπωσίασε στις κάρτες των συμμαθητών σας; -Τι καινούργιο μάθατε όταν διαβάσατε τις κάρτες των συμμαθητών σας; -Μετά την ανάγνωση της κάρτας, θα δεσμευόσασταν στις προτεινόμενες δράσεις για την υπόλοιπη εβδομάδα; -Σας φάνηκαν οι υπενθυμίσεις προς τον ξεχασιάρη φίλο βοηθητικές; Με ποιον τρόπο; -Γιατί η εξοικονόμηση νερού είναι σημαντική για εμάς και για το περιβάλλον; -Τι καινούργιο μάθατε για τους τρόπους μείωσης της σπατάλης νερού; -Τι μπορείτε να κάνετε για να συμβάλετε στην εξοικονόμηση νερού στην καθημερινότητά σας; Στην οικογένειά σας και στο σχολείο σας; - Τι θα κάνετε διαφορετικά ξεκινώντας από σήμερα; - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε; - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες προτάσεις μπορούν για την επίλυση του προβλήματος, αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους) - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι ορισμένοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν; -Τι θα θέλατε να μάθετε περισσότερο για αυτό το θέμα;

	<p>-Πως μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε από την δραστηριότητα αυτή στην καθημερινή σας ζωή, στην οικογένεια και το σχολείο σας;</p> <p>-Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε;</p> <p>- Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;</p>
Πιθανά εμπόδια	
Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες	
Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες	<p>https://www.watercalculator.org/wfc2/</p> <p>https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended/</p> <p>https://www.waterwise.org.uk/save-water/</p>

- **Βήμα 2:** Δραστηριότητα και επικοινωνητικός διάλογος (επιλογή για μαθητές 12-14 χρονών)

Κύριος στόχος	Η κινητοποίηση των μαθητών να σκεφτούν και να εκφράσουν ιδέες σχετικά με τη συνειδητή κατανάλωση νερού στην καθημερινή ζωή. Η κατανόηση της έννοιας του προσωπικού υδατικού αποτυπώματος και η δέσμευση στο στόχο της εξοικονόμησης νερού.
Τίτλος δραστηριότητας	«Το νερό είναι παντού: Ας κάνουμε τις πράξεις!»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	12-14
Εκτιμώμενος Χρόνος	35 - 45 λεπτά
Προμήθειες / Υλικά	Πρόσβαση στο διαδίκτυο https://www.watercalculator.org/
Προετοιμασία	Είναι χρήσιμο να έχετε διερευνήσει την ιδέα της έμμεσης (εικονικής) κατανάλωσης νερού για να βοηθήσετε τους μαθητές να καταλάβουν τη σύνδεση μεταξύ καθημερινών επιλογών τρόπου ζωής, συνετής χρήσης νερού και εξοικονόμησης νερού. Παρακολουθήστε πριν την παρουσίαση στην τάξη το βίντεο: Where is water? The water rooms UNESCO World Water Rooms https://www.youtube.com/watch?v=b1f-G6v3voA&t=338s
Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα	<ul style="list-style-type: none"> Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 3-5 ατόμων για να συζητήσουν τους τρόπους που καθημερινά καταναλώνουν νερό. Ζητήστε τους να γράψουν όλες τις δραστηριότητες που πιστεύουν ότι σχετίζονται με την κατανάλωση νερού. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τα συμπεράσματά της. Τι συμπεριέλαβαν οι μαθητές στις απαντήσεις τους; Αναμένεται να δώσουν απαντήσεις σχετικά με την οικιακή χρήση όπως: μαγείρεμα, καθαριότητα, πλύσιμο δοντιών, προσωπική υγιεινή, φροντίδα κήπου κ.τ.λ.

Αυτή είναι η άμεση κατανάλωση νερού (η εμφανής).
 Όμως, γνωρίζουν την έμμεση (εικονική) κατανάλωση νερού στις καθημερινές τους επιλογές και δραστηριότητες; (την κρυφή κατανάλωση νερού)
 Αν τη γνωρίζουν, ζητήστε τους να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο κατανοούν την έννοια της έμμεσης (εικονικής) κατανάλωσης νερού.
 Αν δεν την γνωρίζουν, θέστε την ερώτηση: Τι πιστεύετε ότι είναι η έμμεση (εικονική) κατανάλωση νερού; Είναι σημαντική; Γιατί;
 • Ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις σκέψεις τους.
 Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι χρειαζόμαστε το νερό για οτιδήποτε κάνουμε, από την μετακίνηση μέχρι τον ηλεκτρισμό, από αυτά που φοράμε μέχρι τη μαγειρική και την καθαριότητα.
 Γράψτε σε πίνακα:
 Προσωπικό υδατικό αποτύπωμα= Εμφανές (άμεσο) + Κρυφό (έμμεσο)
 • Προσκαλέστε τους να ανακαλύψουν το δικό τους αποτύπωμα παρέχοντας μερικά δεδομένα: « Πιθανόν όλοι θα έχετε ακούσει για την ανάγκη να μειώσουμε την κατανάλωση νερού. Αλλά που το καταναλώνουμε; Εκτός από την εμφανή χρήση του (πόσιμο νερό, υγιεινή, μαγειρική) γνωρίζατε ότι 1 κιλό βαμβάκι χρειάζεται 20,000 λίτρα νερού ώστε να παραχθεί από αυτό ένα μπλουζάκι ή να παντελόνι;
 Ας υπολογίσουμε πόσα μπλουζάκια και παντελόνια φοράμε αυτή τη στιγμή;»
 Γράψτε τον αριθμό στον πίνακα. Συνεχίστε, ρωτώντας: «Τι σημαίνει αυτό σε λίτρα;»
 • Υπολογίστε και γράψτε στον πίνακα τα συνολικά λίτρα.
 Συνεχίστε: «Πόσα μπλουζάκια και παντελόνια έχετε στο σπίτι; Κατά μέσο όρο;» Υπολογίστε ξανά.
 «Τι σημαίνει αυτό σε λίτρα νερού;»
 Υπολογίστε και γράψτε στον πίνακα τα συνολικά λίτρα

«Έχετε ποτέ σκεφτεί πόσο νερό απαιτείται για να παραχθεί το φαγητό που φτάνει στο πιάτο μας; Για παράδειγμα: Γνωρίζετε ότι ένα μπέργκερ χρειάζεται 3.000 λίτρα νερού για να παραχθεί; Πόσο συχνά τρώτε μπέργκερ; Οι φίλοι σας; Η οικογένειά σας; Ακόμα και τα καύσιμα που χρησιμοποιούμε χρειάζονται νερό για να παραχθούν.

Πόσο συχνά ταξιδεύετε στην καθημερινή σας ζωή; Η οικογένειά σας; Ας κάνουμε τις πράξεις!»

- Εφόσον έχετε δώσει αυτά τα δεδομένα ζητήστε από τους μαθητές να εργασθούν ξανά σε ομάδες και να συζητήσουν:

Πως τα τρόφιμα που τρώμε, τα προϊόντα που αγοράζουμε, τα μέσα μεταφοράς επηρεάζουν τα αποθέματα πόσιμου νερού; Φτιάξτε μία λίστα από συνήθειες που έχουν, προϊόντα που αγοράζουν, ή φαγητά που απαιτούν νερό. Προσθέστε τα στη λίστα που έκαναν νωρίτερα (με την εμφανή οικιακή χρήση του νερού)

- Προσκαλέστε τους να χρησιμοποιήσουν τον υπολογιστή του υδατικού αποτυπώματος (<https://www.watercalculator.org/>) ώστε να υπολογίσουν πόσο νερό καταναλώνουν σε καθημερινή βάση. Δώστε τους χρόνο να διερευνήσουν την ιδέα του **προσωπικού υδατικού αποτυπώματος**. Δεν χρειάζεται να φτάσουν σε μία τελική εκτίμηση, αλλά περισσότερο να αποκτήσουν επίγνωση της ποσότητας του νερού που καταναλώνουν. Προτείνετε τους να το διερευνήσουν περαιτέρω χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή στο σπίτι τους.

- Τέλος, θέστε έναν ομαδικό στόχο: να μειώσουν το υδατικό αποτύπωμα όσο περισσότερο μπορούν. «Από που θα αρχίσετε; Μοιραστείτε ιδέες!». Ζητήστε τους να είναι δημιουργικοί και να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν.

- Προσκαλέστε τις ομάδες να μοιραστούν και να γράψουν στον πίνακα αυτές τις ιδέες.

	<ul style="list-style-type: none"> • Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να ψηφίσουν την πιο διασκεδαστική και δημιουργική. • Τέλος, ζητήστε τους να ψηφίσουν τις πιο ρεαλιστικές, αυτές που μπορούν να εφαρμοστούν από την ίδια κιόλας ημέρα.
<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Πώς θα μπορούσαμε να ξανασκεφτούμε και να αναθεωρήσουμε τις συνήθειές μας και τον τρόπο που καταναλώνουμε νερού ώστε να εξασφαλίσουμε ένα πιο βιώσιμο μέλλον; - Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να συμβάλουμε στην άμεση εξοικονόμηση πόσιμου νερού; Εστιάστε την προσοχή των μαθητών στην οικιακή χρήση (αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε όταν κάνουμε μπάνιο ή πλένουμε τα δόντια μας κ.τ.λ.) - Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να συμβάλουμε στην εξοικονόμηση νερού με έμμεσο τρόπο; - Πώς αυτό θα επηρεάσει τα αποθέματα πόσιμου νερού για ανθρώπους σε χώρες όπου αυτά είναι περιορισμένα; - Πως μπορείτε να μειώσετε το προσωπικό σας υδατικό αποτύπωμα; Της οικογένειάς σας; Του σχολείου; - Τι θα κάνετε διαφορετικά ξεκινώντας από σήμερα; - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε; - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν για την επίλυση του προβλήματος αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους) - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν; - Τι θα θέλατε να μάθετε περισσότερο για αυτό το θέμα;

	<p>-Πως μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε από την δραστηριότητα αυτή στην καθημερινή σας ζωή, στην οικογένεια και το σχολείο σας;</p> <p>-Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε;</p> <p>- Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;</p>
Πιθανά εμπόδια	
Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες	
Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες	<p>https://www.watercalculator.org/wfc2/</p> <p>https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended/</p> <p>https://www.waterwise.org.uk/save-water/</p>

• Βήμα 3: Πρακτική Ενσυνειδητότητας – «Μία σταγόνα νερού»

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια τους ή να χαμηλώσουν το βλέμμα τους. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.

Καθοδηγήστε τους με ήρεμο και σταθερό τόνο φωνής για να φανταστούν τον κύκλο ζωής του νερού.

«Φέρτε στο μυαλό σας την καθαρή, γαλάζια θάλασσα. Πάρτε μια βαθιά εισπνοή και φανταστείτε μια μικρή σταγόνα νερού από τη θάλασσα... να εξατμίζεται στον ουρανό... Να γίνεται μέρος ενός λευκού σύννεφου».

(Παύση)

«Φανταστείτε το σύννεφο να ταξιδεύει στην απεραντοσύνη του ουρανού, καθώς παρασύρεται από τον άνεμο».

(Παύση)

«Καθώς οι εποχές αλλάζουν, το σύννεφο σκοτεινιάζει και αρχίζει να πέφτει βροχή».

(Παύση)

«Η μικρή σταγόνα γίνεται ξανά σταγόνα και φτάνει στο χώμα.

Τρέφοντας το έδαφος.

Θρέφοντας την τροφή που φτάνει στο σώμα σας. Γίνεται νερό που πίνετε για να ανανεωθεί το σώμα σας».

(Παύση).

«Αυτή η μικρή σταγόνα νερού γίνεται μέρος του εαυτού σας».

• Βήμα 4: Καθορισμός στόχου

Καθώς οι μαθητές εξακολουθούν να έχουν κλειστά τα μάτια τους (ή το βλέμμα χαμηλωμένο) καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής, να φέρουν στο νου την μέχρι τώρα εμπειρία: αρχίζοντας από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσετε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα ώστε να συμβάλετε στην εξοικονόμηση νερού στην καθημερινή ζωή σας;»

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα, με στόχο τη συνειδητή κατανάλωση νερού και την εξοικονόμησή του.

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Φέρτε μπροστά στους μαθητές τους σπόρους που φυτέψατε. Παρατηρήστε τους καθώς μεγαλώνουν. Αξιοποιήστε τους σπόρους για άλλη μία φορά ως υπενθύμιση της δέσμευσης στους προσωπικούς στόχους τους για την εβδομάδα που ακολουθεί. Συζητήστε με τους μαθητές σας τους τρόπους που θα επιλέξουν για να εξοικονομήσουν νερό για το πότισμα των σπόρων.

Βάλτε τους σε ένα σημείο που όλοι μπορούν να τους δουν. Υπενθυμίστε στους μαθητές καθημερινά να τους κοιτούν και να παρατηρούν κάθε μικρή αλλαγή και κάθε λεπτομέρεια της ζωής που μεγαλώνει. Τονίστε τη σημαντικότητα κάθε σταγόνας νερού και τη συνεισφορά της στη ζωή.

• Βήμα 6: Σύντομη συζήτηση μετά από μία εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε τη γλάστρα με τους σπόρους και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να

παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της εξοικονόμηση νερού εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς αισθάνονται τώρα;

Κάντε μια μικρή παύση, ζητήστε τους να πάρουν άλλη μια βαθιά αναπνοή και να ανοίξουν τα μάτια. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

Μπορείτε να κινητοποιήσετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας σχετικά με το στόχο της εξοικονόμησης νερού την εβδομάδα που πέρασε;
- *Κάνατε κάτι διαφορετικά;*
- *Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;*
- *Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο;* (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να αλληλοϋποστηριχθούν, προτείνοντας ιδέες)
- *Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ώστε να γίνουν πιο εφικτοί;*
- *Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;*

Τέλος, προετοιμάστε το έδαφος για διερεύνηση του επόμενου θέματος και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πως το νέο θέμα συμπληρώνει το προηγούμενο.

4. Μετακίνηση

- **Βήμα 1:** Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- **Βήμα 2:** Δραστηριότητα και επικοινωνιακός διάλογος

Κύριος στόχος	<p>Η κινητοποίηση των μαθητών να σκεφτούν και να διατυπώσουν τις απόψεις τους για το πώς ο τρόπος μετακίνησης που επιλέγουν έχει αντίκτυπο στο περιβάλλον.</p> <p>Να επεξεργαστούν την ιδέα της επιλογής μέσω μεταφοράς που επιβαρύνουν λιγότερο το περιβάλλον.</p> <p>Να θέσουν ως στόχο τη μείωση του προσωπικού αποτύπωμα άνθρακα.</p>
Τίτλος δραστηριότητας	«Αν ήταν χρώμα»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	10-14
Εκτιμώμενος χρόνος	50' λεπτά

<p>Προμήθειες / Υλικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εικόνες από διάφορα μέσα μεταφοράς, κόλα, μαρκαδόροι, ένα κομμάτι χαρτόνι για να κατασκευαστεί μια αφίσα. • Πρόσβαση στο διαδίκτυο για την αναζήτηση πληροφοριών • Διαδικτυακή αριθμομηχανή για να υπολογιστεί η ποσότητα CO₂ που απελευθερώνεται από άτομα και νοικοκυριά https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx
<p>Προετοιμασία</p>	<p>Δεν απαιτείται κάποια προηγούμενη προετοιμασία</p>
<p>Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-5 ατόμων. • Κάθε ομάδα θα είναι υπεύθυνη να παρουσιάσει στην τάξη έναν τρόπο μετακίνησης: <ol style="list-style-type: none"> 1. Αεροπλάνο 2. Πλοίο 3. Τραίνο 4. Λεωφορείο 5. Ποδήλατο 6. Περπάτημα 7. Αυτοκίνητο • Τα μέλη της κάθε ομάδας συνεργάζονται στην αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης: την ιστορία τους, τα υπέρ και τα κατά, και τις συνέπειες που έχουν στο περιβάλλον. Ζητήστε τους να υπολογίσουν το ποσοστό CO₂ όταν το χρησιμοποιούν, αξιοποιώντας τη διαδικτυακή αριθμομηχανή. • Όταν είναι έτοιμες, οι ομάδες κάνουν την παρουσίασή τους για τον τρόπο μετακίνησης που

	<p>τους ανατέθηκε. Στην παρουσίαση θα πρέπει να γίνεται ξεκάθαρο πότε χρησιμοποιείται αυτός ο τρόπος μετακίνησης και γιατί. Πότε θα μπορούσε να αποφευχθεί και πώς.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αν το πράσινο είναι το χρώμα που αντιπροσωπεύει εκείνον τον τρόπο μεταφοράς που δεν έχει εκπομπές άνθρακα (ή έχει την ελάχιστη) και μαύρο είναι το χρώμα που αντιπροσωπεύει τον τρόπο μεταφοράς με το μεγαλύτερο ποσοστό εκπομπών άνθρακα, ποιο χρώμα θα περιέγραφε καλύτερα κάθε τρόπο μετακίνησης; • Χρησιμοποιήστε κόλα για να τοποθετήσετε τις εικόνες κάθε τρόπου μετακίνησης πάνω στο χαρτόνι μέσα σε 3 χρωματιστούς κύκλους: πράσινος, γκρι, μαύρος, βάσει των συμπερασμάτων που θα βγουν από τη δραστηριότητα. • Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις τους σχετικά με τις πληροφορίες που απέκτησαν από την παρακολούθηση του βίντεο και τις πληροφορίες που άκουσαν από τις παρουσιάσεις στην τάξη. Σε ποια συμπεράσματα καταλήγουν;
<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για ενθάρρυνση διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Πώς μπορούμε να ξανασκεφτούμε τον τρόπο που μετακινούμαστε ώστε να εξασφαλίσουμε ένα πιο βιώσιμο μέλλον; - Γιατί είναι σημαντικά για εμάς τα διάφορα μέσα μετακίνησης; Πώς γίνονται σημαντικά για το περιβάλλον; - Τι καινούργιο μάθατε σχετικά με τους τρόπους μετακίνησης και τα περιβαλλοντικά προβλήματα;

	<ul style="list-style-type: none"> - Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε έναν οικολογικό τρόπο μετακίνησης και ταξιδιών ως άτομο; Πώς μπορείτε να επηρεάσετε προς την κατεύθυνση αυτή την οικογένειά σας; Το σχολείο; - Τι θα κάνετε διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα; - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε; - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν για την επίλυση του προβλήματος αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους) - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν; -Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για αυτό το θέμα; -Πως μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε από την δραστηριότητα αυτή στην καθημερινή σας ζωή, στην οικογένεια και το σχολείο σας; -Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε; - Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;
<p>Πιθανά εμπόδια</p>	
<p>Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες</p>	

Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες

- <https://ourworldindata.org/ghg-emissions-by-sector>
- <https://ourworldindata.org/co2-emissions-from-aviation>

<https://www.epa.gov/transportation-air-pollution-and-climate-change/carbon-pollution-transportation>

• Βήμα 3: Πρακτική ενσυνειδητότητας – «Μια βόλτα με συνειδητότητα»

Ζητήστε από τους μαθητές να σας ακολουθήσουν στον προαύλιο χώρο του σχολείου. Επιλέξτε ένα μέρος που θα έχετε ησυχία για να κάνετε την ακόλουθη άσκηση. Αν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν, μπορείτε να μείνετε μέσα στη σχολική αίθουσα, αλλά ζητήστε από τους μαθητές να σας βοηθήσουν να τακτοποιήσετε τις καρέκλες και τα θρανία με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει ελεύθερος χώρος για να περπατήσουν.

Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν ακίνητοι και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές. Στη συνέχεια ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια και να κάνουν ένα βήμα με συνειδητότητα. Αυτό σημαίνει να εστιάσουν την προσοχή τους στις λεπτομέρειες αυτής της μίας και μοναδικής κίνησης. Έτσι, ζητήστε τους να σηκώσουν το πέλμα από το έδαφος (ή το πάτωμα) αργά, να παρατηρήσουν τον αντίκτυπο αυτής της κίνησης στο πόδι, αλλά και σε ολόκληρο το σώμα, να αισθανθούν αισθήσεις που δημιουργούνται και στη συνέχεια να τοποθετήσουν αργά το πέλμα στο έδαφος (ή το πάτωμα).

Ζητήστε τους να ανοίξουν τα μάτια και να συνεχίσουν με τον ίδιο τρόπο, κάνοντας το επόμενο βήμα.

Ζητήστε τους να διερευνήσουν πώς νιώθουν όταν στρέφουν τη συνειδητή προσοχή τους στην εμπειρία της βάδισης.

Πώς νιώθουν όταν παρατηρούν κάθε λεπτομέρεια αυτής της εμπειρίας... Ειδικά, πώς νιώθουν όταν περπατούν σε εξωτερικό χώρο. Προσκαλέστε τους να αισθανθούν τον αέρα στο πρόσωπό τους, τη θερμοκρασία του αέρα, τον ήλιο στο δέρμα... Προσκαλέστε τους να παρατηρήσουν τους ήχους...

Επιτρέψτε τους να συνεχίσουν μόνοι τους για λίγα λεπτά να περπατούν συνειδητά, ακολουθώντας το δικό τους ρυθμό.

• Βήμα 4: Καθορισμός στόχου

Όταν επιστρέψετε στην τάξη, αν κάνετε την πρακτική σε εξωτερικό χώρο, ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν αναπαυτικά στις καρέκλες τους και να κλείσουν τα μάτια (ή απλώς να χαμηλώσουν το βλέμμα). Στη συνέχεια, καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής, να φέρουν στο νου την όλη μέχρι τώρα εμπειρία: αρχίζοντας από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσατε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα ώστε να συμβάλετε στο στόχο της οικολογικής μετακίνησης και να μειώσετε το προσωπικό σας αποτύπωμα άνθρακα στην καθημερινή ζωή σας;»

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφοράς που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα, με στόχο τη φιλική προς το περιβάλλον μετακίνηση και τη μείωση του προσωπικού αποτυπώματος άνθρακα.

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			

Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Τοποθετήστε την αφίσα από τη δραστηριότητα σε ένα σημείο της τάξης από το οποίο είναι ορατή σε όλους τους μαθητές. Ζητήστε τους να αξιοποιήσουν την αφίσα ως υπενθύμιση της προσωπικής δέσμευσης στους στόχους που αποφάσισαν να ακολουθήσουν για την επόμενη εβδομάδα.

• Βήμα 6: Σύντομη συζήτηση μετά από μια εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε την αφίσα με τα μέσα μεταφοράς και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της φιλικής προς το περιβάλλον μετακίνησης εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς αισθάνονται τώρα;

Κάντε μια μικρή παύση, ζητήστε τους να πάρουν άλλη μια βαθιά αναπνοή και να ανοίξουν τα μάτια. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

Μπορείτε να κινητοποιήσετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας σχετικά με το στόχο της μείωσης του προσωπικού αποτυπώματος άνθρακα την εβδομάδα που πέρασε;
- *Κάννατε κάτι διαφορετικά;*
- *Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισατε;*

- Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο; (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να αλληλοϋποστηριχθούν, προτείνοντας ιδέες)
- Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ώστε να γίνουν πιο εφικτοί;
- Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;

Τέλος, προετοιμάστε το έδαφος για διερεύνηση του επόμενου θέματος και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πως το νέο θέμα συμπληρώνει το προηγούμενο.

5. Επαναχρησιμοποίηση

- Βήμα 1: Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- Βήμα 2: Δραστηριότητα και εποικοδομητικός διάλογος

Κύριος στόχος	Κινητοποίηση σκέψεων, ιδεών και προσωπικών στόχων για την επαναχρησιμοποίηση αντικειμένων και τη μείωση των απορριμμάτων
Τίτλος δραστηριότητας	«Ενα κατάσταση ανταλλαγής»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	10-14
Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας	45' – 60'
Προμήθειες / υλικά	Διάφορα αντικείμενα που θα άρεσε στους μαθητές να ανταλλάξουν (π.χ. ρούχα, CDs, DVDs, παιχνίδια, βιβλία κ.λπ.) σε καλή

	<p>κατάσταση, όχι κατεστραμμένα ή βρώμικα.</p>
<p>Προετοιμασία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημερώστε τους μαθητές σχετικά με το κατάστημα ανταλλαγής και ενθαρρύνετε τους να συλλέξουν αντικείμενα που δεν χρειάζονται πλέον και θα ήθελαν να ανταλλάξουν. • Αποφασίσετε έγκαιρα πότε οι μαθητές θα πρέπει να αρχίσουν να συλλέγουν αντικείμενα για να φέρουν στην τάξη, πόσοι μαθητές θα πρέπει να βρίσκονται στο «κατάστημα» κάθε φορά και πώς θα γίνει η ανταλλαγή. • Αποφασίστε πώς θα διατεθούν τα εναπομείναντα είδη. Θα δοθούν σε κάποιο φιλανθρωπικό ίδρυμα; Θα αξιοποιηθούν σε παζάρι του σχολείου; Ή θα τα πάρουν πίσω οι μαθητές που τα έφεραν; Βεβαιωθείτε ότι όλοι το γνωρίζουν και συμφωνούν.
<p>Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κάντε μία εισαγωγή σχετικά με τη σημαντικότητα της επαναχρησιμοποίησης αντικειμένων και της μείωσης των απορριμμάτων. • Αναθέστε στους μαθητές να βοηθήσουν στην οργάνωση των αντικειμένων. • Προσκαλέστε τους να δουν τον αριθμό των αντικειμένων που συγκεντρώθηκαν, τα οποία, διαφορετικά, θα πήγαιναν χαμένα καταλήγοντας ίσως στην αποθήκη ή στα σκουπίδια.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας

- Ενώ κάνουν τις ανταλλαγές, αξιοποιήστε την ευκαιρία και ζητήστε τους να θυμούνται πώς αντικείμενα που δεν χρησιμοποιούν πλέον, μπορούν να δώσουν χαρά και να χρησιμοποιηθούν από άλλους, μειώνοντας τα απορρίμματα που δημιουργούνται καθημερινά.

- Πώς νιώθετε και τι σκέψεις κάνετε μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;
- Γιατί αυτό το ζήτημα (υπερκατανάλωση, μείωση των απορριμμάτων) είναι σημαντικό;
- Τι καινούργιο ανακαλύψατε γι' αυτό το θέμα;
- Τι χρειάζεται να γίνει ώστε να μειωθεί η ποσότητα των απορριμμάτων που παράγουμε καθημερινά; (Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν για την επίλυση του προβλήματος αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους).
- Εάν είναι δύσκολο να σκεφτείτε το θέμα σε παγκόσμια κλίμακα, σκεφτείτε τι θα μπορούσε να γίνει μεμονωμένα, στα σπίτια σας, στο σχολείο σας;
- Τι θα κάνετε διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα;
- Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε;

	<ul style="list-style-type: none"> - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες προτάσεις για την επίλυση του προβλήματος αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους) - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποιιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν; -Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για αυτό το θέμα; -Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε; - Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;
<p>Πιθανά εμπόδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Σε περίπτωση που περισσότεροι μαθητές επιθυμούν το ίδιο αντικείμενο, σκεφτείτε την ιδέα της κλήρωσης ώστε να αποφευχθούν πιθανές συγκρούσεις.
<p>Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οργανώστε μακροπρόθεσμα ένα φιλανθρωπικό παζάρι με αντικείμενα σε καλή κατάσταση που οι μαθητές δεν χρειάζονται και διαφορετικά θα κατέληγαν στα απορρίμματα. Προσφέρετε τα είδη σε λογικές τιμές, ώστε οι μαθητές να μπορούν να αγοράσουν κάτι που τους αρέσει από κάποιον συμμαθητή. Δωρίστε το ποσό που θα συγκεντρωθεί σε φιλανθρωπικό

	<p>ίδρυμα της επιλογής των μαθητών ή για κάποιον περιβαλλοντικό σκοπό.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προτείνετε την ιδέα να ανταλλάξετε ως δώρα (π.χ. για τα Χριστούγεννα, το Πάσχα, μια μέρα αφιερωμένη στο περιβάλλον, όπως η Ημέρα της Γης) αντικείμενα που οι μαθητές δεν χρησιμοποιούν πλέον (ένα πουλόβερ που δεν τους κάνει, ένα βιβλίο που έχουν διαβάσει). Τυλίξτε τα δώρα σε ανακυκλώσιμα υλικά (πανί, χαρτί). Κάντε μία κλήρωση και κάθε μαθητής ας διαλέξει έναν αριθμό. Δώστε τους την επιλογή να ανταλλάξουν εάν το δώρο που έτυχε σε κάποιον δεν του ταιριάζει
<p>Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες</p>	<p>https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics#ideas https://lessismore.org/materials/30-reuse-tips/</p>

• **Βήμα 3: Πρακτική ενσυνειδητότητας – «Το χρειάζομαι πραγματικά αυτό;»**

Ζητήστε από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους (ή να χαμηλώσουν το βλέμμα) για μερικές στιγμές. Ζητήστε τους να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές.

Τώρα, ζητήστε τους να φέρουν στο νου κάτι που θέλουν να αγοράσουν, παρόλο που ήδη έχουν κάτι παρόμοιο. Μπορεί να πρόκειται για ένα καινούριο τηλέφωνο, μία καινούρια τσάντα ή ένα καινούριο πουλόβερ.

Προσκαλέστε τους να αναρωτηθούν: Γιατί αυτό το νέο αντικείμενο είναι τόσο σημαντικό για μένα; Ποιοι είναι οι λόγοι που θέλω να το έχω; Το χρειάζομαι πραγματικά; Γιατί;

Αφήστε χρόνο μεταξύ των ερωτημάτων, ώστε να τα σκεφτούν.

• Βήμα 4: Καθορισμός στόχου

Καθώς οι μαθητές εξακολουθούν να έχουν κλειστά τα μάτια τους (ή το βλέμμα χαμηλωμένο) καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής, να φέρουν στο νου όλη την μέχρι τώρα εμπειρία: αρχίζοντας από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσετε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα ώστε να συμβάλετε στο στόχο της επαναχρησιμοποίησης και της μείωσης των απορριμμάτων στην καθημερινή ζωή σας;»

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα, με στόχο την επαναχρησιμοποίηση, τη μείωση της υπερκατανάλωσης και των απορριμμάτων που δημιουργούν καθημερινά.

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Φέρτε από το σπίτι σας ένα αντικείμενο που δεν χρειάζεστε πια, και είχατε σκοπό να το πετάξετε. Τοποθετήστε το σε ένα εμφανές, για όλους τους μαθητές, σημείο στην τάξη. Προσκαλέστε τους να γράψουν σε ένα χαρτί όλους τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να επαναχρησιμοποιηθεί. Ζητήστε τους να γίνουν δημιουργικοί και να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους. Ενθαρρύνετε τους να το κοιτούν καθημερινά και να το χρησιμοποιούν ως υπενθύμιση των καθημερινών τους στόχων για την επόμενη εβδομάδα.

• Βήμα 6: Σύνομη συζήτηση μετά από μια εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα, αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε το αντικείμενο που είχατε φέρει από το σπίτι σας και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της επαναχρησιμοποίησης εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς αισθάνονται τώρα;

Κάντε μια μικρή παύση, ζητήστε τους να πάρουν άλλη μια βαθιά αναπνοή και να ανοίξουν τα μάτια. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

Μπορείτε να κινητοποιήσετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας σχετικά με το στόχο της επαναχρησιμοποίησης την εβδομάδα που πέρασε;
- *Κάνατε κάτι διαφορετικά;*
- *Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισατε;*
- *Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο;* (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να αλληλοϋποστηριχθούν, προτείνοντας ιδέες)

- Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ώστε να γίνουν πιο εφικτοί;
- Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;

Τέλος, προετοιμάστε το έδαφος για διερεύνηση του επόμενου θέματος και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πως το νέο θέμα συμπληρώνει το προηγούμενο.

6. Ανακύκλωση

- Βήμα 1: Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- Βήμα 2: Δραστηριότητα και εποικοδομητικός διάλογος (επιλογή για μαθητές 10-12 χρονών)

Κύριος στόχος	Κινητοποίηση σκέψεων, ιδεών και προσωπικών στόχων σχετικά με την ανακύκλωση. Κατανόηση του αντίκτυπου που έχουν ορισμένα υλικά στο περιβάλλον.
Τίτλος δραστηριότητας	«Ανακύκλωση: Κάντε το σωστά!»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	10-12
Εκτιμώμενος χρόνος	60'
Προμήθειες / υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 5 μεγάλα χάρτινα κουτιά από σούπερ μάρκετ • Χαρτί, χρώματα, αυτοκόλλητα, κόλλα
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται προηγούμενη προετοιμασία

Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα

- Χωρίστε τους μαθητές σε 5 ομάδες.
 - Κάθε ομάδα αναζητά στο διαδίκτυο πληροφορίες σχετικά με διαφορετικά σύμβολα ανακύκλωσης που χρησιμοποιούνται για υλικά: 1. Χαρτί, 2. Αλουμίνιο, 3. Οργανικά απόβλητα, 4. Γυαλί, 5. Πλαστικό
 - Ζητήστε τους να αναζητήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες, ώστε να μπορούν να διαφοροποιήσουν εάν ένα αντικείμενο είναι ανακυκλώσιμο, ακόμα κι αν είναι κατασκευασμένο από ένα υλικό γνωστό ως ανακυκλώσιμο ή που πιστεύουμε ότι είναι ανακυκλώσιμο (για παράδειγμα πλαστικό).
 - Ένα μέλος από την κάθε ομάδα καταγράφει όλες τις πληροφορίες και τις λεπτομέρειες.
 - Όλα τα μέλη της ομάδας συνεισφέρουν για να ζωγραφίσουν σε ένα χαρτί το σύμβολο ανακύκλωσης που τους ανατέθηκε. Ζητήστε τους να το κάνουν ελκυστικό και διασκεδαστικό, προσθέτοντας εικόνες και λέξεις.
- Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας κόλλα, κολλήστε το χαρτί στο μεγάλο κουτί από χαρτόνι.
- Τοποθετήστε και τα πέντε κουτιά ανακύκλωσης σε ένα σημείο όπου όλοι οι μαθητές μπορούν να τα δουν και να τα χρησιμοποιήσουν.

- Συζητήστε με τους μαθητές τι θα κάνουν με τα αντικείμενα που συλλέγουν (ποιοι θα μεταφέρουν τα αντικείμενα στους κάδους ανακύκλωσης εκτός σχολείου, τι θα κάνουν αν δεν υπάρχουν κάδοι κοντά στο σχολείο τους).
- Ειδικά για τα οργανικά απόβλητα παρακολουθήστε μαζί προτάσεις και ιδέες για το πώς να τα ανακυκλώνετε (για παράδειγμα το video: <https://www.youtube.com/watch?v=eFlhYS-tpY>)
- Προσκαλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρώσει από όλες τις ομάδες και να φτιάξουν ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για να το διανείμουν στις άλλες τάξεις.
- Στο φυλλάδιο θα πρέπει να περιλαμβάνουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τα σύμβολα ανακύκλωσης και να καλούν τους άλλους μαθητές να θυμούνται να ανακυκλώνουν και να το κάνουν σωστά.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας

- Πώς νιώθετε και τι σκέψεις κάνετε μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;
- Γιατί αυτό το θέμα (ανακύκλωση διαφορετικών υλικών) είναι σημαντικό;
- Τι καινούργιο ανακαλύψατε ή μάθατε γι' αυτό το θέμα;
- Τι χρειάζεται να γίνει ώστε να ανακυκλώνουμε σωστά σε καθημερινή βάση; (Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν

	<p>χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εάν είναι δύσκολο να σκεφτείτε το θέμα σε παγκόσμια κλίμακα, σκεφτείτε τι θα μπορούσε να γίνει μεμονωμένα, στα σπίτια σας, στο σχολείο σας; - Τι θα κάνετε διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα; - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε; - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες για την επίλυση του προβλήματος) - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν; -Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για αυτό το θέμα; -Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε; - Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;
<p>Πιθανά εμπόδια</p>	
<p>Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες</p>	
<p>Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες</p>	

• **Βήμα 2: Δραστηριότητα και επικοινωνητικός διάλογος (επιλογή για μαθητές 13-14 χρονών)**

Κύριος στόχος	Κινητοποίηση σκέψεων, ιδεών και προσωπικών στόχων σχετικά με την ανακύκλωση. Κατανόηση του αντίκτυπου που έχουν ορισμένα υλικά στο περιβάλλον.
Τίτλος δραστηριότητας	«Ανάλυση του κύκλου ζωής ενός υλικού»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	13-14
Εκτιμώμενος χρόνος	45' - 60'
Προμήθειες / υλικά	Πρόσβαση στο διαδίκτυο, κόλλες χαρτί, στυλό
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται προηγούμενη προετοιμασία
Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα	<ul style="list-style-type: none"> • Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-5 ατόμων. • Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ψάξει και να πραγματοποιήσει μία ανάλυση του κύκλου ζωής υλικών και προϊόντων που συναντά και χρησιμοποιεί συχνά: 1. Χαρτόκουτα συσκευασίας εμπορευμάτων, 2. Πλαστικά μπουκάλια, 3. Κουτιά αναψυκτικών από αλουμίνιο, 4. Πλαστικές σακούλες, 5. Μεμβράνη περιτυλίγματος, 6. Χαρτί κ.τ.λ.). • Ζητήστε από κάθε ομάδα να καταγράψει την ανάλυση κύκλου ζωής του υλικού, αναζητώντας πληροφορίες στο διαδίκτυο. Δώστε τους ιδέες, ώστε να διερευνήσουν και να απαντήσουν σε ερωτήματα, όπως τα παρακάτω: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Από ποιο φυσικό πόρο προέρχεται αυτό το υλικό; (π.χ. λάδι, μέταλλευμα, δέντρα κ.τ.λ.) ➢ Ποια είναι η διαδικασία εξόρυξης και παραγωγής; ➢ Τι επιπτώσεις έχουν αυτές οι διαδικασίες στο περιβάλλον; ➢ Μπορεί αυτό το προϊόν να ανακυκλωθεί;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ποιες είναι οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις από την ανακύκλωση ή από την υγειονομική ταφή αυτού του αντικειμένου; ➤ Ποιες είναι οι συνέπειες αυτού του υλικού όταν διαφεύγει στο φυσικό περιβάλλον; ➤ Πόσα χρόνια χρειάζεται για να αποσυντεθεί αυτό το υλικό εάν δεν είναι ανακυκλώσιμο; <ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματά τους, ώστε να οργανώσουν μία σύντομη παρουσίαση στην τάξη στην οποία θα συμπεριλάβουν τις προτάσεις και τις ιδέες τους σχετικά με τη χρήση αυτών των προϊόντων στην καθημερινή ζωή (σχολείο, σπίτι, δραστηριότητες).
<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση του διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Πώς νιώθετε και τι σκέψεις κάνετε μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας; - Γιατί αυτό το θέμα είναι σημαντικό; - Τι καινούργιο ανακαλύψατε ή μάθατε γι' αυτό το θέμα; - Τι χρειάζεται να γίνει ώστε να συμβάλουμε στη λύση αυτού του περιβαλλοντικού ζητήματος σε ατομικό επίπεδο, στα σπίτια ή στα σχολεία; (Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν για την επίλυση του προβλήματος αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους). - Ζητήστε και ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν 1-3 συγκεκριμένες ενέργειες που θα μπορούσαν να κάνουν για να βοηθήσουν στην επίλυση αυτού του ζητήματος. - Ή τι θα έκαναν διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα; - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε; - Πως θα διαχειριστείτε τα εμπόδια ή τις δυσκολίες; (και πάλι ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες λύσεις μπορούν για τη διαχείριση δυσκολιών και εμποδίων). - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να αρχίσουν;

	<p>-Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για αυτό το θέμα;</p> <p>-Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε;</p> <p>- Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας;</p>
Πιθανά εμπόδια	<p>- Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προσφέρει βοήθεια και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της αναζήτησης πληροφοριών σε σχέση με τον κύκλο ζωής των προς διερεύνηση υλικών.</p> <p>- Εάν ο διαθέσιμος χρόνος δεν επαρκεί, οι μαθητές μπορούν να συνεχίσουν τη διερεύνηση του θέματος ως άσκηση για το σπίτι.</p>
Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες	<p>- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλήσουν για το θέμα αυτό με τους γονείς, τους φίλους τους κ.λπ.</p>
Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες	<p>Η μυστική ζωή ενός «έξυπνου» κινητού: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-06/documents/smart_phone_infographic_v4.pdf</p> <p>Η μυστική ζωή μίας μπάλας ποδοσφαίρου: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-09/documents/the_life_of_a_soccer_ball.pdf</p> <p>Η μυστική ζωή ενός cd ή dvd: https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi/P1001UU0.PDF?Dockkey=P1001UU0.PDF</p>

• **Βήμα 3: Πρακτική ενσυνειδητότητας – «Συμπόνοια για τη φύση και όλα τα όντα»**

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν άνετα και να κλείσουν τα μάτια ή να χαμηλώσουν το βλέμμα. Ζητήστε τους να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές.

Καθοδηγήστε τους με ήρεμο και σταθερό τόνο στη φωνή να φέρουν στο νου μία εικόνα από τη φύση. Θα μπορούσε να είναι ο,τιδήποτε. Δεν χρειάζεται να πιέσουν τον εαυτό τους να σκεφτεί κάτι συγκεκριμένο. Απλώς η πρώτη εικόνα που τους έρχεται στο νου όταν ακούνε τη λέξη «φύση».

Προσκαλέστε τους να νιώσουν, όσο καλύτερα μπορούν, εκτίμηση για τη φύση και για όσα μας προσφέρει. Εκτίμηση για τον ήλιο ή το φως, τη θάλασσα, την απεραντοσύνη του ουρανού, το οξυγόνο, το πόσιμο νερό....

Όλα όσα η φύση μας παρέχει...

(Παύση)

Τώρα καλέστε τους μαθητές να φέρουν στο νου ένα άγριο ζώο. Δεν χρειάζεται να σκεφτούν κάτι συγκεκριμένο, απλώς το πρώτο άγριο ζώο που τους έρχεται στο νου.

Ενθαρρύνετε τους να φανταστούν τη γέννησή του... τη μητέρα του να το φροντίζει... να το φανταστούν καθώς μεγαλώνει, προσπαθώντας να ζήσει τη ζωή του, να αποκτήσει τα μωρά του και να τα φροντίσει...

Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πώς οι ίδιοι, αλλά και ένα άγριο ζώο, έχουν τους ίδιους στόχους... να ζήσουν τη ζωή, να φροντίσουν τους αγαπημένους τους...

Προσκαλέστε τους όσο καλύτερα μπορούν να νιώσουν συμπόνια για αυτό, για τις δυσκολίες που πρόκειται να συναντήσει, τους αγώνες που θα δώσει στη ζωή.

Προσκαλέστε τους μαθητές να δουν μία εικόνα του εαυτού τους στη φύση. Μία εικόνα τους κοντά στη φύση και να τη φανταστούν όσο πιο ζωηρά μπορούν. Ενθαρρύνετε τους να νιώσουν τον ήλιο στο πρόσωπό τους, το δροσερό αεράκι στα μαλλιά τους, τη ζεστασιά της άμμου, τη μυρωδιά των δέντρων ή το βρεγμένο έδαφος.

Προσκαλέστε τους να μείνουν με αυτή την εικόνα για λίγο.

• Βήμα 4: Καθορισμός στόχου

Συνεχίζοντας από την προηγούμενη δραστηριότητα, και καθώς οι μαθητές έχουν τα μάτια τους κλειστά, καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής, να φέρουν στο νου όλη την μέχρι τώρα εμπειρία: από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσετε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα για να αυξήσετε τον αριθμό των υλικών που ανακυκλώνετε και επίσης να το κάνετε σωστά;»

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα για να συμβάλουν στο στόχο της ανακύκλωσης.

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Χρησιμοποιείτε τα κουτιά που φτιάξατε για την ανακύκλωση (δραστηριότητα 1), τοποθετώντας τα σε ένα σημείο όπου όλοι οι μαθητές μπορούν να τα δουν. Ζητήστε τους να τα χρησιμοποιούν καθημερινά όταν βρίσκονται στο σχολείο, καθώς και ως υπενθύμιση για τους προσωπικούς τους στόχους.

Χρησιμοποιήστε το σύμβολο της ανακύκλωσης (δραστηριότητα 2), τοποθετώντας το σε ένα σημείο όπου όλοι οι μαθητές μπορούν να το δουν. Ζητήστε τους να το χρησιμοποιήσουν και ως υπενθύμιση για τους καθημερινούς προσωπικούς τους στόχους.

• Βήμα 6: Σύντομη συζήτηση μετά από μια εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα, αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε τα αντικείμενα (δραστηριότητα 1) ή το σύμβολο της ανακύκλωσης (δραστηριότητα 2) και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της ανακύκλωσης εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς νιώθουν τώρα?

Κάντε μια μικρή παύση, ζητήστε τους να πάρουν άλλη μια βαθιά αναπνοή και να ανοίξουν τα μάτια. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

Μπορείτε να κινητοποιήσετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας σχετικά με το στόχο της ανακύκλωσης την εβδομάδα που πέρασε;
- *Κάνατε κάτι διαφορετικά;*
- *Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;*
- *Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο;* (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να αλληλοϋποστηριχθούν, προτείνοντας ιδέες)
- *Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ώστε να γίνουν πιο εφικτοί;*
- *Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;*

Τέλος, προετοιμάστε το έδαφος για διερεύνηση του επόμενου θέματος και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να δουν πως το νέο θέμα συμπληρώνει το προηγούμενο.

7. Κατάλληλη διαχείριση μη ανακυκλώσιμων υλικών

- Βήμα 1: Παρακολουθήστε το βίντεο μαζί με τους μαθητές και στη συνέχεια προσκαλέστε τους σε μία σύντομη συζήτηση.

Ερωτήσεις για εκμείωση σκέψεων και ενθάρρυνση διαλόγου

- «Τι έχετε σκεφτεί σχετικά με...;»
- «Ποιες είναι οι κύριες συνέπειες;»
- «Ποιες συνέπειες μας επηρεάζουν στο παρόν;»
- «Ποια είναι η πρόγνωση για το μέλλον;»
- «Ποιες διαφορετικές οπτικές του θέματος παρουσιάζονται στο βίντεο;»
- «Τι γνωρίζετε και τι σκέψεις έχετε για το θέμα;»
- «Είναι κάτι το οποίο γνωρίζετε ή κάτι που δεν γνωρίζετε, αλλά θα θέλατε να μάθετε περισσότερα;»
- Ρωτήστε και διερευνήστε πως νιώθουν οι μαθητές για αυτό το θέμα (αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι)

Διατηρήστε το διάλογο σύντομο, κυρίως ως μία εισαγωγή στο θέμα. Συνοψίστε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω και μετά τη δραστηριότητα.

- Βήμα 2: Δραστηριότητα και εποικοδομητικός διάλογος

Κύριος στόχος	Εκπαίδευση σχετικά με τα ανακυκλώσιμα και μη ανακυκλώσιμα υλικά και ποια είναι η κατάλληλη διαχείρισή τους. Κινητοποίηση των μαθητών να σκεφτούν και να θέσουν προσωπικούς στόχους σχετικά με την κατάλληλη διαχείριση των αντικειμένων που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους.
Τίτλος δραστηριότητας	«Ωρα για τέχνη!»
Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα	10-14
Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται για την	60'λεπτά

<p>ολοκλήρωση της δραστηριότητας</p>	
<p>Προμήθειες / υλικά</p>	<p>Μαρκαδόροι, μπογιές, πινέλα και άλλα υλικά ζωγραφικής που έχετε διαθέσιμα στην τάξη, παλιές εφημερίδες και περιοδικά, αντικείμενα που φαίνονται άχρηστα, αλλά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για μια καλλιτεχνική δραστηριότητα.</p>
<p>Προετοιμασία</p>	<p>Ζητήστε εγκαίρως από τους μαθητές να φέρουν από το σπίτι αντικείμενα και υλικά που θα τα πετούσαν ή δεν τα χρησιμοποιούν πια και τους είναι άχρηστα, τα οποία όμως θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για τη δημιουργία ενός έργου τέχνης (πλαστικά μπουκάλια, αλουμινένια τενεκεδάκια, γυάλινα μπουκάλια, άδεια χαρτόκουτα κ.τ.λ.).</p>
<p>Περιγραφή της δραστηριότητας βήμα προς βήμα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κάντε μια εισαγωγή στις διαφορές μεταξύ των ανακυκλώσιμων και μη ανακυκλώσιμων υλικών. Δείξτε στους μαθητές το σύμβολο των ανακυκλώσιμων υλικών και εξηγήστε πόσο σημαντικό είναι να το αναζητούν στις διάφορες συσκευασίες πριν αποφασίσουν να πετάξουν κάτι. • Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να διερευνήσουν την αξία και τη σημασία της μείωσης των απορριμμάτων που δημιουργούν στην καθημερινότητά τους, αξιοποιώντας αντικείμενα με εναλλακτικούς τρόπους. • Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και ζητήστε τους να αξιοποιήσουν τα αντικείμενα που έφεραν με δημιουργικό τρόπο ώστε να φτιάξουν αντικείμενα τέχνης. • Κάθε ομάδα βρίσκει ένα όνομα που αντιπροσωπεύει το έργο τέχνης της, το παρουσιάζει στην υπόλοιπη τάξη και εξηγεί τι συμβολίζει σχετικά με το θέμα της κατάλληλης διαχείρισης των καθημερινών απορριμμάτων μας.
	<p>- Γιατί είναι σημαντικό αυτό το θέμα; Δηλαδή, η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ ανακυκλώσιμων και μη ανακυκλώσιμων</p>

<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις για την προώθηση διαλόγου μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας</p>	<p>υλικών, η αξιοποίηση αντικειμένων με διαφορετικούς και εναλλακτικούς τρόπους, η μείωση των απορριμμάτων μας και η κατάλληλη διαχείρισή τους;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι καινούργιο μάθατε ή ανακαλύψατε σε σχέση με αυτό το θέμα; (υπογραμμίστε τη σημασία του να σκεφτούν συνειδητά αν κάτι πρέπει να το πετάξουν και που). - Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να συμβάλετε στη διαδικασία της ανακύκλωσης και, γενικότερα, στη μείωση των απορριμμάτων που δημιουργούνται καθημερινά; - Τι θα κάνετε διαφορετικά, ξεκινώντας από σήμερα; <ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε τους να εκφράσουν όσες περισσότερες ιδέες τους έρχονται στο νου. Να σκεφτούν δημιουργικά και εναλλακτικά. • Καταγράψτε στον πίνακα τις ιδέες των μαθητών. - Υπάρχουν κάποια εμπόδια ή δυσκολίες που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε; - Πώς θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε αυτά τα εμπόδια και τις δυσκολίες; (Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν όσες περισσότερες λύσεις μπορούν για τη διαχείριση δυσκολιών και εμποδίων αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους). - Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν δεσμεύονται σε αυτές τις συμπεριφορές; Τι θα τους βοηθούσε να ξεκινήσουν; - Τι παραπάνω θα θέλατε να μάθετε για το θέμα αυτό; - Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτά που μάθατε από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, στο σπίτι και στο σχολείο σας; - Τι μάθατε που θα θέλατε να το μοιραστείτε με άλλους; Με ποιους θα θέλατε να μοιραστείτε όσα μάθατε; - Είναι δυνατόν να ξεκινήσετε από αυτή τη στιγμή; Για παράδειγμα, τι θα κάνετε με τα απορρίμματά σας στο διάλειμμα;
<p>Πιθανά εμπόδια</p>	

<p>Ιδέες για επιπλέον δραστηριότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θα μπορούσατε να οργανώσετε μια καλλιτεχνική έκθεση με τα έργα των μαθητών • Εναλλακτικά ως δραστηριότητα, θα μπορούσε να δοθεί στους μαθητές η οδηγία να φτιάξουν μια αφίσα στην οποία να απεικονίζουν γραφικά πληροφορίες που συνέλεξαν για το θέμα της μείωσης των απορριμμάτων. Στην περίπτωση αυτή θα χρειαστείτε χαρτόνι για την κατασκευή αφίσας και μαρκαδόρους ή και άλλα υλικά. Στη συνέχεια κάθε ομάδα παρουσιάζει και εξηγεί το θέμα της αφίσας της στην υπόλοιπη τάξη. • Μια εναλλακτική ιδέα θα μπορούσε να είναι να ενθαρρύνετε τους μαθητές να βγάλουν φωτογραφίες με θέμα τις βέλτιστες πρακτικές σχετικά με την ανακύκλωση και τη σωστή διαχείριση των μη ανακυκλώσιμων υλικών και να οργανώσουν μια έκθεση φωτογραφίας στο σχολείο. Σε αυτή την περίπτωση θα χρειαστείτε κάμερες ή κινητά τηλέφωνα με κάμερα. Οι μαθητές μπορούν να βγάλουν ρεαλιστικές ή πιο καλλιτεχνικές φωτογραφίες για αυτό το θέμα, στη συνέχεια να τις φέρουν στο σχολείο όπου όλοι μαζί θα επιλέξουν τις καλύτερες από αυτές. Θα χρειαστείτε έναν προτζέκτορα και έναν εκτυπωτή για τις φωτογραφίες που θα επιλεγθούν για την έκθεση. Οι μαθητές θα μπορούσαν να δημοσιεύσουν τη δουλειά τους στο Instagram ή σε άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προβάλλοντας με τα κατάλληλα hashtags τις καλύτερες φωτογραφίες ή τη συνολική δουλειά τους. • Μια άλλη ιδέα θα μπορούσε να είναι η κατασκευή ενός γλυπτού (ή περισσότερων) από ανακυκλώσιμα και μη ανακυκλώσιμα υλικά.
<p>Δωρεάν πηγές και προτεινόμενες ιστοσελίδες</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=USlstkrM4fc https://www.youtube.com/watch?v=7ZYIN5C0aVM https://www.youtube.com/watch?v=9tfKFYmIJ-o https://www.youtube.com/watch?v=HkHEJEzMKwc</p>

• Βήμα 3: Πρακτική ενσυνειδητότητας – «Απλώς κάνε μια παύση»

Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια τους ή να χαμηλώσουν το βλέμμα τους. Ζητήστε τους να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές. Καθοδηγήστε τους με ήρεμο και σταθερό τόνο φωνής να φέρουν στο νου τους τα σημάδια των ανακυκλώσιμων υλικών που έμαθαν στη διάρκεια της δραστηριότητας.

(Κάντε μια παύση για να έχουν χρόνο να τα σκεφτούν)

Τώρα ζητήστε τους να φανταστούν ότι βρίσκονται μπροστά από ένα σκουπιδοτενεκέ, έτοιμοι να πετάξουν κάτι. Ζητήστε τους να πάρουν μια βαθιά αναπνοή και απλώς να κάνουν μια παύση.

Ζητήστε τους, πριν πετάξουν το αντικείμενο, να αναρωτηθούν:

Ξέρω που πρέπει να πετάξω αυτό το αντικείμενο, χωρίς να επηρεαστεί αρνητικά το περιβάλλον;

Αν ήταν δυνατόν, πώς θα μπορούσα να το αξιοποιήσω αντί να το πετάξω;

• Βήμα 4: Καθορισμός στόχου

Συνεχίζοντας από την προηγούμενη δραστηριότητα, και καθώς οι μαθητές έχουν τα μάτια τους κλειστά, καθοδηγήστε τους, με ήρεμο τόνο φωνής, να φέρουν στο νου όλη την μέχρι τώρα εμπειρία: από την παρακολούθηση του βίντεο, τη δραστηριότητα, τα βασικά θέματα που προκύψαν από τη συζήτηση, μέχρι την πρακτική ενσυνειδητότητας.

Στη συνέχεια μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα και να θέσετε ένα ερώτημα που θα διευκολύνει τον αναστοχασμό:

«Καθώς έχετε αυτή την εμπειρία μέσα σας, στο νου και την καρδιά σας, ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη εβδομάδα ώστε να διαχειριστείτε κατάλληλα αντικείμενα και υλικά που δεν ανακυκλώνονται;

Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους και να γράψουν 1-3 συμπεριφορές που πιστεύουν ότι μπορούν να δεσμευτούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα για να συμβάλουν στο στόχο της κατάλληλης διαχείρισης μη ανακυκλώσιμων απορριμμάτων.

Σχεδιάστε στον πίνακα ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής για την παρακολούθηση της προόδου τους. Προσαρμόστε το ακόλουθο αν οι μαθητές σας είναι σύμφωνοι και πρόθυμοι να δεσμευτούν για 2 εβδομάδες.

Το προσωπικό μου πλάνο δέσμευσης	Συμπεριφορά 1	Συμπεριφορά 2	Συμπεριφορά 3
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

• Βήμα 5: Υπενθύμιση

Τοποθετήστε σε ένα σημείο της τάξης τα έργα τέχνης που έφτιαξαν οι μαθητές, έτσι ώστε να είναι ορατά από όλους. Προσκαλέστε τους να τα κοιτούν και να τα αξιολογούν ως δέσμευση στους προσωπικούς στόχους που έθεσαν για την εβδομάδα.

• Βήμα 6: Σύντομη συζήτηση μετά από μια εβδομάδα

Μετά από μία εβδομάδα (ή δύο) επιστρέψτε στο θέμα, αρχικά υπενθυμίζοντάς το στους μαθητές. Μπορείτε απλά να τους δείξετε τα έργα τέχνης που δημιούργησαν και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μία βαθιά αναπνοή και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται για το θέμα της

κατάλληλης διαχείρισης μη ανακυκλώσιμων προϊόντων εκείνη τη στιγμή. Τι σκέφτονται και πώς νιώθουν τώρα?

Κάντε μια μικρή παύση, ζητήστε τους να πάρουν άλλη μια βαθιά αναπνοή και να ανοίξουν τα μάτια. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

Μπορείτε να κινητοποιήσετε τη συζήτηση και το μοίρασμα εμπειριών κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας σχετικά με το στόχο της κατάλληλης διαχείρισης μη ανακυκλώσιμων υλικών την εβδομάδα που πέρασε;
- *Κάνετε κάτι διαφορετικά;*
- *Ακολουθήσατε τους προσωπικούς σας στόχους και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;*
- *Προσπαθήσατε να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες και με ποιον τρόπο;* (μπορείτε να προσκαλέσετε τους μαθητές να ανταλλάξουν σκέψεις και να προτείνουν πιθανές λύσεις σύμφωνα με τις δυσκολίες. Ζητήστε τους να αλληλοϋποστηριχθούν, προτείνοντας ιδέες)
- *Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι νέο στη λίστα των προσωπικών σας στόχων ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ώστε να γίνουν πιο εφικτοί;*
- *Πως θα θέλατε να συνεχίσετε;*

«Ένα γράμμα στον εαυτό μου»

Αφού ολοκληρώσετε με τους μαθητές την επεξεργασία των 7 θεμάτων, αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε μαζί τους της εμπειρία τους συνολικά (τα βίντεο, τις δραστηριότητες, την ομαδική συζήτηση, τις πρακτικές ενσυνειδητότητας, τη δέσμευση σε προσωπικούς στόχους και το ατομικό πλάνο δράσης). Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Επίσης, ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν και να προτείνουν πώς ως άτομα και ως ομάδα θα μπορούσαν να συνεχίσουν να υιοθετούν ένα βιώσιμο τρόπο ζωής, κάνοντας καθημερινά επιλογές που προστατεύουν το περιβάλλον.

Ρωτήστε τους τι κρατάνε από όλη την εμπειρία.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μείνουν για λίγες στιγμές στη σιωπή και να σκεφτούν τι είναι σημαντικό να θυμίζουν στον εαυτό τους τις εβδομάδες που έρχονται ώστε να συνεχίσουν να ακολουθούν τους στόχους στους οποίους δεσμεύτηκαν.

Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν χαρτί και μολύβι για να καταγράψουν όλες τις σκέψεις και τις ιδέες τους για το πώς θα διατηρήσουν ζωντανό το κίνητρό τους. Μπορούν να το γράψουν σαν ένα γράμμα ή μια σημείωση προς τον εαυτό τους, να σημειώσουν την ημερομηνία και να το υπογράψουν ως ένδειξη ανανέωσης της δέσμευσής τους σε συμπεριφορές φιλικές προς το περιβάλλον.

Ενθαρρύνετέ τους να το κρατήσουν κάπου όπου θα μπορούν να το βλέπουν και να το διαβάζουν τακτικά (όπως π.χ. μέσα στη σχολική τσάντα τους).

Ευχαριστήστε όλους τους μαθητές για τη σκληρή δουλειά, τη συμμετοχή και τη δημιουργικότητά τους!

Βγάλτε μια φωτογραφία μαζί με όλους τους μαθητές και τη γλάστρα με τους σπόρους που φυτέψατε στην αρχή του προγράμματος.

Ανακαλύψτε μετά από 7 εβδομάδες, πόσο πολύ έχουν μεγαλώσει!



Μοιραστείτε τις φωτογραφίες σας με άλλα σχολεία στη χώρα σας και στην Ευρώπη που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα