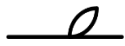


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Αριθμός έργου: 2020-3-RO01-KA205-094853

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ - ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΕΝΟΣ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ



Πληροφορίες Έργου

ΕΡΓΟ: greenACT

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΟΥ: Η Νεολαία ως «παράγοντας αλλαγής» για τη δράση για το κλίμα και την αειφόρο ανάπτυξη

ΑΚΡΩΝΥΜΟ: greenACT

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΕΡΓΟΥ: <https://greenactproject.eu/>

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2020-3-RO01-KA205-094853

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΟΥ: ASOCIATIA D.G.T.





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πληροφορίες έργου

Error! Bookmark not defined.

Γενικός στόχος της ενότητας

Error! Bookmark not defined.

Μαθησιακοί στόχοι

Error! Bookmark not defined.

1. Υγιεινή κατανάλωση τροφίμων

7

Διαφορετικά είδη τροφίμων και οι ρόλοι τους

Error! Bookmark not defined.

Κατανάλωση τροφίμων – πολιτικές σε εθνικό και διεθνές επίπεδο

Error! Bookmark not defined.

Μετά την υιοθέτηση των προαναφερόμενων πολιτικών

9

2. Η κομποστοποίηση και τα οφέλη της

12

3. Πράσινη Διεθνής Αναπτυξιακή Συνεργασία

16

4. Αγοράζοντας έξυπνα

18

5. Πράσινοι τρόποι μεταφοράς

20

6. Παραδείγματα καλών πρακτικών

23

Αναφορές

Error! Bookmark not defined.



Πληροφορίες έργου:

Το GreenACT είναι ένα έργο διάρκειας 20 μηνών που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ και την ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ μέσω της διοργάνωσης ενός προγράμματος που θα αξιοποιείται σε θερινά σχολεία για την εξοικείωση των νέων με την ιδέα της περιβαλλοντικής ιδιότητας του πολίτη, με βάση το γεγονός ότι το μέλλον εξαρτάται από τον καθένα από εμάς, ενεργώντας υπεύθυνα και θετικά απέναντι στο περιβάλλον μας και αναπτύσσοντας βιώσιμες λύσεις για την αντιμετώπιση περιβαλλοντικών προκλήσεων. Σε μια περίοδο όπου η Γη αντιμετωπίζει τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής και την κρίση της υπερθέρμανσης του πλανήτη και αναδεικνύεται η ανάγκη για μετριασμό της κλιματικής αλλαγής, το Green-ACT στοχεύει να υποστηρίξει περαιτέρω αυτές τις ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΝΕΩΝ και να ευαισθητοποιήσει περισσότερο τις 6 χώρες, εκπαιδεύοντας τους νέους σε περιβαλλοντικά ζητήματα, τους εμπνέουν να αναπτύξουν μια σταθερή οικολογική νοοτροπία και τους προσκαλούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στις κοινότητές τους ως ενεργοί παράγοντες.

Η κοινοπραξία αποτελείται από 6 εταίρους σε 6 χώρες: Ρουμανία, Λιθουανία, Κύπρος, Σλοβενία, Βουλγαρία, Πορτογαλία.

Επιπλέον, στοχεύει:







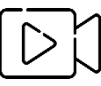
- Να προωθήσει την ιδέα ίδρυσης ΘΕΡΙΝΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ για την ευαισθητοποίηση των νέων όσον αναφορά το περιβάλλον.
- Να δημιουργηθεί το ΚΙΝΗΜΑ GreenACT (ένα δίκτυο νέων ακτιβιστών) για το συντονισμό των δράσεων τους και την εμπλοκή των πολιτών.
- Να αναπτύξει/αυξήσει την ικανότητα των οργανισμών εταίρων να ενεργούν σχετικά με τη μείωση των απορριμμάτων στις χώρες εταίρους ενθαρρύνοντας τις τοπικές κοινότητες να ανακυκλώσουν και να επαναχρησιμοποιηθούν.
- Να αναπτύξει στους νέους εργαζόμενους, νέες βιώσιμες περιβαλλοντικές δεξιότητες
- Να διευκολύνει των καταγισμό ιδεών για προκλήσεις και πιθανές λύσεις θεμάτων όπως εναλλακτικές μορφές κοινωνικής οικονομίας, βιοποικιλότητα και παραγωγή τροφίμων, βιώσιμη παραγωγή και κατανάλωση, μεταφορές κ.λπ.

Αυτό το εγχειρίδιο αναπτύσσεται από κάθε συνεργάτη με τους ακόλουθους στόχους:

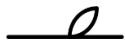
1. να ενδυναμώσει τους εργαζόμενους να οργανώνουν και να υλοποιούν δραστηριότητες για νέους, να τους εμπνεύσουν να έχουν θετικό κοινωνικό και περιβαλλοντικό αντίκτυπο στον κόσμο.
2. να εμπλακούν οι νέοι σε περιβαλλοντικές δράσεις με θετικό αντίκτυπο.
3. να αναπτύξει την ΤΡΑΠΕΖΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ που θα περιέχει μια ευρεία γκάμα εργαλείων, πόρων, διδακτικού υλικού, βίντεο, εκθέσεων κ.λπ. εξαιρετικά χρήσιμα για την ΥΠ και την ΥΡ.

Αυτό το εγχειρίδιο θα έχει τις ακόλουθες ενότητες:

1. Ανθρώπινες επιπτώσεις στα φυσικά συστήματα - περιβαλλοντικές προκλήσεις
2. Οικολογική διαβίωση
3. Βιώσιμες κοινότητες - Οικοπόλεις
4. Βιώσιμη κινητικότητα: γίνετε ενεργός παράγοντας για το περιβάλλον
5. Πολιτικές της ΕΕ και των εθνικών περιβαλλοντικών πολιτικών
6. Κλιματική Αλλαγή και βιωσιμότητα

Σύμβολα	Επεξήγηση
	Ορισμοί
	Μελέτη περίπτωσης
	Επιπρόσθετες πηγές
	Συμβουλές
	Δραστηριότητες
	Υπενθυμίσεις
	Βίντεο

Κύρια σύμβολα



Γενικός στόχος της ενότητας

Ο κύριος στόχος της ενότητας είναι να **ευαισθητοποιήσει τους νέους για περιβαλλοντικά ζητήματα** μέσω μιας σειράς σχεδίων μαθημάτων. Αυτά τα σχέδια επικεντρώνονται κυρίως σε ορισμένους τομείς για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να προσαρμοστούν σε έναν πιο φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο ζωής μέσω αλλαγών που δεν θα διαταράξουν την ποιότητα της ζωής τους. Η ενότητα περιέχει επίσης παραδείγματα και λεπτομερείς περιγραφές διαφόρων μεθόδων για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να είναι πιο φιλικό προς το περιβάλλον όσον αφορά τον τρόπο ζωής τους.

Θέματα:

1. Κατανάλωση υγιεινών τροφών
2. Η κομποστοποίηση και τα οφέλη της
3. Πράσινη Διεθνής Αναπτυξιακή Συνεργασία
4. Αγοράζοντας έξυπνα
5. Πράσινοι τρόποι μεταφοράς
6. Παραδείγματα καλών πρακτικών



Μαθησιακοί στόχοι

1. **Καθορισμός** μεθόδων κομποστοποίησης μέσω των απαραίτητων εργαλείων και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή να προσαρμοστεί σε κάθε τρόπο ζωής
2. **Ανάπτυξη ιδεών και τύποι συμπεριφοράς** όσον αφορά την κατανάλωση υγιεινών τροφών
3. **Γνώση διαφορετικών** μεθόδων για την υιοθέτηση πιο φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο ζωής.
4. **Αναγνώριση** καλύτερων και πιο έξυπνων επιλογών
5. **Αναγνώριση** της σημασίας των διαφόρων μεθόδων μεταφοράς έτσι ώστε να είναι σε θέση να επιλέγουν την καλύτερη επιλογή (για αυτούς και για το περιβάλλον)
6. **Αναγνώριση** καλών πρακτικών σχετικά με πιο φιλικούς προς το περιβάλλον τρόπους ζωής.

1. Κατανάλωση υγιεινών τροφών



Υγιεινή τροφή = τροφή που σας παρέχει όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά για την ευημερία του σώματος και τη διατήρηση ποσών ενέργειας. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται κάθε σώμα είναι νερό, υδατάνθρακες, λίπος, πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για μια καλή, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Διαφορετικά είδη τροφίμων και οι ρόλοι τους

1. Φρούτα και μούρα: γλυκά και θρεπτικά, αποτελούν βασικό στοιχείο μιας υγιεινής διατροφής. Ξεκινώντας από νεαρή ηλικία, οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να καταναλώνουν όσο το δυνατόν περισσότερα φρούτα. Παραδείγματα φρούτων και μούρων και τα χαρακτηριστικά τους:

- Μήλα – είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C και πολλά αντιοξειδωτικά.
- Αβοκάντο – υγιεινά λιπαρά, πλούσια σε φυτικές ίνες, κάλιο και βιταμίνη C
- Μπανάνες – μια από τις καλύτερες πηγές καλίου, με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη B6 και φυτικές ίνες
- Πορτοκάλια – Περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, υψηλή σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά
- Φράουλες – εξαιρετικά θρεπτικές, χαμηλές σε υδατάνθρακες και θερμίδες

2. Αυγά: από τις πιο θρεπτικές τροφές στον πλανήτη

3. Κρέας: άπαχα και μη επεξεργασμένα κρέατα μπορούν να συμπεριληφθούν σε μια υγιεινή διατροφή. Παραδείγματα:

- Άπαχο βοδινό κρέας – μία από τις καλύτερες πηγές πρωτεΐνης όταν καταναλώνεται με μέτρο και είναι γεμάτο με εξαιρετικά βιοδιαθέσιμο σίδηρο
- Στήθος κοτόπουλου – χαμηλό σε λιπαρά και θερμίδες, ωστόσο, εξαιρετικά υψηλό σε πρωτεΐνη
- Αρνί – πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

4. Ξηροί καρποί και σπόροι: αν και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες, μπορεί να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους

- Αμύγδαλα - πλούσια σε βιταμίνη E, αντιοξειδωτικά, μαγνήσιο και φυτικές ίνες
- Σπόροι Chia - από τα πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα στον πλανήτη
- Καρύδες - πλούσιες σε φυτικές ίνες και κορεσμένα λιπαρά οξέα που ονομάζονται Τριγλυκερίδια Μέσης Αλυσίδας
- Καρύδια - εξαιρετικά θρεπτικά και πλούσια σε φυτικές ίνες, διάφορες βιταμίνες και μέταλλα

5. Λαχανικά: μερικές από τις πιο συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών. Παραδείγματα:

- Οι πιπεριές - εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών και βιταμίνης C.

- Μπρόκολο - εξαιρετική πηγή φυτικών ινών καθώς και βιταμινών C και K και με σχετικά καλή ποσότητα πρωτεΐνης σε σύγκριση με άλλα λαχανικά
- Αγγούρι - πολύ χαμηλό σε υδατάνθρακες και θερμίδες, αποτελείται κυρίως από νερό
- Κρεμμύδια - περιέχουν μια σειρά από βιοδραστικές ενώσεις οφελείς για την υγεία.

6. Δημητριακά: παρέχουν μια ποικιλία μικροθρεπτικών συστατικών και φυτικών ινών. Παραδείγματα:

- Καστανό ρύζι - αρκετά θρεπτικό, με ποσότητες φυτικών ινών, βιταμίνη B1 και μαγνήσιο
- Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και υδατοδιαλυτές ίνες που ονομάζονται βήτα-γλυκάνες, οι οποίες παρέχουν πολυάριθμα οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της χοληστερόλης και στη ενίσχυση των ευεργετικών βακτηρίων στο έντερο.
- Κινόα - υψηλή σε θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες και μαγνήσιο. Είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή φυτικής πρωτεΐνης.

7. Γαλακτοκομικά: υγιεινή πηγή διαφόρων σημαντικών θρεπτικών συστατικών. Μελέτες έχουν δείξει ότι η πιο θρεπτική επιλογή είναι τα γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά. Παραδείγματα:

- Τυρί - μια μόνο φέτα μπορεί να προσφέρει περίπου την ίδια ποσότητα θρεπτικών συστατικών με ένα ολόκληρο φλιτζάνι (240 ml) γάλα.
- Πλήρες γάλα - πολύ υψηλό σε βιταμίνες, μέταλλα, ποιοτική ζωική πρωτεΐνη και υγιή λίπη
- Γιαούρτι - το γιαούρτι με ζωντανές καλλιέργειες έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα των φιλικών προβιοτικών βακτηρίων.

Όλα τα προαναφερθέντα τρόφιμα μπορούν είτε να αγοραστούν από βιώσιμες πηγές, είτε από τοπικά καταστήματα, είτε να καταναλωθούν στην εποχή τους. Είναι πολύ καλύτερο να τρώτε φρούτα και λαχανικά της «εποχής» όταν είναι διαθέσιμα και να μην αγοράζετε «εκτός εποχής». Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να εξασφαλίσετε την ασφαλή ανάπτυξη και την ποιότητά τους.

Κατανάλωση τροφίμων – πολιτικές σε εθνικό και διεθνές επίπεδο

Υπάρχουν ορισμένες πολιτικές σε επίπεδο ΕΕ για τα αειφόρα συστήματα τροφίμων. Η βάση της πολιτικής για την προώθηση βιώσιμων συστημάτων τροφίμων στις αναπτυσσόμενες χώρες παρέχεται από τις ακόλουθες νέες ευρωπαϊκές στρατηγικές:

Η **Πράσινη Συμφωνία** βασίζεται στη στρατηγική Farm to Fork. Αναγνωρίζει τους άρρηκτους δεσμούς μεταξύ υγιών ατόμων, υγιούς κοινωνίας και ενός υγιούς περιβάλλοντος και αντιμετωπίζει πλήρως τις δυσκολίες των βιώσιμων συστημάτων διατροφής.

Σύμφωνα με τη Στρατηγική, υπάρχουν τέσσερις βασικές προϋποθέσεις για βιώσιμα συστήματα τροφίμων: διασφάλιση ότι ολόκληρη η αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων — συμπεριλαμβανομένης της παραγωγής, της διανομής, της εμπορίας και της κατανάλωσης τροφίμων— έχει ουδέτερο ή ευνοϊκό αντίκτυπο στο περιβάλλον.

Βοήθεια στον μετριασμό της κλιματικής αλλαγής και την προετοιμασία για τις επιπτώσεις της·

Διασφάλιση της επισιτιστικής ασφάλειας, της διατροφής και της δημόσιας υγείας - διασφάλιση ότι όλοι έχουν πρόσβαση σε επαρκή, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βιώσιμα παραγόμενα τρόφιμα που πληρούν αυστηρά πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας. Διατήρηση των τιμών των τροφίμων σε χαμηλά επίπεδα, ενώ παράγει πιο δίκαια οικονομικά οφέλη κατά μήκος της αλυσίδας εφοδιασμού, έτσι ώστε τελικά τα πιο οικονομικά τρόφιμα να είναι και τα πιο βιώσιμα.

Η Στρατηγική αναγνωρίζει ότι για να αποτραπεί η εξωτερική ανάθεση και η εξαγωγή μη βιώσιμων πρακτικών, οι προσπάθειες για αυστηροποίηση των απαιτήσεων βιωσιμότητας στο σύστημα τροφίμων της ΕΕ θα πρέπει να συνοδεύονται από πολιτικές που συμβάλλουν στην αύξηση των προτύπων παγκοσμίως. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η παραγωγή εμπορευμάτων μπορεί να έχει επιζήμιες περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις στα έθνη όπου παράγονται (π.χ. πρόταση της ΕΚ για την προώθηση των προϊόντων διατροφής χωρίς αποψίλωση των δασών).

Σύμφωνα με τους στόχους της και τους **Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ)**, η Στρατηγική δηλώνει ότι η ΕΕ θα προωθήσει την παγκόσμια μετάβαση σε βιώσιμα συστήματα αγροδιατροφής. Η ΕΕ θα αυξήσει τη συνεργασία ιδίως για να ενισχύσει.

Ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των συστημάτων τροφίμων και μειώνοντας τη σπατάλη τροφίμων, η ΕΕ θα αυξήσει τη συνεργασία ιδίως για την προώθηση της διατροφής και τη μείωση της επισιτιστικής φτώχειας. Η συνεργασία θα είναι στους ακόλουθους τομείς: έρευνα και καινοτομία τροφίμων, με έμφαση στην προσαρμογή και τον μετριασμό της κλιματικής αλλαγής, αγροοικολογία, βιώσιμη διαχείριση τοπίου και διακυβέρνηση γης, διατήρηση και βιώσιμη χρήση της βιοποικιλότητας, αλυσίδες χωρίς αποκλεισμούς και δίκαιη αξία, διατροφή και υγιεινή διατροφή, πρόληψη και αντιμετώπιση κρίσεων τροφίμων, ειδικά σε εύθραυστα περιβάλλοντα, ανθεκτικότητα και ετοιμότητα κινδύνου, ολοκληρωμένη διαχείριση παρασίτων, υγεία των φυτών και των ζώων.

Η ανάπτυξη βιώσιμων συστημάτων τροφίμων στις αναπτυσσόμενες χώρες θα συμβάλει επίσης στην υλοποίηση των στόχων του νέου σχεδίου δράσης της ΕΕ για την κυκλική οικονομία και της διεθνούς συνιστώσας της στρατηγικής της ΕΕ για τη βιοποικιλότητα.

Η ανακοίνωση **«Προς μια συνολική στρατηγική με την Αφρική»** υπογραμμίζει την ανάγκη συνεργασίας ΕΕ και Αφρικής προκειμένου να επιλυθούν τα ζητήματα της διατροφής και της επισιτιστικής ασφάλειας και να επιτευχθεί ο στόχος βιώσιμης ανάπτυξης για την εξάλειψη της πείνας. Μια γεωργική σύμπραξη θα ενθαρρύνει την ανάπτυξη περιβαλλοντικά βιώσιμων μεθόδων γεωργίας, θα στηρίξει την τοπική παραγωγή και θα ενσωματώσει ζητήματα βιοποικιλότητας. Ο καθορισμός υγειονομικών και φυτοϋγειονομικών απαιτήσεων καθώς και η προστασία των φυσικών πόρων περιλαμβάνονται σε αυτό. Οι ευκαιρίες για βιώσιμα συστήματα τροφίμων υποστηρίζονται σε μεγάλο βαθμό από το εμπόριο μεταξύ της ΕΕ και της Αφρικής.

Μετά την υιοθέτηση των προαναφερόμενων πολιτικών

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δημιούργησε «ένα κατευθυντήριο σημείωμα για την ενσωμάτωση της κλιματικής αλλαγής και του περιβάλλοντος στα συστήματα γεωργίας και τροφίμων» ως απάντηση στην εφαρμογή αυτών των πολιτικών και σχεδίων.

Η Νέα Ευρωπαϊκή Συναίνεση για το πλαίσιο δράσης της Ανάπτυξης επιβεβαιώνεται και ενισχύεται από αυτές τις πρόσφατα συμφωνηθείσες πρωτοβουλίες, ιδιαίτερα τη σημασία της βιώσιμης γεωργίας και των βιώσιμων συστημάτων τροφίμων για την επίτευξη των ΣΒΑ. Η νέα ευρωπαϊκή συναίνεση για την ανάπτυξη υπογραμμίζει την ανάγκη για βιώσιμα συστήματα αλιείας, γεωργίας και τροφίμων που μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις ενός αυξανόμενου παγκόσμιου

πληθυσμού διατηρώντας παράλληλα το περιβάλλον. Για τη μείωση των απωλειών μετά τη συγκομιδή και της σπατάλης τροφίμων, την προστασία των εδαφών, τη διατήρηση των υδάτινων πόρων, τη διακοπή και την αντιστροφή της κλιματικής αλλαγής, η ΕΕ και τα κράτη μέλη της θα προωθήσουν αγροοικολογικές πρακτικές και μέτρα.

Η αειφόρος γεωργία και τα εδάφη έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Ωστόσο, η αντίσταση στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής πρέπει να βελτιωθεί. Η ΕΕ και τα κράτη μέλη της θα υποστηρίξουν δράσεις για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της παράνομης αλιείας, της θαλάσσιας ρύπανσης και της κλιματικής αλλαγής, προωθώντας παράλληλα πρακτικές βιώσιμης αλιείας και υδατοκαλλιέργειας.

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί η επισιτιστική και διατροφική ασφάλεια και να προωθηθεί η μετάβαση προς ανθεκτικά και βιώσιμα αγροδιατροφικά συστήματα, η ΕΕ έχει δημιουργήσει γεωγραφικά και θεματικά προγράμματα για τα έτη 2021–2027.

Το ήξερες?

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 3-4 ομάδες, ανάλογα με το πόσο μεγάλος είναι ο αριθμός των συμμετεχόντων. Θα τους ανατεθεί η αποστολή να βρουν μια ιδέα για υγιεινή κατανάλωση τροφίμων. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την ιδέα της και θα την υποστηρίξει, προσπαθώντας να πείσει τα άλλα μέλη των άλλων ομάδων να συμμετάσχουν στην ομάδα τους. Η ομάδα με τον μεγαλύτερο αριθμό ατόμων κερδίζει.

Μετά την υιοθέτηση των προαναφερόμενων πολιτικών

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δημιούργησε «ένα κατευθυντήριο σημείωμα για την ενσωμάτωση της κλιματικής αλλαγής και του περιβάλλοντος στα συστήματα γεωργίας και τροφίμων» ως απάντηση στην εφαρμογή αυτών των πολιτικών και σχεδίων.

Η Νέα Ευρωπαϊκή Συναινεση για το πλαίσιο δράσης της Ανάπτυξης επιβεβαιώνεται και ενισχύεται από αυτές τις πρόσφατα συμφωνηθείσες πρωτοβουλίες, ιδιαίτερα τη σημασία της βιώσιμης γεωργίας και των βιώσιμων συστημάτων τροφίμων για την επίτευξη των ΣΒΑ. Η νέα ευρωπαϊκή συναίνεση για την ανάπτυξη υπογραμμίζει την ανάγκη για βιώσιμα συστήματα αλιείας, γεωργίας και τροφίμων που μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις ενός αυξανόμενου παγκόσμιου πληθυσμού διατηρώντας παράλληλα το περιβάλλον. Για τη μείωση των απωλειών μετά τη συγκομιδή και της σπατάλης τροφίμων, την προστασία των εδαφών, τη διατήρηση των υδάτινων πόρων, τη διακοπή και την αντιστροφή της κλιματικής αλλαγής, η ΕΕ και τα κράτη μέλη της θα προωθήσουν αγροοικολογικές πρακτικές και μέτρα.

Η αειφόρος γεωργία και τα εδάφη έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Ωστόσο, η αντίσταση στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής πρέπει να βελτιωθεί. Η ΕΕ και τα κράτη μέλη της θα υποστηρίξουν δράσεις για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της παράνομης αλιείας, της θαλάσσιας ρύπανσης και της κλιματικής αλλαγής, προωθώντας παράλληλα πρακτικές βιώσιμης αλιείας και υδατοκαλλιέργειας.

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί η επισιτιστική και διατροφική ασφάλεια και να προωθηθεί η μετάβαση προς ανθεκτικά και βιώσιμα αγροδιατροφικά συστήματα, η ΕΕ έχει δημιουργήσει γεωγραφικά και θεματικά προγράμματα για τα έτη 2021–2027.

Το ήξερες;

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 3-4 ομάδες, ανάλογα με το πόσο μεγάλος είναι ο αριθμός των συμμετεχόντων. Θα τους ανατεθεί η αποστολή να βρουν μια ιδέα για υγιεινή κατανάλωση τροφίμων. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την ιδέα της και θα την υποστηρίξει, προσπαθώντας να πείσει τα άλλα μέλη των άλλων ομάδων να συμμετάσχουν στην ομάδα τους. Η ομάδα με τον μεγαλύτερο αριθμό ατόμων κερδίζει.

Χρόνος που απαιτείται:



- 10 λεπτά για να σκεφτείτε την ιδέα και πώς να την παρουσιάσετε
- 15 λεπτά για την παρουσίαση
- 5 λεπτά για να διευθετηθεί η νικήτρια ομάδα

Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

1. Τι έκανες;
2. Τι είδη υγιεινών τροφών βρήκατε;
3. Πώς δουλέψατε στην ομάδα σας; Είχατε στρατηγική; Τι απ' όλα;
4. Πώς ένιωσες κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα;
5. Τι έχετε μάθει;

Συμπέρασμα:

Η υγιεινή διατροφή είναι ένα δικαίωμα στο οποίο όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση και πρέπει να το καταναλώνουν. Έγιναν διαφορετικές νομοθεσίες, πολιτικές και τροποποιήσεις σε επίπεδο ΕΕ και διεθνές. Είναι σημαντικό να διατηρείτε υγιές μυαλό και σώμα υγιές και μέσω της διατροφής είναι ο ευκολότερος τρόπος για να διατηρήσετε έναν ποιοτικό τρόπο ζωής προστατεύοντας παράλληλα το περιβάλλον.



Πώς να δημιουργήσετε ένα υγιές πιάτο - https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw



Γιατί πρέπει να αλλάξουμε το διατροφικό μας σύστημα;- <https://www.youtube.com/watch?v=Vcl3BQeteCc>



Ας δούμε πώς μεγαλώνει!

Οι συμμετέχοντες θα οδηγηθούν σε μια επίσκεψη μελέτης σε μια φάρμα ή μια οντότητα που καλλιεργεί υγιεινά τρόφιμα με βιώσιμο τρόπο. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούν να δουν μόνοι τους πώς μπορούν να αναπτυχθούν υγιή συστατικά στο δικό τους κλίμα και περιοχή. Εάν συμφωνηθεί, μπορούν ακόμη και να φυτέψουν ορισμένα φυτά, αν το επιτρέπουν τόσο ο καιρός όσο και η φάρμα.



Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

1. Πώς ήταν για εσάς να ασχοληθείτε με μια τέτοια δραστηριότητα;
2. Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή τη δραστηριότητα;

2. Η κομποστοποίηση και τα οφέλη της



Η **κομποστοποίηση** είναι ένα μείγμα συστατικών που χρησιμοποιούνται για τη λίπανση των φυτών και τη βελτίωση των φυσικών, χημικών και βιολογικών ιδιοτήτων του εδάφους.

Συνήθως παράγεται με την αποσύνθεση φυτικής ύλης, απορριμμάτων τροφίμων, ανακύκλωσης οργανικών υλικών και κοπριάς. Το μείγμα που προκύπτει περιέχει υψηλή συγκέντρωση φυτικών θρεπτικών συστατικών καθώς και ωφέλιμους οργανισμούς όπως βακτήρια, πρωτόζωα, νηματώδεις και μύκητες. Η κομποστοποίηση βελτιώνει τη γονιμότητα του εδάφους και μειώνει την εξάρτηση από εμπορικά χημικά λιπάσματα στους κήπους, τον εξωραϊσμό, την κηπουρική, την αστική γεωργία και τη βιολογική γεωργία. Τα οφέλη της Η κομποστοποίησης περιλαμβάνουν την παροχή θρεπτικών συστατικών στις καλλιέργειες ως λίπασμα, τη δράση ως βελτιωτικό του εδάφους, την αύξηση της περιεκτικότητας σε χούμο ή χουμικό οξύ του εδάφους και την παροχή ευεργετικών μικροβίων που βοηθούν στην καταστολή παθογόνων στο έδαφος και επηρεάζουν τις ασθένειες του εδάφους.

Η κομποστοποίηση, στο πιο βασικό της, συνεπάγεται τη συγκέντρωση ενός μείγματος «πράσινων» (πράσινων αποβλήτων) και «καφέ» (καφέ απόβλητα). Τα χόρτα είναι υλικά πλούσια σε άζωτο όπως φύλλα, γρασίδι και υπολείμματα τροφών. Τα καφέ είναι πλούσια σε άνθρακα ξυλώδη υλικά όπως μίσχοι, χαρτί και ροκανίδια. Τα υλικά αποικοδομούνται σε χούμο σε διάστημα μηνών. Η κομποστοποίηση είναι μια διαδικασία πολλαπλών σταδίων, στενά παρακολουθούμενη που απαιτεί μετρημένες εισροές νερού, αέρα και υλικών πλούσιων σε άνθρακα και άζωτο. Η διαδικασία αποσύνθεσης υποβοηθάται με τον τεμαχισμό της φυτικής ύλης, την προσθήκη νερού και την εξασφάλιση του κατάλληλου αερισμού περιστρέφοντας το μείγμα σε τακτική βάση σε μια διαδικασία που χρησιμοποιεί ανοιχτούς σωρούς ή "παράθυρα". Οι μύκητες, οι γαιοσκώληκες και άλλα παρασιτοφάγα διασπούν το οργανικό υλικό ακόμη περισσότερο. Η χημική διαδικασία διαχειρίζεται αερόβια βακτήρια και μύκητες, οι οποίοι μετατρέπουν τις εισροές σε θερμότητα, διοξείδιο του άνθρακα και αμμώνιο.

Η κομποστοποίηση είναι ένα ουσιαστικό συστατικό της διαχείρισης, επειδή τα τρόφιμα και άλλα κομποστοποίησιμα υλικά αντιπροσωπεύουν περίπου το 20% των απορριμμάτων στους χώρους υγειονομικής ταφής και χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο για να βιοαποικοδομηθούν στους χώρους υγειονομικής ταφής. Η κομποστοποίηση παρέχει μια πιο φιλική προς το περιβάλλον εναλλακτική λύση στην υγειονομική ταφή οργανικών αποβλήτων, επειδή μειώνει τις αναερόβιες εκπομπές μεθανίου, ενώ παρέχει επίσης οικονομικά και περιβαλλοντικά οφέλη. Η κομποστοποίηση, για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αποκατάσταση γης και ρεμάτων, κατασκευή υγροτόπων και κάλυψη χωματερών.

Η κομποστοποίηση είναι μια μέθοδος αερόβιας αποσύνθεσης των οργανικών στερεών αποβλήτων. Ως αποτέλεσμα, έχει τη δυνατότητα να ανακυκλώνει οργανικά υλικά. Η κομποστοποίηση παράγεται με την αποσύνθεση της βιολογικής ύλης σε υλικό που μοιάζει με χούμο που χρησιμεύει ως καλό

λίπασμα για τα φυτά. Για να λειτουργήσουν σωστά, οι οργανισμοί κομποστοποίησης απαιτούν τέσσερα εξίσου σημαντικά συστατικά:

- Απαιτείται **άνθρακα** για την παραγωγή ενέργειας. Η μικροβιακή οξείδωση του άνθρακα δημιουργεί τη θερμότητα που απαιτείται για άλλα μέρη της περιόδου κομποστοποίησης. Τα υλικά με υψηλή περιεκτικότητα σε άνθρακα είναι συνήθως καφέ και ξηρά.
- Απαιτείται **άζωτο** για να αναπτυχθούν και να αναπαραχθούν περισσότεροι οργανισμοί προκειμένου να οξειδωθεί ο άνθρακας. Τα υλικά με υψηλή περιεκτικότητα σε άζωτο είναι συνήθως πράσινα και υγρά. Μπορούν επίσης να περιλαμβάνουν φρούτα και λαχανικά με έντονα χρώματα.
- Η διαδικασία **αποσύνθεσης** απαιτεί οξυγόνο για την οξείδωση του άνθρακα. Τα αερόβια βακτήρια απαιτούν επίπεδα οξυγόνου πάνω από 5% για να εκτελέσουν τις διαδικασίες κομποστοποίησης.
- Το νερό απαιτείται σε επαρκείς ποσότητες για να διατηρείται η δραστηριότητα χωρίς να προκαλούνται αναερόβιες συνθήκες.

Οφέλη από την παρασκευή κομπόστ στο σπίτι:

- Η κομποστοποίηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος ανακύκλωσης οργανικών απορριμμάτων στο σπίτι. Τα υπολείμματα τροφίμων και τα απορρίμματα κήπου αντιπροσωπεύουν περισσότερο από το ένα τέταρτο του συνόλου των απορριμμάτων. Εκτός του ότι τα απόβλητα τροφίμων είναι επιβλαβή για το περιβάλλον, είναι επίσης ακριβή η επεξεργασία τους.
- Η κομποστοποίηση είναι ένα κρίσιμο εργαλείο για την ενίσχυση γεωργικών συστημάτων μεγάλης κλίμακας. Η κομποστοποίηση περιέχει τρία βασικά θρεπτικά συστατικά που απαιτούν οι καλλιέργειες κήπου: άζωτο, φώσφορο και κάλιο. Περιέχει επίσης ίχνη άλλων βασικών στοιχείων όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρος και ψευδάργυρος. Η κομποστοποίηση παρέχει μια οργανική εναλλακτική λύση στα συνθετικά λιπάσματα που περιέχουν επιβλαβείς χημικές ουσίες. Η κομποστοποίηση έχει αποδειχθεί σε μελέτες ότι βελτιώνει την ικανότητα συγκράτησης του νερού του εδάφους, την παραγωγικότητα και την ανθεκτικότητα. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε μικρότερους χώρους, όπως ιδιωτικό κήπο ή μικρό κήπο.
- Φροντίζοντας τα απορρίμματα τροφίμων, οι άνθρωποι συνειδητοποιούν περισσότερο τι χρησιμοποιούν και τι χρειάζονται. Έτσι, με την κομποστοποίηση, οι άνθρωποι μπορούν να προσδιορίσουν τη δική τους προσωπική πηγή απορριμμάτων και να προσπαθήσουν να την ελαχιστοποιήσουν με τέτοιους τρόπους ώστε να μειωθεί και το ίδιο η κομποστοποίηση. Η κομποστοποίηση είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να μάθετε πώς να τηρείτε τις δικές σας ανάγκες και να μην υπερκαταναλώνετε.

Η κομποστοποίηση μπορεί να γίνει τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους, ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο και το κλίμα. Εξαρτάται επίσης πολύ από την πηγή, που σημαίνει μόνο τα απόβλητα κουζίνας ή τα απόβλητα της αυλής, καθώς και από το ποσό που οι άνθρωποι θα ήθελαν να ξοδέψουν για την προετοιμασία τους. Όταν μιλάμε για το εξωτερικό κομπόστ, υπάρχουν δύο τύποι κομποστοποίησης: ψυχρή, που ονομάζεται επίσης παθητική κομποστοποίηση και ζεστή, που ονομάζεται επίσης ενεργητική κομποστοποίηση.

Η **ψυχρή κομποστοποίηση** αποικοδομεί την οργανική ύλη, αλλά απαιτεί τη λιγότερη προσπάθεια και συντήρηση. Οτιδήποτε οργανικό τελικά αποσυντίθεται. Η κρύα κομποστοποίηση ουσιαστικά αφήνει τη φύση να κάνει το δικό της με ελάχιστη παρέμβαση εκ μέρους σας. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για την αναλογία συστατικών κομπόστ, τον αερισμό ή τα επίπεδα υγρασίας. Εάν έχετε λίγα οργανικά απόβλητα για κομποστοποίηση, δεν έχετε πολύ χρόνο να ασχοληθείτε με τη διαδικασία και δεν

βιάζεστε για το τελικό κομπόστ, η ψυχρή κομποστοποίηση είναι η καλύτερη επιλογή. Ωστόσο, ανάλογα με την ψυχρή μέθοδο που χρησιμοποιείται, μπορεί να χρειαστούν ένα έως δύο χρόνια για να παραχθεί χρήσιμο κομπόστ. Επιπλέον, μια διαδικασία ψυχρής κομποστοποίησης είναι απίθανο να φτάσει σε αρκετά υψηλή θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της αποσύνθεσης για να σκοτώσει τα παθογόνα, επομένως ανάλογα με το τι βάζετε στο σωρό, μπορεί να υπάρχουν κάποια επιβλαβή παθογόνα βακτήρια, μύκητες, πρωτόζωα, σκουλήκια και άλλα παράσιτα, καθώς και σπόρους ζιζανίων, στο τελικό προϊόν σας.

Η θερμή κομποστοποίηση είναι μια πιο γρήγορη αλλά πιο ελεγχόμενη μέθοδος κομποστοποίησης. Αυτή η μέθοδος απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή για τη διατήρηση της βέλτιστης αναλογίας άνθρακα-αζώτου για την αποσύνθεση των οργανικών αποβλήτων. Απαιτεί επίσης τη σωστή ισορροπία αέρα και νερού προκειμένου να προσελκύσει οργανισμούς που ευδοκούν σε περιβάλλον πλούσιο σε οξυγόνο. Υπό ιδανικές συνθήκες, το τελικό προϊόν κομποστοποίησης θα μπορούσε να είναι έτοιμο σε τέσσερις εβδομάδες έως ένα χρόνο. Εάν γίνει σωστή διαχείριση, η υψηλή θερμοκρασία της σωρού θα σκοτώσει τα περισσότερα ζιζάνια, τις ασθένειες των φυτών, τα φυτοφάρμακα και τα ζιζανιοκτόνα, καθώς και τυχόν προνύμφες ή αυγά ζυυφίων.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που οι άνθρωποι θα πρέπει καλύτερα να αποφεύγουν την κομποστοποίηση στο σπίτι, όπως: τυρί ή οποιαδήποτε γαλακτοκομικά προϊόντα (η μυρωδιά που παράγεται και προσελκύει άλλα ζωντανά είδη), απορρίμματα κατοικίδιων ζώων και απορρίμματα γάτας (μπορεί να περιέχουν ιούς ή βακτήρια επιβλαβή για τον άνθρωπο), επεξεργασμένα ή βαμμένο ξύλο και γυαλιστερό χαρτί (μπορεί να περιέχει χημικά υλικά). Αυτά τα στοιχεία έχουν διαφορετικές αντιδράσεις που είναι πολύ πιο δύσκολο να ελεγχθούν, αυξάνοντας τον κίνδυνο να καταστήσουν το κομπόστ άχρηστο, άρα δεν λειτουργούν καθόλου.

Πώς να κομποστοποιήσετε - βήματα:

- **Καθορίστε πώς θα συλλέγετε και θα αποθηκεύετε τα καφέ και τα χόρτα σας.** Συλλέξτε και αποθηκεύστε τα υπολείμματα φρούτων και λαχανικών σας σε ένα κλειστό δοχείο στον πάγκο της κουζίνας σας, κάτω από τον νεροχύτη σας ή στο ψυγείο ή την κατάψυξή σας. Αφιερώστε μια περιοχή έξω για να αποθηκεύσετε μια σταθερή ποσότητα φύλλων, κλαδιών ή άλλου υλικού πλούσιου σε άνθρακα για καφέ (για να ανακατεύετε με τα υπολείμματα φαγητού σας).
- **Αφιερώστε χώρο για το σωρό κομποστοποίησης και κατασκευάστε ή αγοράστε έναν κάδο.** Επιλέξτε μια τοποθεσία στην αυλή σας για το σωρό κομποστοποίησης που είναι προσβάσιμη όλο το χρόνο και έχει καλή αποστράγγιση. Αποφύγετε να το τοποθετήσετε ακριβώς δίπλα σε φράχτη και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει πηγή νερού κοντά. Στον ήλιο ή στη σκιά, το σωρό κομπόστ σας θα αποσυντεθεί. Στη συνέχεια, επιλέξτε έναν τύπο κάδου για το σωρό σας. Οι κάδοι μπορούν να κατασκευαστούν από διάφορα υλικά, όπως σύρμα, ξύλο και μπλοκ σκυριάς. Μπορούν επίσης να είναι κλειστά, με βαρέλια και ποτήρια που περιλαμβάνονται.
- **Προετοιμάστε τα κομποστοποιήσιμα συστατικά σας.** Προσπαθήστε να κόψετε και να σπάσετε τα καφέ και τα χόρτα σας σε μικρότερα κομμάτια πριν τα προσθέσετε στη σωρό (π.χ. καλαμπόκι, κοτσάνια μπρόκολου και άλλα σκληρά υπολείμματα φαγητού). Αυτό θα βοηθήσει στη διάσπαση των υλικών στη σωρό.
- **Πώς να φτιάξετε ένα σωρό κομπόστ.** Ξεκινήστε με ένα στρώμα τεσσάρων έως έξι ιντσών από ογκώδη καφέ, όπως κλαδιά και ροκανίδια. Αυτό το στρώμα θα απορροφήσει τα υπερβολικά υγρά, θα ανυψώσει το σωρό σας και θα επιτρέψει στον αέρα να κυκλοφορεί στη βάση της σωρού. Στη συνέχεια, όπως τα λαζάνια, στρώστε τα πράσινα και τα καφέ σας. Εάν χρειάζεται, βρέξτε τη σωρό με λίγο νερό. Οι σωστές αναλογίες συστατικών στη σωρό κομποστοποίησης σας θα παρέχουν τον άνθρακα, το άζωτο, το οξυγόνο και την υγρασία που απαιτούν οι μικροοργανισμοί κομποστοποίησης για να διασπάσουν το υλικό σε τελικό κομπόστ.

- **Συνεχίστε με τη σωρό κομποστοποίησης.** Καθώς τα υλικά στη σωρό κομποστοποίησης αποσυντίθενται, η θερμοκρασία της σωρού αυξάνεται αρχικά, ειδικά στο κέντρο. Ένας καλά συντηρημένος σωρός πίσω αυλής μπορεί να φτάσει σε θερμοκρασίες που κυμαίνονται από 50° έως 70° C. Οι υψηλές θερμοκρασίες βοηθούν στη μείωση των παθογόνων μικροοργανισμών και των σπόρων των ζιζανίων. Το γύρισμα και η ανάμειξη της σωρού σας σε τακτική βάση θα βοηθήσει στην επιτάχυνση της διαδικασίας αποσύνθεσης και στον αερισμό του. Γυρίστε το εξωτερικό της σωρού προς τα μέσα με ένα πιρούνι κήπου.
- **Συλλέξτε το ολοκληρωμένο κομπόστ σας.** Αφήστε τη σωρό κομπόστ σας να σκληρύνει ή να τελειώσει για τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες αφού σταματήσει να θερμαίνεται μετά την ανάμειξη και αφού δεν υπάρχουν ορατά υπολείμματα τροφής. Μπορείτε είτε να διαχωρίσετε το παλαιότερο κομπόστ στο κάτω μέρος της σωρού για να ωριμάσει ή να σταματήσετε να προσθέτετε υλικά στη σωρό σας. Η σωρό σας θα έχει συρρικνωθεί περίπου στο ένα τρίτο του αρχικού του μεγέθους μετά τη σκλήρυνση.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το κομπόστ

Πριν χρησιμοποιηθεί το κομπόστ, πρέπει να σταθεροποιηθεί πλήρως και να ωριμάσει. Το ανώριμο λίπασμα όχι μόνο μπορεί να βλάψει τα φυτά σας, αλλά μπορεί επίσης να προσελκύσει τρωκτικά και άλλα παράσιτα στην αυλή σας. Για να επιτρέψετε στη σωρό σας να ωριμάσει, πρέπει να σταματήσετε να προσθέτετε υλικό (αν και σε συστήματα χωρίς περιστροφή, το κάτω μέρος του σωρού μπορεί να παρέχει τελικό λίπασμα ακόμα κι αν το πάνω μέρος της σωρού είναι ακόμα ενεργό). Αναζητήστε τα ακόλουθα χαρακτηριστικά στο τελικό κομπόστ:

- Ερυθρό και λείο, χωρίς ορατά υπολείμματα.
- Μυρίζει σαν βροχερό δάσος ή πλούσια γη. Η παρουσία αμμωνίας ή όξινων οσμών δείχνει ότι το κομπόστ χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να ωριμάσει.
- Σκούρο και πλούσιο σε χρώμα
- Μέγεθος: το ένα τρίτο του μεγέθους της αρχικής σας σωρού
- Θερμοκρασία: Εντός -12 βαθμών Κελσίου από την εξωτερική θερμοκρασία (ειδικά στη μέση της σωρού)

Αφού διαπιστώσετε ότι το κομπόστ σας είναι ώριμο, ακολουθούν ορισμένες εφαρμογές για αυτό:

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σάπια φύλλα.
- Ανακατέψτε το στο χώμα της γλάστρας σας.
- Ενσωματώστε το σε καλλιέργειες.
- Απλώστε το σε γρασίδι.
- Ενσωματώστε το σε κρεβάτια κήπου.
- Ταΐστε το στα φυτά εσωτερικού χώρου σας.
- Πρέπει να προστίθεται στο έδαφος γύρω από τα οπωροφόρα δέντρα.

Το κομπόστ δεν μπορεί να χαλάσει, αλλά μπορεί να γίνει πολύ υγρό, ξηρό ή παλιό. Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε παλιό κομπόστ, απλά δεν θα έχει τόσα θρεπτικά συστατικά όσο το νέο κομπόστ.



Ας το κάνουμε μόνοι μας!



Αυτή η δραστηριότητα θα γίνει μεμονωμένα. Κάθε συμμετέχων θα χρειαστεί τις δικές του προμήθειες και θα μάθει πώς να κάνει κομπόστ. Θα προσθέσουν πρώτα το χώμα στο βάζο, ακολουθούμενο από εφημερίδα και υπολείμματα, με τα υπολείμματα της αυλής. Θα

επαναλάβουν τη διαδικασία μέχρι να γεμίσει σχεδόν το βάζο. Μετά από αυτό θα προσθέσουν το νερό στο βάζο και θα γράψουν τα ονόματά τους σε αυτό. Τα βάζα θα τοποθετηθούν όλα σε μια ηλιόλουστη περιοχή και κάθε δύο εβδομάδες θα ελέγχουν τη στάθμη του κομπόστ σημειώνοντας μια πινακίδα στο βάζο με το μαρκαδόρο.

Προμήθειες:

- Ένα γυάλινο βάζο με πλατύ στόμιο
- Οργανικά υπολείμματα αυλής (όπως πεσμένα φύλλα, αποκόμματα γρασιδιού και ακαθαρσίες)
- Παλιά εφημερίδα
- Φλούδες, πυρήνες και υπολείμματα φρούτων και λαχανικών από την κουζίνα
- 1 φλιτζάνι βρόχινο νερό
- Ένας μόνιμος μαρκαδόρος

Χρόνος:

- 40 λεπτά προετοιμασίας

Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

1. Ποιο είναι το είδος κομποστοποίησης που σας φαίνεται πιο ενδιαφέρον;
2. Ποια διαδικασία φαίνεται η πιο δύσκολη;
3. Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να ξεκινήσετε να κάνετε κομπόστ μόνοι σας ή θα σκεφτόσασταν να το κάνετε;
4. Τι έχετε μάθει από αυτή τη δραστηριότητα;

3. Πράσινη Διεθνής Αναπτυξιακή Συνεργασία

Η πράσινη συνεργασία, με λίγα λόγια, καθιερώνεται με σκοπό την προώθηση της διμερούς συνεργασίας στον τομέα της οικολογικής αποτελεσματικότητας. Ανάπτυξη κοινών δραστηριοτήτων για τη διαχείριση των φυσικών πόρων, συμπεριλαμβανομένων των υπόγειων υδάτων και των ορυκτών εντός συγκεκριμένων περιοχών, χώρων πρασίνου, χώρων κ.λπ.

Η Δανία υπέγραψε τη συνολική στρατηγική εταιρική σχέση με την Κίνα το 2008. Η εταιρική σχέση προσφέρει ένα πλαίσιο συνεργασίας και επικεντρώνεται στους τομείς όπου η Κίνα και η Δανία συμφωνούν να ενισχύσουν τη συνεργασία τους. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη στρατηγική συνεργασία της Δανίας με την Κίνα μπορείτε να βρείτε εδώ.

Η Κίνα και η Δανία καθιέρωσαν ένα πρόγραμμα συνεργασίας (Κοινό Πρόγραμμα Εργασίας Κίνας-Δανίας 2017-2020) για να προωθήσουν περαιτέρω τη συνεργασία τους. Η δεύτερη φάση του προγράμματος συνεργασίας, η οποία διαρκεί από το 2021 έως το 2024, ετοιμάζεται τώρα. Η κύρια εστίαση θα είναι η διμερής συνεργασία για την υλοποίηση των παγκόσμιων στόχων του ΟΗΕ για βιώσιμη ανάπτυξη. Αναμένεται ότι ο βιώσιμος πράσινος μετασχηματισμός σε όλους τους κλάδους θα είναι βασικός τομέας εστίασης.

Το κινεζικό Υπουργείο Οικολογίας και Περιβάλλοντος (MEE) και το Υπουργείο Εμπορίου (MOFCOM) κυκλοφόρησαν από κοινού τις «Πράσινες Οδηγίες Ανάπτυξης για Ξένες Επενδύσεις και Συνεργασία» στις 16 Ιουλίου 2021 (εφεξής οι Πράσινες Κατευθυντήριες γραμμές του 2021). Οι κατευθυντήριες γραμμές δίνουν την ίδια προσοχή στο εμπόριο και τις επενδύσεις. Δεδομένου ότι η MEE είναι επιφορτισμένη με την παροχή εννοιών και γνώσεων και ότι η MOFCOM είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση των κινεζικών έργων στο εξωτερικό, συμπεριλαμβανομένων των περιβαλλοντικών τους προτύπων, αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές πρέπει να θεωρηθούν ότι έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ώθηση για ένα πράσινο BRI όπου οι επιχειρήσεις θα πρέπει να «ακολουθούν το διεθνές πράσινων κανόνων και προτύπων» στις οικονομικές τους δραστηριότητες στο εξωτερικό.

Η Export-Import Bank of China (EXIM Bank), China Development Bank (CDB) και China Export and Credit Insurance Corporation (Sinosure), καθώς και η China Export and Credit Insurance Corporation (Sinosure), αντιγράφονται ειδικά στο έγγραφο, αντιμετωπίζοντας τις τράπεζες πολιτικής ως κύριο χορηγό ξένων επενδύσεων. Ωστόσο, μόνο "οι ενέργειες που σχετίζονται με την πράσινη ανάπτυξη των κινεζικών επιχειρήσεων σε εξερχόμενες επενδύσεις και συνεργασία" καλύπτονται από τις κατευθυντήριες γραμμές, οι οποίες ισχύουν κυρίως για επιχειρήσεις (όχι εμπορικά χρηματοπιστωτικά ιδρύματα).

The Guidelines' investment-related aspects are very consistent with the **nine suggestions of the Belt and Road Initiative International Green Development Coalition's** (BRIGC) Green Development Guidance for **BRI Projects** (Belt and Road Initiative), which was released in December 2020 and is supported by MEE. The Guidelines were released just a few weeks after the G7 announced the launch of the Build Back Better World (B3W) initiative, which is centered on sustainable development, and only a few weeks after 29 BRI countries announced the Initiative for a Green BRI Partnership, which highlighted the work of the BRIGC and the Green Investment Principles (GIP).

Οι πτυχές που σχετίζονται με τις επενδύσεις των κατευθυντήριων γραμμών είναι πολύ συνεπείς με **τις εννέα προτάσεις της Πρωτοβουλίας Belt and Road Initiative International Green Development Coalition** (BRIGC) Green Development Guidance for **BRI Projects** (Belt and Road Initiative), η οποία κυκλοφόρησε τον Δεκέμβριο του 2020 και υποστηρίζεται από MEE. Οι Κατευθυντήριες γραμμές κυκλοφόρησαν μόλις λίγες εβδομάδες αφότου η G7 ανακοίνωσε την έναρξη της πρωτοβουλίας Build Back Better World (B3W), η οποία επικεντρώνεται στη βιώσιμη ανάπτυξη, και μόλις λίγες εβδομάδες αφότου 29 χώρες του BRI ανακοίνωσαν την Πρωτοβουλία για μια Πράσινη Συνεργασία BRI, που ανέδειξε το έργο του BRIGC και τις Πράσινες Επενδυτικές Αρχές (GIP).



Παραδείγματα βιώσιμης ανάπτυξης - https://youtu.be/bD-zH_4RbyM

Επίσκεψη μελέτης



Οι συμμετέχοντες θα οδηγηθούν σε μια επίσκεψη μελέτης σε μια αρμόδια αρχή που εργάζεται σε ένα τομέα που σχετίζεται με τη γενική περιβαλλοντική νομοθεσία. Θα τους δείξουν πώς μοιάζει μια νομοθετική διαδικασία και λεπτομέρειες για το πώς να γραφτεί.

Μπορούμε να το κάνουμε και εμείς;



Μετά την επίσκεψη μελέτης οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 5 ομάδες. Κάθε ομάδα θα προσπαθήσει να συντάξει μια νομοθετική πρόταση με βάση την επίσκεψη μελέτης στην οποία συμμετείχε. Στο τέλος, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τις προτάσεις της και οι υπόλοιπες θα ψηφίσουν εάν θα την ενέκριναν ή όχι.

Χρόνος:

- 30 λεπτά για να γράψετε σύντομα την πρόταση
- 15 για να το παρουσιάσετε πολύ σύντομα

Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
- Τι έχετε μαθει;
- Ποια ενέργεια φαίνεται εφικτή για εσάς;

4. Αγοράζοντας έξυπνα

Η κατανάλωση, ή η δαπάνη από άτομα σε καταναλωτικά αγαθά και υπηρεσίες, θεωρείται στα οικονομικά ως η κύρια κινητήρια δύναμη της οικονομικής ανάπτυξης και ένας βασικός δείκτης του πόσο παραγωγική είναι μια καπιταλιστική οικονομία. Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό του καταναλωτισμού, οι κυβερνήσεις θα πρέπει να επικεντρωθούν στην ενθάρρυνση των καταναλωτικών δαπανών επειδή αντιπροσωπεύουν το μεγαλύτερο μερίδιο του ΑΕΠ ή του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος στην πλειονότητα των χωρών. Το ΑΕΠ είναι η συνολική αγοραία αξία όλων των αγαθών και υπηρεσιών που παράγονται από την οικονομία ενός έθνους κατά τη διάρκεια μιας δεδομένης χρονικής περιόδου.

Ένα κοινωνικό και οικονομικό σύστημα γνωστό ως καταναλωτισμός προωθεί την αγορά προϊόντων και υπηρεσιών σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες. Με τη Βιομηχανική Επανάσταση, αλλά κυρίως τον 20ο αιώνα, η μαζική παραγωγή έφερε υπερπαραγωγή. Ως αποτέλεσμα, οι κατασκευαστές στράφηκαν στην προγραμματισμένη απαξίωση και τη διαφήμιση για να επηρεάσουν τις αγορές των καταναλωτών όταν η προσφορά ειδών ξεπέρασε τη ζήτηση της αγοράς. Το *The Theory of the Leisure Class*, ένα βιβλίο για τον καταναλωτισμό που γράφτηκε από τον Thorstein Veblen και κυκλοφόρησε το 1899, ανέλυσε τα διάχυτα ιδανικά και τους οικονομικούς θεσμούς που εμφανίστηκαν μαζί με τον διάχυτο «ελεύθερο χρόνο» στις αρχές του 20ού αιώνα. Ο Veblen "βλέπει τις δραστηριότητες και τα πρότυπα δαπανών αυτής της τάξης αναψυχής ως επιδεικτική και υποκατάστατη κατανάλωση και σπατάλη". Και τα δύο αφορούν την ένδειξη κατάστασης και δεν έχουν καμία σχέση με τη λειτουργία.

Ο σημερινός ορισμός του καταναλωτισμού που είναι γνωστός ως «υψηλά επίπεδα κατανάλωσης» κέρδισε δημοτικότητα στη δεκαετία του '70, αντιλαμβανόμενος τον καταναλωτισμό ως μια επιπόλαιη και εγωιστική πράξη, αποδίδοντας μια αρνητική έννοια στη σημασία της λέξης.

Για να καταπολεμηθεί ο καταναλωτισμός, όπως με την έννοια της υπερκατανάλωσης, οι άνθρωποι πρέπει να ξέρουν πώς να αγοράζουν «έξυπνα». Η έξυπνη αγορά αφορά το πώς εκτιμούν οι άνθρωποι τις αγορές, πώς εκτιμούν τα προϊόντα και γνωρίζουν τότε να αγοράσουν και τι να αγοράσουν, προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η υπερκατανάλωση καθώς και η σπατάλη που δημιουργείται μετά από ορισμένες περιπτώσεις.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς να αγοράσετε «έξυπνα»:

1. Κάντε πρώτα λίγη έρευνα: Είτε μιλάμε για ηλεκτρονικά είδη, τρόφιμα ή ρούχα, οι άνθρωποι θα μπορούσαν πάντα να κάνουν πρώτα μια μικρή έρευνα. Όσον αφορά το φαγητό, οι άνθρωποι θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να αναζητήσουν τις καλύτερες εναλλακτικές λύσεις, ακόμη και τις πιο κοντινές. Εάν οι άνθρωποι ψωνίζουν τοπικά, το αποτύπωμα άνθρακα θα ήταν χαμηλότερο σε σύγκριση με τις αγορές από εισαγόμενες πηγές. Ορισμένα σουπερ μάρκετ προσφέρουν τη δυνατότητα να αποκτήσετε προϊόντα με έκπτωση που είναι κοντά στην ημερομηνία λήξης. Εάν το άτομο γνωρίζει με βεβαιότητα ότι χρειάζεται ένα συγκεκριμένο προϊόν εκείνη τη στιγμή, θα μπορούσε να επιλέξει τα με έκπτωση, καθώς θα το χρησιμοποιήσει αμέσως.

2. Γνωρίστε τα όρια: οι άνθρωποι θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να παραμείνουν μόνο σε αυτό που χρειάζονται χωρίς να κάνουν υπεραγορές. Για παράδειγμα, εάν μια συγκεκριμένη συνταγή χρειάζεται έναν αριθμό x μήλα, οι άνθρωποι θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να αγοράσουν την ποσότητα x, αντί να αγοράσουν περισσότερα και να τα αφήνουν να χαλάσουν, για να μην τα πετάνε τελικά στα σκουπίδια, δημιουργώντας έτσι απόβλητα τροφίμων.

3. Να είστε δημιουργικοί: προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τα «απόβλητα» που δημιουργούνται για άλλους σκοπούς. Για παράδειγμα, η φλούδα λεμονιού μπορεί να μετατραπεί σε καραμέλα, οπότε δεν χρειάζεται να την πετάξετε έξω. Εάν τα πράγματα δεν μπορούν να μετατραπούν σε μια άλλη βρώσιμη επιλογή, μπορείτε να προσπαθήσετε να φτιάξετε λίπασμα για τους κήπους.

4. Προγραμματίστε το μενού σας για αρκετές ημέρες ή ανά εβδομάδα: για να τηρήσετε μια συγκεκριμένη ποσότητα και να μην υπεραγοράσετε, οι άνθρωποι θα μπορούσαν πάντα να προγραμματίζουν τα γεύματά τους εκ των προτέρων. Αναζητήστε τις συνταγές και προσθέστε το σύνολο των ειδών παντοπωλείου και έτσι μπορείτε να λάβετε μια εβδομαδιαία λίστα αγορών εάν τα γεύματα είναι προγραμματισμένα για ολόκληρη την εβδομάδα.

5. Μην φοβάστε να ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε μια επωνυμία: συνήθως, πολλά προϊόντα λειτουργούν εξίσου καλά με τα «εμπορικά». Οι άνθρωποι θα μπορούσαν να δοκιμάσουν άλλα προϊόντα για να δουν αν λειτουργούν, ίσως σε διαφορετικές εναλλακτικές λύσεις (αντί για πλαστικές συσκευασίες, πάρτε μια από χαρτόνι). Εάν διαφορετικά προϊόντα με πιο βιώσιμα πακέτα λειτουργούν εξίσου καλά με τα «εμπορικά», οι άνθρωποι θα μπορούσαν να στραφούν σε αυτήν την εναλλακτική εάν το χάσμα τιμών δεν θα ήταν πρόβλημα για αυτούς.

6. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να αγοράζετε πλαστικά: πολλά φρούτα και λαχανικά έρχονται σε πλαστικά καλύμματα, ενώ δεν χρειάζεται κάτι τέτοιο. Τα περισσότερα προϊόντα διατροφής δεν χρειάζονται πλαστικό κάλυμμα, καθώς έχουν το δικό τους φυσικό κάλυμμα.

7. Φτιάξτε τον δικό τους μικρό κήπο: αν οι άνθρωποι έχουν τους πόρους και τον χώρο, θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να έχουν τον δικό τους μικρό κήπο. Μια καλή συμβουλή είναι να φυτέψετε τα δικά σας μπαχαρικά καθώς δεν απαιτούν πολύ χώρο. Παραδείγματα μπαχαρικών που καλλιεργούνται εύκολα στο σπίτι: είναι ο μαϊντανός, η ρίγανη, η μέντα, το θυμάρι και ο άνηθος.

Δυστυχώς, η υπεραγορά, ή όπως λέγεται καταναλωτισμός, οδηγεί σε μεγάλη σπατάλη. Από τα ηλεκτρονικά απόβλητα μέχρι τα απόβλητα μόδας, τα απόβλητα τροφίμων, όλα ρυπαίνουν σε ένα ορισμένο βαθμό. Η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ρύπανση του εδάφους, η ρύπανση των υδάτων, είναι οι συνέπειες υπεκαταναλωτισμού. Μέσω της υπεραγοράς, υπάρχει επίσης ανάγκη για υπερπαραγωγή προκειμένου οι πελάτες να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους. Μέσω της υπερπαραγωγής αυξάνεται η ρύπανση που γίνεται από τις ίδιες τις επιχειρήσεις. Εάν μειωθεί η αγοραστική τάση, δεν θα υπάρχει ανάγκη για υπερπαραγωγή, επηρεάζοντας έτσι τις βιομηχανίες να παράγουν όλο και λιγότερο.



Πώς μεγαλώνει;

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 5 ομάδες. Κάθε ομάδα θα πάρει ένα συγκεκριμένο είδος φυτού που μπορεί να καλλιεργηθεί στο σπίτι. Όλοι θα πρέπει να φτιάξουν μια αφίσα που θα παρουσιάζει την εξέλιξη του φυτού, τα απαραίτητα υλικά και το περιβάλλον στο οποίο πρέπει να διατηρηθεί.

Ιδέες για τα φυτά: <https://herbsathome.co/the-easiest-herbs-to-grow/>

-30 λεπτά προετοιμασία

-15 λεπτά για την παρουσίαση

Πιθανές ερωτήσεις για την ενημέρωση:

- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
- Τι έχετε μαθει;
- Τι ενέργειες μπορείτε να κάνετε στην καθημερινότητά σας για να μειώσετε τον δικό σας «καταναλωτισμό»;

5. Πράσινοι τρόποι μεταφοράς



Βιώσιμη μεταφορά είναι κάθε τρόπος μεταφοράς που είναι «πράσινος» και έχει χαμηλή περιβαλλοντική επίδραση. Η βιώσιμη μεταφορά αφορά επίσης την εξισορρόπηση των παρόντων και των μελλοντικών απαιτήσεών μας.

Όπως όλοι γνωρίζουν, υπάρχουν μερικοί πράσινοι τρόποι / φιλικά προς το περιβάλλον μέσα μεταφοράς. Το πιο διάσημο είναι το ποδήλατο, ενώ τον τελευταίο καιρό η δημοτικότητα του ηλεκτρικού σκούτερ έχει αρχίσει να αυξάνεται, ενώ το περπάτημα είναι το παλαιότερο και χρησιμοποιείται ακόμα από όλους. Εδώ και μερικά χρόνια, οι άνθρωποι άρχισαν επίσης να

συνεργάζονται με το carpool, με εφαρμογές που δημιουργούνται για να συνεργάζονται με άλλους ανθρώπους που πηγαίνουν στην ίδια κατεύθυνση με εσάς.

Οι μεταφορές είναι, δυστυχώς, ένας από τους μεγαλύτερους ρυπαντές σε όλο τον κόσμο. Με τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να επιλέγουν τη δική τους άνεση οδηγώντας το δικό τους προσωπικό αυτοκίνητο παντού, να χρησιμοποιούν πάντα ταξί ή να χρησιμοποιούν υπηρεσίες για «ιδιωτικές» μεταφορές, να κάνουν συχνά πτήσεις αντί να χρησιμοποιούν άλλα κοινά μέσα μεταφοράς, και έτσι τα επίπεδα ρύπανσης αυξάνονται, συμβάλλοντας στην αιθαλομίχλη και την κακή ποιότητα του αέρα. Όσο πιο κακή είναι η ποιότητα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να αρρωστήσετε.

Οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των μεταφορών είναι σημαντικές, δεδομένου ότι οι μεταφορές καταναλώνουν σημαντική ποσότητα ενέργειας και καταναλώνουν το μεγαλύτερο μέρος του παγκόσμιου πετρελαίου. Αυτό προκαλεί ατμοσφαιρική ρύπανση, συμπεριλαμβανομένων των οξειδίων του αζώτου και των σωματιδίων, και συμβάλλει σημαντικά στην υπερθέρμανση του πλανήτη μέσω των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Οι οδικές μεταφορές είναι η πιο σημαντική συμβολή στην υπερθέρμανση του πλανήτη στον τομέα των μεταφορών.

Οι περιβαλλοντικοί κανόνες στις βιομηχανικές χώρες έχουν μειώσει τη ρύπανση μεμονωμένων οχημάτων. Αυτό αντισταθμίστηκε, ωστόσο, από την αύξηση του αριθμού των αυτοκινήτων στο δρόμο και την αυξανόμενη χρήση κάθε οχήματος (ένα φαινόμενο γνωστό ως παράδοξο Jevons). Ορισμένες διαδρομές για τη μείωση των εκπομπών άνθρακα των οδικών οχημάτων έχουν ερευνηθεί εκτενώς.

Η κατανάλωση ενέργειας και οι εκπομπές διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των τρόπων μεταφοράς, ωθώντας τους περιβαλλοντολόγους να υποστηρίξουν τη στροφή από τις αεροπορικές και οδικές στις σιδηροδρομικές και ανθρωπογενείς μεταφορές, καθώς και την αύξηση της ηλεκτροδότησης των μεταφορών και της ενεργειακής απόδοσης.

Άλλες περιβαλλοντικές επιπτώσεις των συστημάτων μεταφορών περιλαμβάνουν κυκλοφοριακή συμφόρηση και αστική επέκταση προσανατολισμένη στα αυτοκίνητα, τα οποία και τα δύο μπορούν να εξαντλήσουν το φυσικό περιβάλλον και τις γεωργικές περιοχές. Αναμένεται ότι η μείωση των παγκόσμιων εκπομπών από τις μεταφορές θα έχει μεγάλο θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα του αέρα της Γης, την όξινη βροχή, την αιθαλομίχλη και την κλιματική αλλαγή. Οι συνέπειες των μεταφορών στην υγεία περιλαμβάνουν την ηχορύπανση και τις εκπομπές μονοξειδίου του άνθρακα.

Ενώ τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα κατασκευάζονται για να μειώσουν τις εκπομπές CO₂ στο σημείο χρήσης, μια προσέγγιση που γίνεται δημοφιλής μεταξύ των πόλεων παγκοσμίως είναι να δίνουν προτεραιότητα στα δημόσια μέσα μεταφοράς, τα ποδήλατα και την κίνηση των πεζών. Η ανακατεύθυνση της κίνησης των οχημάτων για τη δημιουργία γειτονιών διάρκειας 20 λεπτών που προάγει την άσκηση, ενώ μειώνει σημαντικά την εξάρτηση από τα οχήματα και τη ρύπανση. Ορισμένες πολιτικές επιβάλλουν τέλος κυκλοφοριακής συμφόρησης στα αυτοκίνητα που ταξιδεύουν σε περιοχές με κυκλοφοριακή συμφόρηση κατά την περίοδο αιχμής.

Το να αφήσετε το όχημά σας στο σπίτι και να επιλέξετε πιο οικολογικά υπεύθυνες μορφές μεταφοράς θα βοηθήσει τόσο εσάς όσο και την πόλη. Αυτά είναι μερικά παραδείγματα:

- Η κυκλοφοριακή συμφόρηση έχει μειωθεί.
- Μειωμένη ατμοσφαιρική ρύπανση και σχετικοί κίνδυνοι όπως το άσθμα
- Οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου έχουν μειωθεί.
- Μειωμένη εξάρτηση από μη ανανεώσιμες πηγές ενέργειας

- Χαμηλότερο κόστος μεταφοράς
- Η σωματική δραστηριότητα έχει αυξηθεί, όπως και η κοινωνική δέσμευση.
- Υποστήριξη τοπικών επιχειρήσεων και ακμάζουσα οικονομία
- Καλύτερη υγεία και υψηλότερη ποιότητα ζωής

Ας κουνηθούμε!



Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να στραφούν σε δημόσιους τρόπους μεταφοράς για μια εβδομάδα ενώ πηγαίνουν στο σχολείο ή σε οποιοδήποτε άλλο μέρος. Θα πρέπει να σημειώσουν εάν τα μέσα μαζικής μεταφοράς είναι απρόσιτα για αυτούς, εάν είναι πολύ γεμάτα τη στιγμή που τα χρησιμοποιούν και όλες τις λεπτομέρειες που μπορεί να φαίνονται σχετικές. Αφού κάνουν τη μικρή έρευνα τους, θα χωριστούν σε ομάδες με βάση τα κριτήρια χρήσης της ίδιας διαδρομής και θα τους ζητηθεί να μοιραστούν και να συγκρίνουν τα αποτελέσματά τους. Αφού αναλύσουν όλα τα αποτελέσματα, θα προσπαθήσουν να βρουν λύσεις σχετικά με τον τρόπο αποσυμφόρησης της κυκλοφορίας ή πώς να την κάνουν πιο προσιτή και καλύτερη για αυτούς ώστε να τη χρησιμοποιούν καθημερινά.

- 5 λεπτά για τη συγκέντρωση των ομάδων
- 30 λεπτά για συζήτηση στις ομάδες
- 10 λεπτά για να παρουσιάσουν τα συμπεράσματά τους

Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:



1. Πώς ήταν η εμπειρία για εσάς;
2. Καταφέρατε να μεταβείτε από τα προσωπικά οχήματα στα μέσα μαζικής μεταφοράς; Ήταν μια δύσκολη αλλαγή για εσάς;
3. Σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε περισσότερο τα μέσα μαζικής μεταφοράς;
4. Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η εμπειρία;
5. Λείπει κάτι από το σύστημα δημόσιων συγκοινωνιών σας που θεωρείτε ότι πρέπει να είναι διαθέσιμο;

6. Παραδείγματα καλών πρακτικών



Μερικά από τα καλύτερα παραδείγματα καλών πρακτικών γίνονται ήδη στο σπίτι από τους περισσότερους ανθρώπους, μερικοί από αυτούς χωρίς καν να συνειδητοποιούν τον αντίκτυπο που έχουν οι πράξεις τους. Ακολουθεί μια γρήγορη λίστα με μερικά παραδείγματα καλών πρακτικών που έχουν ήδη γίνει:

- «Μείωση, Επαναχρησιμοποίηση & Ανακύκλωση» - πολλοί άνθρωποι είτε χωρίζουν τα σκουπίδια τους για ανακύκλωση είτε επαναχρησιμοποιούν ορισμένα αντικείμενα. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι άνθρωποι επαναχρησιμοποιούν τα παλιά τους βάζα για αποθήκευση ή άλλα πράγματα, όπως βάζα μαρμελάδας για να συντηρήσουν τρόφιμα. Μερικοί άνθρωποι επαναχρησιμοποιούν τα πλαστικά δοχεία από λαχανικά ως χώρους αποθήκευσης για άλλα προϊόντα. Άλλοι μειώνουν τα δικά τους απόβλητα φτιάχνοντας κομπόστ στο σπίτι για τους κήπους τους. Όλες οι μέθοδοι είναι αποτελεσματικές όταν πρόκειται να κάνουμε κάτι για το περιβάλλον.
- Είδη μιας χρήσης - πολλοί άνθρωποι έχουν αρχίσει να φέρνουν τις δικές τους τσάντες όταν ψωνίζουν για να αποφύγουν την αγορά νέων.
- Οικιακά χημικά - μερικοί άνθρωποι άρχισαν ακόμη και να κάνουν τα δικά τους καθαριστικά και φυτοφάρμακα χρησιμοποιώντας φυσικά και βιοδιασπώμενα χημικά. Όταν καθαρίζετε επιφάνειες, το ξύδι βοηθάει πολύ.
- Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας - κυρίως άνθρωποι που ζουν σε σπίτια έχουν επίσης επιλέξει να εγκαταστήσουν ηλιακούς συλλέκτες. Πριν από μερικά χρόνια, οι κυβερνήσεις ορισμένων πολιτειών υποστήριξαν ιδιώτες που αγοράζουν ηλιακούς συλλέκτες μέσω κάποιας αποζημίωσης, προκειμένου όλο και περισσότεροι άνθρωποι να μεταβούν είτε μερικώς είτε πλήρως προς τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
- Δημόσια μέσα μεταφοράς - οι άνθρωποι έχουν αρχίσει να χρησιμοποιούν όλο και περισσότερα μέσα μαζικής μεταφοράς αντί για τα δικά τους προσωπικά αυτοκίνητα. Αυτός ο διακόπτης βοηθά στην ατμοσφαιρική ρύπανση και καθαρίζει περισσότερους δρόμους, επιτρέποντας στην κυκλοφορία να είναι πιο χαλαρή.
- Thrift shopping - τον τελευταίο καιρό έχουν γίνει τάση τα thrift shops ή οι αγορές από παλαιοπωλεία. Αυτή η ενέργεια βοηθά στην καταπολέμηση της βιομηχανίας της γρήγορης μόδας, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να αγοράζουν ήδη «μεταχειρισμένα» αντικείμενα σε μικρότερες τιμές, αλλά σε καλή κατάσταση και εύχρηστα, και να μην επιστρέφουν στα μεγάλα καταστήματα που δεν πωλούν απαραίτητα ποιοτικά είδη.



Ποιος το έκανε πρώτος;

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σχηματίσουν μια γραμμή. Ο διαμεσολαβητής θα διαβάσει δυνατά δηλώσεις αλλαγής φιλικές προς το περιβάλλον, όπως "Θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω ταμπλέτες οδοντόκρεμας αντί για οδοντόκρεμα που προέρχεται από σωληνάριο" ή "Θα μπορούσα να πάρω ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι νερό και να το γεμίσω αντί να αγοράζω πάντα πλαστικά μιας χρήσης" και ούτω καθεξής. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να κάνουν ένα βήμα προς τα εμπρός εάν



πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν τις εν λόγω αλλαγές. Στο τέλος, μπορούμε να πούμε πόσο εύκολο μπορεί να φαίνεται για άλλους να είναι φιλικά προς το περιβάλλον και πόσο δύσκολο θα ήταν για κάποιους. Οι συζητήσεις μπορούν να γίνουν μετά, εάν οι συμμετέχοντες έχουν οποιοσδήποτε ερωτήσεις.

- 20-30 λεπτά για το παιχνίδι
- 10-15 λεπτά για τις συζητήσεις

Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

1. Πώς νιώσατε κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας;
2. Τι έχετε μάθει από αυτή τη δραστηριότητα;
3. Θεωρείς τον εαυτό σου διαφορετικό από τους άλλους με βάση τις επιλογές σου;

Αναφορές

1. WHY GREEN INDUSTRIAL POLICY SHOULD BE A PRIORITY AREA OF DEVELOPMENT COOPERATION - <https://kina.um.dk/en/about-denmark/green-diplomacy/green-cooperation>
2. Interpretation of the “Green Development Guidelines for Foreign Investment and Cooperation” - <https://greenfdc.org/interpretation-of-the-green-development-guidelines-for-foreign-investment-and-cooperation/>
3. How the world embraced consumerism. - <https://www.bbc.com/future/article/20210120-how-the-world-became-consumerist>
4. Britannica - definition of consumerism - <https://www.britannica.com/topic/consumerism>
5. Consumer Protection - Guide to buying smart - <https://www.consumerprotection.govt.nz/general-help/guide-to-buying-smart/>
6. The easiest herbs to grow - <https://herbsathome.co/the-easiest-herbs-to-grow/>
7. 50 Foods That Are Super Healthy - <https://www.healthline.com/nutrition/50-super-healthy-foods>
8. How to Create a Healthy Plate - https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw
9. Healthy Eating Plate - <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/#:~:text=Make%20most%20of%20your%20meal,grains%20%E2%80%93%20C2%BC%20of%20your%20plate.>
10. What Is Holistic Health? Overview and Career Outcomes - <https://www.stkate.edu/healthcare-degrees/what-is-holistic-health>
11. Green Eco Tips for Sustainable Living - <https://www.globalstewards.org/ecotips.htm>
12. Compost - <https://en.wikipedia.org/wiki/Compost>
13. Composting 101 - <https://www.nrdc.org/stories/composting-101>