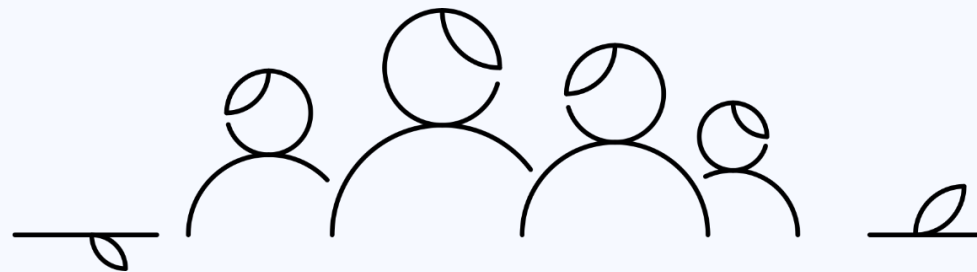


greenACT

D.G.T. ASSOCIATION

Project number: 2020-3-RO01-KA205-094853

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΕ ΕΝΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΝΕΩΝ

This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΘΕΜΑΤΑ

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



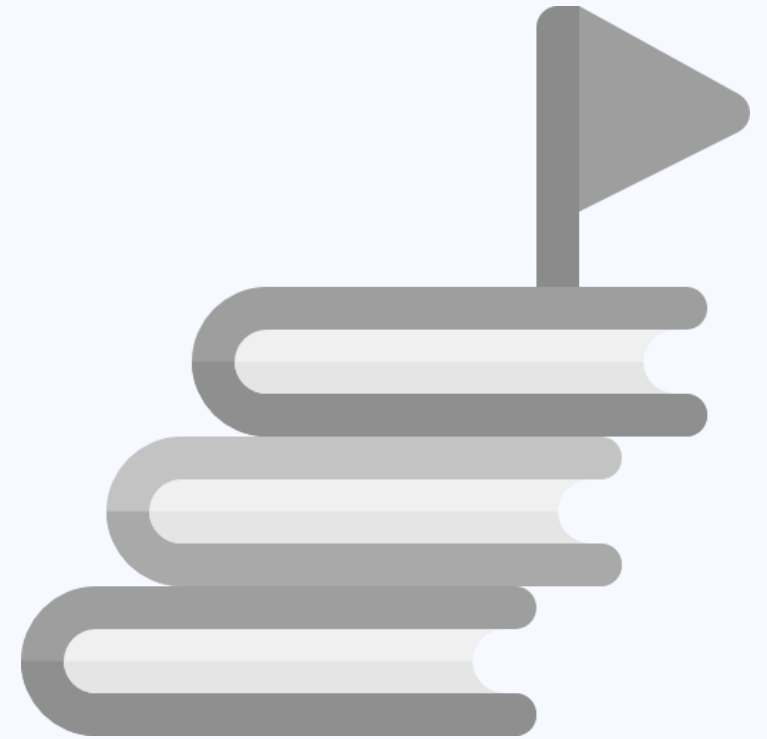
ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ










Ο κύριος στόχος της ενότητας είναι να ευαισθητοποιήσει τους νέους όταν πρόκειται 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 ίδια η ενότητα είναι επίσης γεμάτη παραδείγματα και λεπτομερείς περιγραφές διαφόρων μεθόδων για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να είναι πιο φιλικοί προς το περιβάλλον όσον αφορά τον τρόπο ζωής τους.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Να ορίσει τη μέθοδο κομποστοποίησης μέσω των απαραίτητων εργαλείων και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή να προσαρμοστεί σε κάθε τρόπο ζωής
2. Να αναπτύξουν ορισμένες ιδέες και τύπους συμπεριφοράς για την περαιτέρω προμήθεια υγιεινών τροφίμων
3. Να γνωρίζει τις διάφορες μεθόδους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υιοθέτηση ενός πιο φιλικού προς το περιβάλλον τρόπου ζωής.
4. Για να καταλάβουν πώς να επιλέξουν τις καλύτερες επιλογές και να αγοράσουν έξυπνα για τον εαυτό τους.
5. Να μπορούν να αναγνωρίζουν την ανάγκη και τη σημασία των διαφόρων μεθόδων μεταφοράς και να επιλέγουν το καλύτερο τόσο για τον εαυτό τους όσο και για το περιβάλλον.
6. Να προσφέρει τη γνώση σχετικά με ήδη υπάρχουσες καλές πρακτικές όσον αφορά την ήδη υιοθέτηση ενός πιο φιλικού προς το περιβάλλον τρόπου ζωής.



ΚΥΡΙΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

Σύμβολα	Επεξήγηση
	Ορισμοί
	Μελέτη περίπτωσης
	Επιπρόσθετες πηγές
	Συμβουλές
	Δραστηριότητες
	Υπενθυμίσεις
	Βίντεο

1. ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ



Υγιεινή τροφή = τροφή που σας παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να διατηρήσετε το σώμα σας, την ευημερία του και να μπορέσετε να διατηρήσετε ενέργεια. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται κάθε σώμα είναι το νερό, οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα προκειμένου να έχουμε μια καλή, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Διαφορετικά είδη τροφίμων και οι ρόλοι τους:

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

Αυγά: από τις πιο θρεπτικές τροφές στον πλανήτη

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

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

Λαχανικά: μερικές από τις πιο συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών.

1. Κατανάλωση τροφίμων - πολιτικές σε εθνικό και διεθνές επίπεδο

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 τροφίμων.

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.

1. Κατανάλωση τροφίμων - πολιτικές σε εθνικό και διεθνές επίπεδο

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.



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 την νικήτρια ομάδα

Μικρή υπενθύμιση:



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.

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





Ερωτήσεις για ενημέρωση:

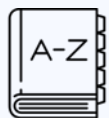
1. Τι κάνατε;
2. Τι είδη υγιεινών τροφίμων βρήκατε;
3. Πώς δουλέψατε στην ομάδα σας; Είχατε στρατηγική;
4. Πώς ένιωσες κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα;
5. Τι μάθατε;

2. ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ 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 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.

2. Η ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ



Η κομποστοποίηση, στο πιο βασικό της, συνεπάγει 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 διαχείριση της χημικής διαδικασίας γίνεται από αερόβια βακτήρια και μύκητες, που μετατρέπουν τις εισροές σε θερμότητα, διοξείδιο του άνθρακα και αμμώνιο.

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 άνθρακας 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.
- Το άζωτο απαιτείται 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 για την ανακύκλωση 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.
- Το κομπόστ είναι ένα κρίσιμο εργαλείο για την ενίσχυση γεωργικών συστημάτων μεγάλης κλίμακας. Το κομπόστ 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. Το κομπόστ 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 σε ιδιωτικούς κήπους.
- 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 αποβλήτων και να προσπαθήσουν να την ελαχιστοποιήσουν με τέτοιους τρόπους ώστε να μειωθεί και το ίδιο το κομπόστ. Η κομποστοποίηση είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να μάθετε πώς να τηρείτε τις δικές σας ανάγκες και να μην υπερκαταναλώνετε.

Τύποι κομποστοποίησης:

- Η **ψυχρή κομποστοποίηση** αποικοδομεί την οργανική ύλη αργά, 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.
- 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 ευδοκιμούν 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 ζωυφίων.

Πώς να κάνετε κομπόστ - 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 τη σωρό κομποστοποίησης και κατασκευάστε ή αγοράστε έναν κάδο. Επιλέξτε μια τοποθεσία στην αυλή σας για τη σωρό κομποστοποίησης που είναι προσβάσιμη όλο το χρόνο και έχει καλή αποστράγγιση. Αποφύγετε να τη τοποθετήσετε ακριβώς δίπλα σε φράχτη και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει πηγή νερού κοντά. Στον ήλιο ή στη σκιά, η σωρός κομπόστ σας θα αποσυντεθεί. Στη συνέχεια, επιλέξτε έναν τύπο κάδου για τη 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.
- 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 μια 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 τη 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 ηο σωρό με λίγο νερό. Οι σωστές αναλογίες συστατικών στη σωρό κομποστοποίησής 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 σας. Καθώς τα υλικά στη σωρό κομποστοποίησης αποσυντίθενται, η θερμοκρασία της σωρού αυξάνεται αρχικά, ειδικά στο κέντρο. Μια καλά συντηρημένη σωρός 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 της. 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 σωρός σας θα έχει συρρικνωθεί περίπου στο ένα τρίτο του αρχικού του μεγέθους μετά τη σκλήρυνση.

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.
- Θα πρέπει να προστεθεί στο έδαφος γύρω από τα οπωροφόρα δέντρα.



Ξέρεις τι να κάνεις;

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 στο βάζο με το μαρκαδόρο.

Προμήθειες:

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

Χρόνος:

- 40 λεπτά για την προετοιμασία



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. ΠΡΑΣΙΝΗ ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

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 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. Η Κίνα και η Δανία καθιέρωσαν ένα πρόγραμμα συνεργασίας (Κοινό Πρόγραμμα Εργασίας Κίνας-Δανίας 2017-2020) για να προωθήσουν περαιτέρω τη συνεργασία τους. 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 ο βασικός τομέας εστίασης.

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 για το έργο BRI** (Belt and Road Initiative), η οποία κυκλοφόρησε τον Δεκέμβριο του 2020 και υποστηρίζεται από ΜΕΕ. 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



1.Μελέτη

Οι συμμετέχοντες θα οδηγηθούν σε μια επίσκεψη μελέτης σε μια αρμόδια αρχή που εργάζεται σε τομέα που σχετίζεται με τη γενική περιβαλλοντική νομοθεσία. Θα παρουσιαστούν «στα παρασκήνια» για το πώς μοιάζει μια νομοθετική διαδικασία και λεπτομέρειες για το πώς να γραφτεί.



2.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 εγκρίνουν ή όχι.

Χρόνος:

-30 λεπτά για να γράψετε σύντομα την πρόταση

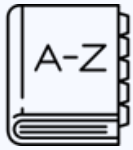
-15 για να την παρουσιάσετε πολύ σύντομα



Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

1. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
2. Τι έχετε μάθει;
3. Ποια ενέργεια φαίνεται εφικτή για εσάς;

4. ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΓΟΡΕΣ



Καταναλωτισμός = ο καταναλωτισμός δηλαδή τα «υψηλά επίπεδα κατανάλωσης» έγιναν γνωστά σαν όρος στη δεκαετία του '70, αντιλαμβανόμενοι τον καταναλωτισμό ως μια επιπόλαιη και εγωιστική πράξη, αποδίδοντας αρνητική έννοια στη σημασία της λέξης.

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.

Συμβουλές για το πώς να αγοράσετε "έξυπνα":

Κάντε την έρευνά σας πρώτα: προσπαθήστε να αναζητήσετε τις καλύτερες εναλλακτικές και ακόμη και τις πιο κοντινές. Εάν ψωνίζετε τοπικά, το αποτύπωμα άνθρακα θα είναι χαμηλότερο σε σύγκριση με τις αγορές από εισαγόμενες πηγές. Λάβετε επίσης υπόψη ότι ορισμένα σούπερ μάρκετ προσφέρουν μειωμένες τιμές για είδη που πρόκειται να χαλάσουν. Επομένως, εάν γνωρίζετε σίγουρα ότι θα χρησιμοποιήσετε σύντομα ένα συγκεκριμένο είδος, θα μπορούσατε να δοκιμάσετε να αγοράσετε ένα με έκπτωση, αντί να το αφήσετε να πάει χαμένο.

Γνωρίστε τα όρια: προσπαθήστε να μένετε μόνο σε αυτά που χρειάζεστε και μην αγοράζετε επιπλέον πράγματα. Εάν καταφέρετε να διευθετήσετε τις ποσότητες των προϊόντων που χρειάζεστε, αυτό δεν θα πρέπει να είναι πρόβλημα.

Να είστε δημιουργικοί: επαναχρησιμοποιήστε τα «απόβλητα» που δημιουργήσατε χρησιμοποιώντας τα για κάτι άλλο. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη βρώσιμη επιλογή, ίσως μπορείτε να δοκιμάσετε να φτιάξετε κομπόστ.

Προγραμματίστε εκ των προτέρων: μπορείτε να προσπαθήσετε να οργανωθείτε και να προγραμματίσετε τα γεύματά σας εκ των προτέρων. Κάνοντας αυτό, μπορείτε να έχετε αρκετά ακριβείς μετρήσεις και ποσότητες, αποφεύγοντας έτσι τη σπατάλη ή την υπεραγορά

Συμβουλές για το πώς να αγοράσετε "έξυπνα":

5. Μην φοβάστε να ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε μια μάρκα: έχετε δοκιμάσει ποτέ ένα φθηνότερο προϊόν από διαφορετική μάρκα; Ακόμα καλύτερα αν η συσκευασία τους έρχεται σε βιώσιμη μορφή και τα προϊόντα κάνουν σωστά τη δουλειά τους.

6. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να αγοράζετε πλαστικό: πολλά φρούτα και λαχανικά ήρθαν σε πλαστικά καλύμματα, παρόλο που είχαν το δικό τους φυσικό κάλυμμα. Γιατί θα πρέπει ένα μήλο να τοποθετηθεί σε ένα κουτί από χαρτόνι γεμάτο με διαφανές φύλλο ενώ έχει τη δική του φλούδα;

7. Φτιάξτε τον δικό σας κήπο: αν έχετε τον κατάλληλο χώρο, θα μπορούσατε ακόμη και να δοκιμάσετε να φτιάξετε τον δικό σας μικρό χώρο κήπου στο σπίτι. Μερικά εύκολα στην καλλιέργεια βότανα για να ξεκινήσετε θα ήταν: μαϊντανός, ρίγανη, μέντα, θυμάρι και άνηθος.



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 που 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 ενημέρωση:

1. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
2. Τι έχετε μάθει;
3. Τι ενέργειες μπορείτε να κάνετε στην καθημερινότητά σας για να μειώσετε τον δικό σας «καταναλωτισμό»;

5. ΠΡΑΣΙΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



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 μέσα μεταφοράς τα οποία είναι φιλικά προς το περιβάλλον. 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, 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.

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 συναφείς 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 καλύτερη 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, 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 να μαζευτούν οι ομάδες
- 30 λεπτά για συζήτηση στις ομάδες
- 10 λεπτά για να παρουσιάσουν τα συμπεράσματά τους



Πιθανές ερωτήσεις για ενημέρωση:

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

6. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Ακολουθούν μερικά από τα επόμενα παραδείγματα καλών πρακτικών που έχουν ήδη γίνει από άλλους:

- "Μείωση, επαναχρησιμοποίηση & ανακύκλωση" - πολλοί άνθρωποι είτε επιλέγουν σωστά τα σκουπίδια τους για ανακύκλωση είτε επαναχρησιμοποιούν ορισμένα αντικείμενα.
- Είδη μιας χρήσης - πολλοί άνθρωποι έχουν αρχίσει να φέρνουν τις δικές τους τσάντες όταν ψωνίζουν για να αποφύγουν την αγορά νέων.
- Οικιακές χημικές ουσίες - 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.
- Μέσα μαζικής μεταφοράς - οι άνθρωποι έχουν αρχίσει να χρησιμοποιούν όλο και περισσότερα μέσα μαζικής μεταφοράς αντί για τα δικά τους προσωπικά αυτοκίνητα. Αυτός ο διακόπτης βοηθά με την ατμοσφαιρική ρύπανση και καθαρίζει περισσότερους δρόμους, επιτρέποντας στην κυκλοφορία να είναι πιο ελαφριά.
- Thrift shopping - τον τελευταίο καιρό έχει γίνει τάση το thrift shop ή να αγοράζεις από μεταχειρισμένα καταστήματα.



Ποιος το έκανε πριν;

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 οποιεσδήποτε 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;

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- 1.WHY GREEN INDUSTRIAL POLICY SHOULD BE A PRIORITY AREA OF DEVELOPMENT COOPERATION - [.https://kina.um.dk/en/about-denmark/green-diplomacy/green-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/>



<https://greenactproject.eu/>



This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union