



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.1 Διαγενεακή Μάθηση



intergenic.eu

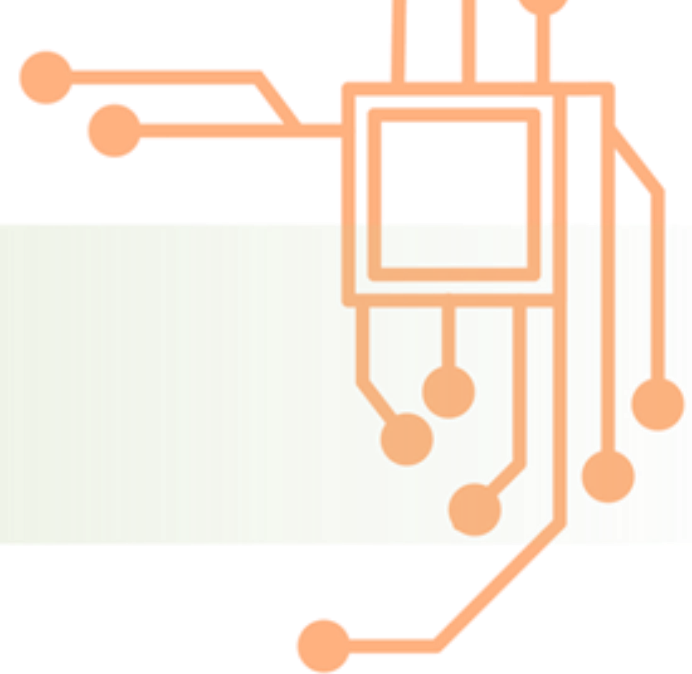


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση



Επισκόπηση και ορισμός της διαγενεακής μάθησης

Η Διαγενεακή Μάθηση (IGL) είναι μια μορφή δια βίου μάθησης που σημαίνει ότι τουλάχιστον δύο γενιές συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες, ανταλλάσσουν γνώσεις και εμπειρίες. Είναι όταν οι γενιές συνεργάζονται. Η μάθηση μπορεί να είναι τυπική, μη τυπική και άτυπη. Ένας από τους πιο κοινούς μη τυπικούς τρόπους είναι, για παράδειγμα, όταν γονείς και παππούδες βοηθούν τα παιδιά να διαβάζουν, να γράφουν και να λύνουν μαθηματικά. Αυτό λειτουργεί και αντίστροφα, όταν επίσης τα παιδιά διδάσκουν στους γονείς τους πώς να χρησιμοποιούν ένα τηλέφωνο ή έναν υπολογιστή.

Ορισμός

Η διαγενεακή μάθηση είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας άτομα όλων των ηλικιών αποκτούν δεξιότητες και γνώσεις, αλλά και στάσεις και αξίες, από καθημερινές εμπειρίες, από όλες τις διαθέσιμες πηγές και από όλες τις επιρροές μέσα στον δικό τους «κόσμο ζωής» (EAGLE, 2008).





1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση



Στόχοι διαγενεακής μάθησης

	Ανταλλαγή γνώσεων και δεξιοτήτων	Ενθάρρυνση της δια βίου μάθησης	Προώθηση της κατανόησης	Δημιουργία καλύτερων κοινοτήτων	Οι άνθρωποι δεν αισθάνονται μόνοι
Επεξήγηση	Οι προηγούμενες γενιές μπορούν να μοιραστούν πολύτιμες δεξιότητες ζωής, ενώ οι νεότερες γενιές μπορούν να μοιραστούν τεχνολογικές δεξιότητες και νέες προοπτικές.	Πρωθεί την ιδέα ότι η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία, ενθαρρύνοντας τα άτομα όλων των ηλικιών να συνεχίσουν να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον.	Καταρρίπτει τα στερεότυπα και τις παρανοήσεις μεταξύ των γενεών, προωθώντας την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό.	Όταν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες συναντιούνται, αυτό ενισχύει τους δεσμούς της κοινότητας και την αίσθηση του ανήκειν.	Οι αλληλεπιδράσεις ως τέτοιες μειώνουν το αίσθημα μοναξιάς, ιδίως μεταξύ των ηλικιωμένων, ενώ παρέχουν κοινωνική δέσμευση.
Παραδείγματα	Ένας συνταξιούχος μηχανικός διδάσκει πώς να φτιάχνει ποδήλατα σε ένα κοινοτικό εργαστήριο, ενώ τα παιδιά τον διδάσκουν για εφαρμογές και gadgets. Και οι δύο πλευρές μαθαίνουν νέες δεξιότητες η μία από την άλλη.	Οι μαθητές κάνουν μια «Ημέρα Τεχνικής Υποστήριξης» για ηλικιωμένους για να τους διδάξουν δεξιότητες χρήσης smartphone και υπολογιστή. Οι ηλικιωμένοι μαθαίνουν πώς να παραμένουν συνδεδεμένοι και οι έφηβοι αποκτούν διδακτική εμπειρία.	Ένα σχολείο προσκαλεί τους ηλικιωμένους να μοιραστούν ιστορίες από τη νεότητά τους με τους μαθητές. Τα παιδιά μαθαίνουν για τη ζωή στο παρελθόν, ενώ οι ηλικιωμένοι ακούνε για τις σημερινές τάσεις. Αυτό βοηθάει όλους να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον και μειώνει τα στερεότυπα.	Μια φορά το μήνα, οικογένειες όλων των ηλικιών συγκεντρώνονται σε ένα κοινοτικό κέντρο για να μαγειρέψουν και να φάνε μαζί. Αυτό δημιουργεί ισχυρότερες φιλίες στην κοινότητα και βοηθά τους ανθρώπους να νιώθουν ότι ανήκουν κάπου.	Ένα πρόγραμμα συνδυάζει μαθητές με ηλικιωμένους που μπορεί να αισθάνονται μοναξιά. Συναντιούνται μία φορά την εβδομάδα για να παίξουν παιχνίδια ή να κάνουν χειροτεχνίες μαζί, γεγονός που βοηθά και τους δύο να αισθάνονται πιο ευτυχισμένοι και πιο συνδεδεμένοι.

1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση

Πραγματικά παραδείγματα αποτελεσμάτων διαγενεακής μάθησης

Διαγενεακό Σχολικό πρόγραμμα Κήπου (Ισπανία)

Σε αγροτικά σχολεία της Ισπανίας, μαθητές και ηλικιωμένοι συνεργάστηκαν για την καλλιέργεια σχολικών κήπων. Οι ηλικιωμένοι μοιράστηκαν παραδοσιακές τεχνικές κηπουρικής, ενώ οι μαθητές έμαθαν για τη βιώσιμη γεωργία και τη φροντίδα του περιβάλλοντος. Αυτό το έργο προώθησε την ανταλλαγή γνώσεων, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τον σεβασμό για το περιβάλλον μεταξύ των γενεών.

Η αποθήκη των ανδρών (Ιρλανδία)

Αυτή η πρωτοβουλία είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην Ιρλανδία και δημιουργεί έναν χώρο για άντρες όλων των ηλικιών να συνεργάζονται σε πρακτικά έργα. Αν και δεν είναι αποκλειστικά διαγενεακή, αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν φυσικές σχέσεις καθοδήγησης και υποστήριξης.

<https://menssheds.ie/>

Ηλικιωμένοι και παιδιά μαθαίνουν μαζί (Ελλάδα)

Αυτή η πρωτοβουλία ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να διδάξουν στα εγγόνια τους τοπικές διαλέκτους, λαογραφία και παραδοσιακές ιστορίες. Διοργανώνεται από ελληνικά κέντρα κοινότητας σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού της Ελλάδας και εστιάζει στη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς.

1.1.1 Εισαγωγή στη διαγενεακή μάθηση

Πραγματικά παραδείγματα αποτελεσμάτων διαγενεακής μάθησης

Ηλικιωμένοι και μαθητές παίρνουν πρωινό μαζί (Βέλγιο)

Κάθε χρόνο, οργανώνεται ένα πρωινό από το Τοπικό Συμβούλιο Ηλικιωμένων σε συνεργασία με μαθητές 12-14 ετών από το σχολείο SHIL. Οι μαθητές φέρνουν ηλικιωμένους με αναπηρίες από τα δωμάτιά τους, ειδικά εκείνους που βρίσκονται σε αναπηρικά αμαξίδια, στα τραπέζια. Οι νεότεροι σερβίρουν το πρωινό στους ηλικιωμένους.

Κέντρα Γενεών (Ρουμανία)

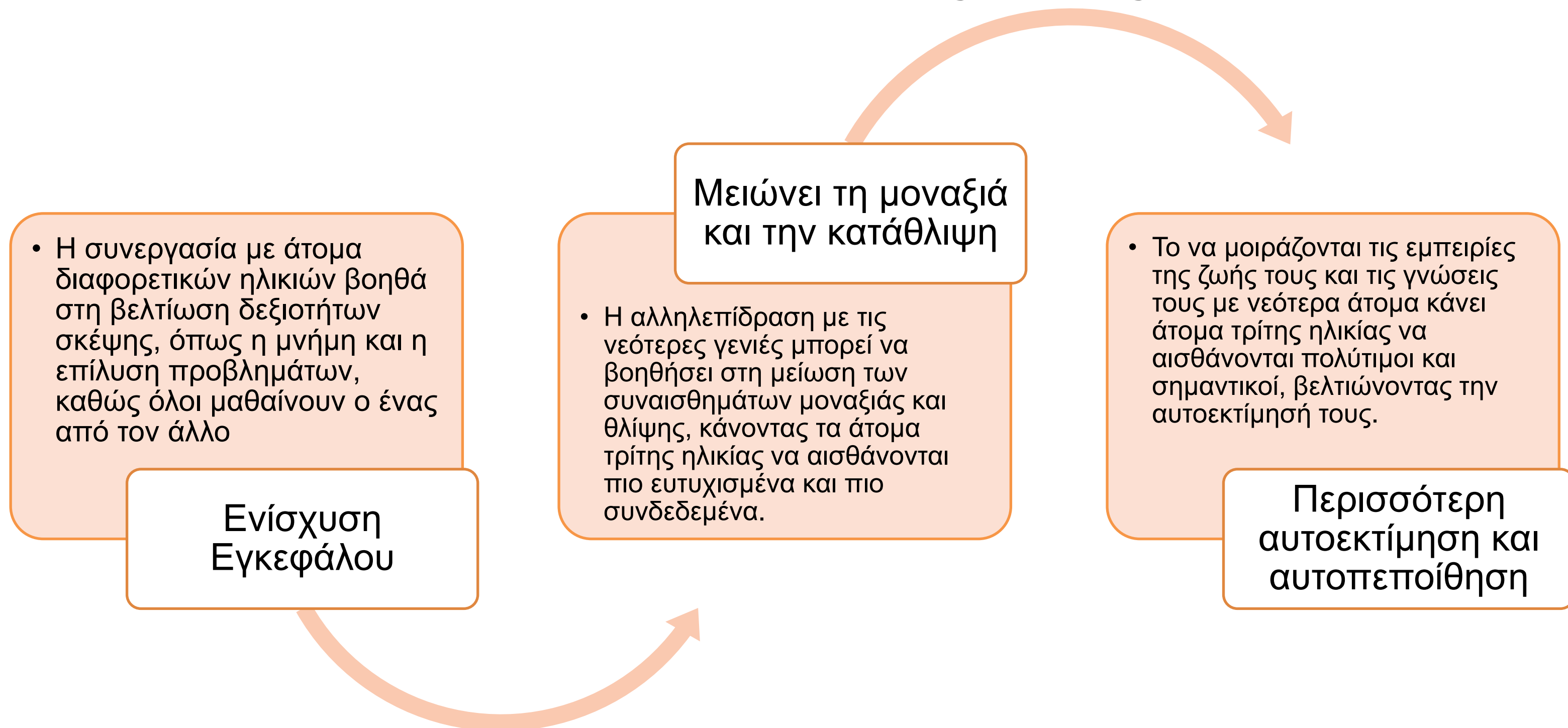
Ένα πρόγραμμα που στοχεύει να προσφέρει διάφορες εκπαιδευτικές και επαγγελματικές δραστηριότητες μετά το σχολείο. Το έργο επικεντρώνεται σε παιδιά από 20 μειονεκτούσες κοινότητες και υλοποιείται από εθελοντές ηλικιωμένους.

Διαγενεακή Διαβίωση (Αυστρία)

Ένα μοντέλο στέγασης που προάγει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, ειδικά μεταξύ νέων και ηλικιωμένων. Η καινοτόμος εμπειρία διαγενεακής κατοικίας της ÖJAB στη Βιέννη δημιουργεί ενταξιακά περιβάλλοντα όπου οι κάτοικοι όλων των ηλικιών μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να χτίζουν κοινότητες.

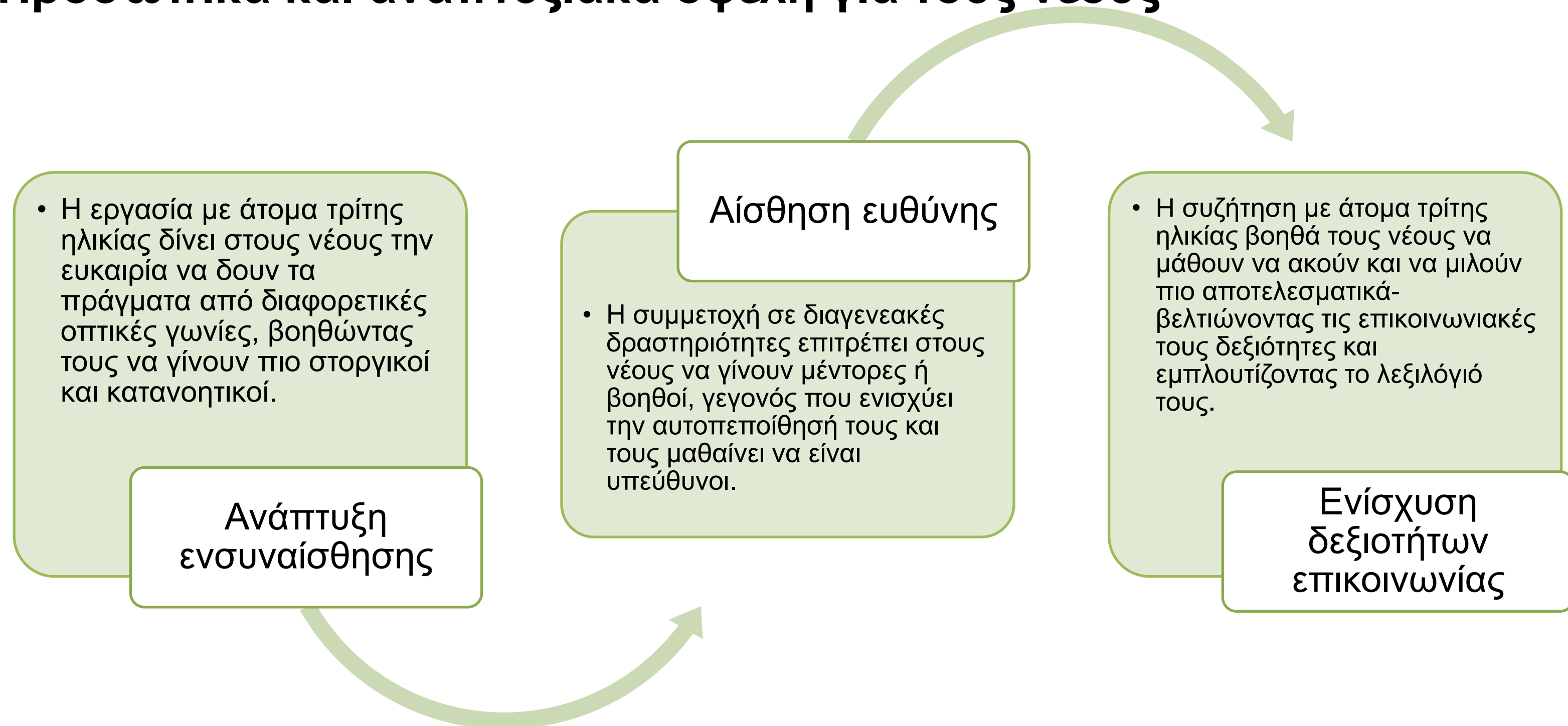
1.1.2 Οφέλη της διαγενεακής μάθησης

Ψυχογνωστικά οφέλη για τα άτομα τρίτης ηλικίας



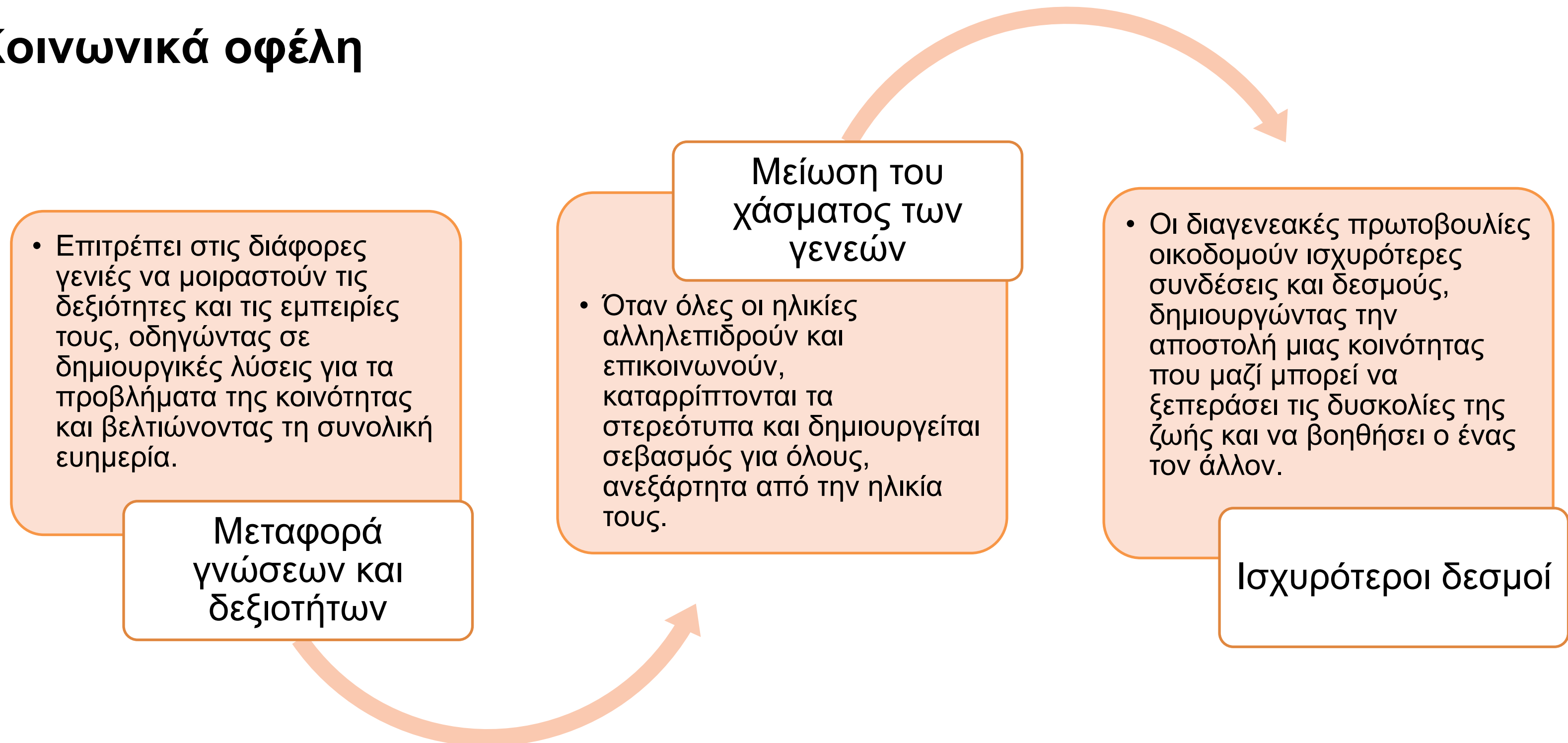
1.1.2 Οφέλη της διαγενεακής μάθησης

Προσωπικά και αναπτυξιακά οφέλη για τους νέους



1.1.2 Οφέλη της διαγενεακής μάθησης

Κοινωνικά οφέλη



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1

Μοιραστείτε ιστορίες ζωής!



5-10 άτομα

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Καρέκλες σε κύκλο
- Χαρτί
- Στυλό



45-60'

Στόχος

Γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενεών, επιτρέποντας στα άτομα τρίτης ηλικίας να μοιραστούν ιστορίες ζωής και εμπειρίες με νέους μαθητές, προωθώντας την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και τις επικοινωνιακές δεξιότητες.

Βήματα

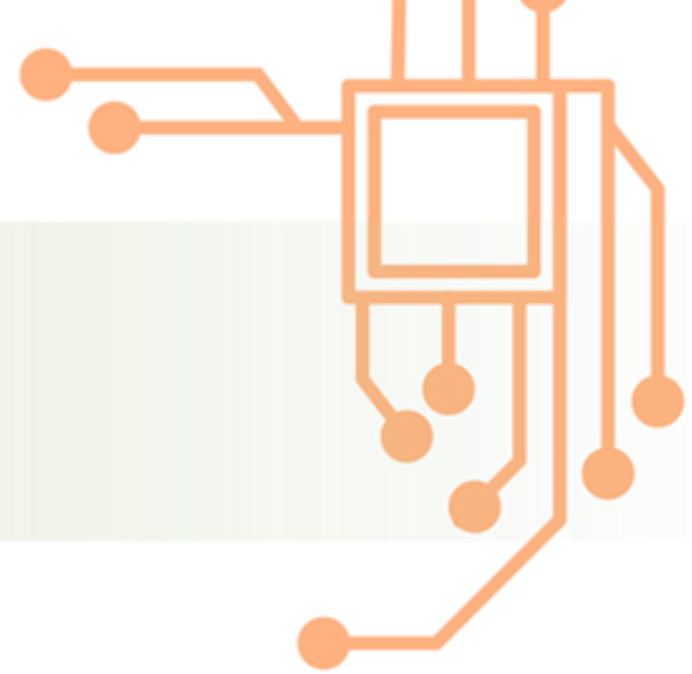
1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Παρουσιάστε εν συντομία την έννοια της διαγενεακής μάθησης. Συζητήστε την αξία των ιστοριών ζωής και τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουν την ταυτότητα και την πολιτισμική κατανόηση.

2. Συνεδρία ανταλλαγής ιστοριών (40 λεπτά)

Άτομα τρίτης ηλικίας καλούνται να μοιραστούν σημαντικά γεγονότα ή εμπειρίες της ζωής τους. Αυτά μπορεί να κυμαίνονται από ιστορίες για την παιδική ηλικία, την επαγγελματική ζωή, τις οικογενειακές παραδόσεις ή ιστορικά γεγονότα που έζησαν. Οι νέοι ενθαρρύνονται να κάνουν ερωτήσεις και να εμπλακούν ενεργά με τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1



3. Συζήτηση & Προβληματισμός (10 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι έμαθαν από τις ιστορίες.

Ποια ιστορία που μοιράστηκε το άτομο τρίτης ηλικίας σας επηρέασε περισσότερο και γιατί;

Συζητήστε πώς αυτές οι ιστορίες αλλάζουν ή ενισχύουν την κατανόησή τους για το παρελθόν και τη γενιά των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Πώς η ακρόαση των ιστοριών ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας άλλαξε την οπτική σας για τη γενιά τους;

Τι μάθατε από τις ιστορίες που πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να θυμάστε ή να μεταδώσετε σε άλλους;

Συμβουλές

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συντονιστές μπορούν να είναι είτε νέοι, είτε άτομα τρίτης ηλικίας, με τους συμμετέχοντες να είναι η αντίθετη ομάδα. Εάν οι νέοι είναι οι καθοδηγητές, τα άτομα τρίτης ηλικίας θα είναι οι συμμετέχοντες στους οποίους απευθύνονται οι ερωτήσεις και το αντίστροφο.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2

Καταρρύπτοντας Στερεότυπα



5-10 άτομα

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- Flip chart/πίνακας
- Χαρτί και στυλό
- Εκτυπωμένα στερεότυπα



45-60'

Στόχος

Να αντιμετωπιστούν και να αμφισβητηθούν τα κοινά στερεότυπα που επικρατούν στις διάφορες γενιές μέσα από διευκολυντικές συζητήσεις και παιχνίδια ρόλων. Στόχος είναι η προώθηση της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ μαθητών και ηλικιωμένων.

Βήματα

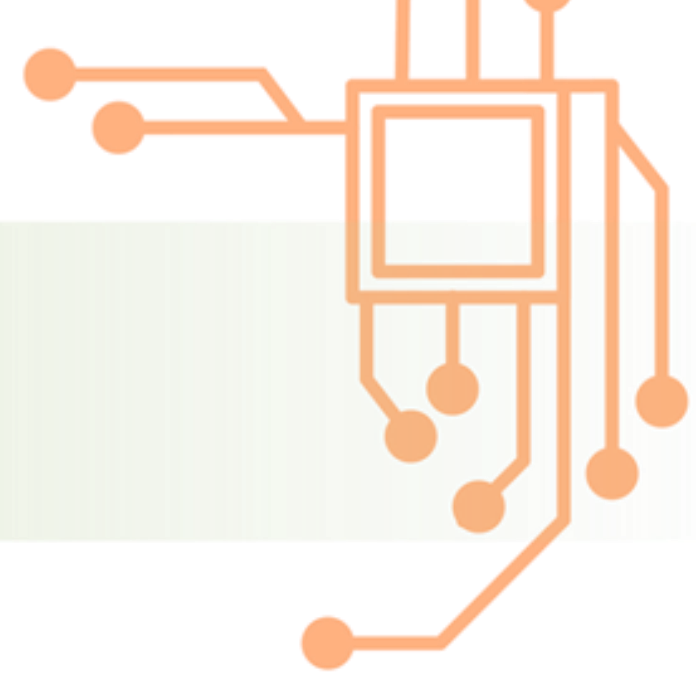
1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ξεκινήστε εξηγώντας τι είναι ένα στερεότυπο και πώς τα στερεότυπα μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Εκτυπώστε τα κοινά στερεότυπα.

Νεολαία:

1. Οι νέοι είναι τεμπέληδες και δεν έχουν εργασιακό ήθος
2. Οι νέοι εξαρτώνται υπερβολικά από την τεχνολογία
3. Οι νέοι δεν σέβονται την παράδοση ή δεν εκτιμούν τις παλαιότερες γενιές

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2



Άτομα τρίτης ηλικίας:

1. Άτομα τρίτης ηλικίας δεν είναι καλοί στην τεχνολογία
2. Άτομα τρίτης ηλικίας είναι κολλημένοι στους τρόπους τους και αντιστέκονται στην αλλαγή
3. Άτομα τρίτης ηλικίας είναι αδύναμοι και εξαρτημένοι από άλλους

2. Παιχνίδι Ρόλων (25 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2-3 ατόμων η καθεμία.

(10 λεπτά) Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα στερεότυπο (e.g., " Άτομα τρίτης ηλικίας δεν καταλαβαίνουν την τεχνολογία" ή "Οι νέοι δεν ενδιαφέρονται για την ιστορία") και να προετοιμάσει ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων που να υπερτονίζει αυτό το στερεότυπο. Στόχος είναι να καταδείξετε πόσο μη ρεαλιστικά ή επιβλαβή μπορεί να είναι αυτά τα στερεότυπα όταν φτάνουν στα άκρα.

(10 λεπτά) Επίδοση: κάθε ομάδα παρουσιάζει το παιχνίδι ρόλων της στην υπόλοιπη ομάδα.

3. Συζήτηση & Προβληματισμός (10 λεπτά)

Συντονίστε μια συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με όσα έμαθαν από τη δραστηριότητα. Ρωτήστε::

"Τι σας εξέπληξε στη σημερινή συνεδρία;"

"Πώς μπορούμε να αμφισβητήσουμε τα στερεότυπα στην καθημερινή ζωή;"

"Πώς άλλαξε η αντίληψή σας για την άλλη γενιά μετά από αυτή τη δραστηριότητα;"



Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2

Συμβουλές

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συντονιστές μπορούν να είναι είτε νέοι είτε άτομα τρίτης ηλικίας, με τους συμμετέχοντες να είναι η αντίθετη ομάδα. Εάν οι νέοι είναι οι συντονιστές, τα άτομα τρίτης ηλικίας θα είναι οι συμμετέχοντες στους οποίους απευθύνονται οι ερωτήσεις και το αντίστροφο.

Επιπρόσθετο Υλικό



Video: "The Value of Intergenerational Relationships"

- **Description:** Dr. Lori Stevic-Rust discussing the mutual benefits of intergenerational relationships and learning.
- **Access:** <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: "Why We Need Intergenerational Relationships"

- **Description:** Jenna and Jordan McMurtry twin sisters discuss their personal experiences and interactions with seniors.
- **Access:** <https://youtu.be/abzquhlfP4?feature=shared>

Article: "What is Intergenerational Learning?"

- **Description:** An informative brochure by the organization "[Generations Working Together](https://generationsworkingtogether.org/)" that defines key terms and concepts.
- **Access:** <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Article: "Intergenerational learning: Proven benefits for both elders and youth "

- **Description:** An informative article by the organization "[The Center on Reinventing Public Education \(CRPE\)](https://crpe.org/) " that highlights the benefits of intergenerational learning
- **Access:** <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

AGE Platform Europe. (n.d.). Local intergenerational activities in Belgium. Retrieved from: <https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Intergenerational Learning: A Lifelong Process. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 1-20

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Intergenerational learning in action. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Generations Working Together. (2011). *Intergenerational learning*. Retrieved from https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Generations Working Together. (n.d.). GWT brochure. Retrieved from <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Intergenerational Learning: How Older Adults and Youth Can Benefit from Each Other. Generations United. Retrieved from: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Hansen, H. P. (2018). Intergenerational Learning: A Resource for Communities. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Retrieved from:

https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Building Bridges: Intergenerational Learning and its Impact on Youth. Journal of Youth Studies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Romanian United Fund. (n.d.). Generation centers - The Princess Margareta of Romania Foundation. Retrieved from: https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wisdom, J. P., & Ananta, R. (2018). The Role of Intergenerational Programs in Reducing Isolation and Loneliness in Older Adults. Journal of Aging Studies, 46, 25-32. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



Κουίζ



1. Τι είναι η διαγενεακή μάθηση;

- A) Μια μέθοδος διδασκαλίας μόνο σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας
- B) Μια διαδικασία κατά την οποία τουλάχιστον δύο γενιές μοιράζονται γνώσεις και εμπειρίες
- Γ) Ένα επίσημο περιβάλλον μάθησης στην τάξη

Απάντηση: B

2. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα από τα οφέλη της διαγενεακής μάθησης για τα άτομα τρίτης ηλικίας;

- A) Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων
- B) Αισθάνονται περισσότερο απομονωμένοι
- Γ) Μείωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Answer: A

3. Ποιο από αυτά τα παραδείγματα απεικονίζει τη διαγενεακή μάθηση;

- A) Παππούδες και γονείς που διδάσκουν στα παιδιά τους να διαβάζουν
- B) Τα παιδιά διδάσκουν στους παππούδες και τις γιαγιάδες πώς να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα
- Γ) Όλα τα παραπάνω

Answer: Γ

4. Ποιο είναι το βασικό κοινωνικό όφελος της διαγενεακής μάθησης;

- A) Δημιουργία ανταγωνισμού μεταξύ των γενεών
- B) Αύξηση του γενεαλογικού χάσματος
- Γ) Ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών

Answer: Γ

5. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί ψυχογνωστικό όφελος της διαγενεακής μάθησης για τα άτομα τρίτης ηλικίας;

- A) Μειωμένη διατήρηση της μνήμης
- B) Βελτίωση των δεξιοτήτων σκέψης και επίλυσης προβλημάτων
- Γ) Αύξηση της σωματικής δύναμης

Answer: B



Κουίζ

6. Η διαγενεακή μάθηση λαμβάνει χώρα μόνο σε επίσημα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση: Λάθος

7. Η διαγενεακή μάθηση συμβάλλει στη μείωση της μοναξιάς των ηλικιωμένων.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση: Σωστό

8. Ένας από τους στόχους της διαγενεακής μάθησης είναι η άρση των στερεοτύπων μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση : Σωστό

9. Στο πλαίσιο του προγράμματος «Κήπος Ισπανικού Σχολείου», οι μαθητές διδάσκουν στα άτομα τρίτης ηλικίας τις σύγχρονες τεχνικές καλλιέργειας.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση : Λαθος (Τα άτομα τρίτης ηλικίας διδάσκουν παραδοσιακές τεχνικές κηπουρικής)

10. Τα διαγενεακά προγράμματα ωφελούν μόνο για τα άτομα τρίτης ηλικίας, όχι τους νέους.

- Σωστό
- Λάθος

Απάντηση : Λάθος



Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

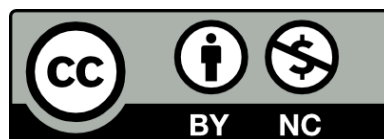
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



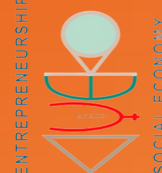
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.2 Δεξιότητες Επικοινωνίας



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.2.1 Αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι η ικανότητα μετάδοσης πληροφοριών που συνάδουν με το περιεχόμενο που πρέπει να εκφραστεί στο επιλεγμένο κοινό-στόχο.

Ο πυρήνας των «επικοινωνιακών δεξιοτήτων» είναι να:

**Κάνετε
ερωτήσεις**



**Εκφράστε
απόψεις και
ιδέες**



**Ομαδική
εργασία**



**Προφορική και
γραπτή
επικοινωνία**



1.2.1 Αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας



Ορισμένες αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας είναι οι εξής:

❖ **Να απευθύνεστε στους άλλους με το όνομά τους**

Όταν επικοινωνείτε με ένα άτομο, να χρησιμοποιείτε το όνομά του. Αυτό μπορεί να δείξει εξατομίκευση και προσοχή στη λεπτομέρεια, ενθαρρύνοντας το άνοιγμα και την ειλικρίνεια της συζήτησής σας.

❖ **Προετοιμάστε σημειώσεις**

Όταν παρουσιάζετε ή σχεδιάζετε να μιλήσετε μπροστά σε μια μικρή ή μεγάλη ομάδα ανθρώπων, μπορεί να είναι χρήσιμο να προετοιμάσετε κάποιες σημειώσεις για να αποσαφηνίσετε τον στόχο σας και να κάνετε την επικοινωνία σας πιο αποτελεσματική και ουσιαστική.

❖ **Να είστε προσιτοί**

Το να είστε προσιτοί είναι ένα είδος συναισθηματικής διαθεσιμότητας- κάτι που ενθαρρύνει την ανάπτυξη υγιών συζητήσεων και την ανταλλαγή ουσιαστικής επικοινωνίας.

❖ **Να είστε περιεκτικοί**

Το να είστε σαφής και ενημερωτικός στην επικοινωνία σας υποστηρίζει τη δέσμευση του ακροατηρίου.



1.2.1 Αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας

❖ Ρωτήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου

Αυτός ο τύπος αλληλεπίδρασης είναι συνεργατικός και επιτρέπει στους ανθρώπους να συμμετέχουν στη συζήτηση. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι συμμετέχουν ενεργά σε μια συζήτηση, είναι πιθανό να είναι πιο δεκτικοί και ανοιχτοί.

❖ Πραγματοποιήστε ενεργή ακρόαση

Πρόκειται για μια τεχνική συνομιλίας κατά την οποία εμπλέκεστε με κάποιον με σεβασμό, υποστηρίζοντας τη διαδικασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, καθώς επιτρέπει σε όλα τα μέρη να κατανοήσουν καλύτερα το περιεχόμενο της συζήτησης, να παρέχουν ανατροφοδότηση ή/και να αποφύγουν τις επαναλήψεις.

❖ Αναγνωρίστε άλλες απόψεις

Η ακρόαση και η αναγνώριση της άποψης ενός άλλου ατόμου δείχνει άνοιγμα και αποδοχή σε διαφορετικές ιδέες. Με αυτόν τον τρόπο υποστηρίζει την ανάπτυξη μιας ειλικρινούς συζήτησης με στοιχεία σεβασμού και συνεργασίας.

❖ Δείξτε ενσυναίσθηση

Μπορείτε να το κάνετε αυτό δίνοντας προσοχή στο τι σας λένε οι άνθρωποι και πώς συμπεριφέρονται όταν επικοινωνείτε μαζί τους. Η εξάσκηση της ενσυναίσθησης σας δίνει την ευκαιρία να κατανοήσετε και να μοιραστείτε το συναίσθημα ενός άλλου ατόμου.

1.2.2 Τεχνικές απλοποίησης πολύπλοκων θεμάτων

Γνωρίστε το κοινό σας

Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό και παραδείγματα

Αποφύγετε τα ακρώνυμα – Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα

Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος

Χωρίστε το θέμα σε βήματα

Χρησιμοποιήστε αναλογίες και μεταφορές

Ζωγραφίστε εικόνες



1.2.2 Τεχνικές απλοποίησης πολύπλοκων θεμάτων

Χρησιμοποιήστε την αρχή **Π.Τ.Α. (Κ.Ι.Σ.Σ)**. (χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Kelly Johnson, US Navy 1960) για να παραμείνετε εστιασμένοι στο θέμα σας, να είστε σαφείς στην επικοινωνία σας και να χρησιμοποιείτε εύκολη γλώσσα για να την καταλάβουν οι άλλοι.



Πες Το Απλά

Απλά σημαίνει:

- Προσεγμένα
- Ξεκάθαρα
- Εύκολα
- Κατανοητά

1.2.3 Ενεργητική Ακρόαση

Η Ακρόαση είναι η πράξη της προσοχής στους ήχους.

Το να είσαι καλός ακροατής απαιτεί να ακούτε προσεκτικά έναν ομιλητή, να καταλαβαίνετε τι λέει, να απαντάτε και να προβληματίζεστε σχετικά με αυτά που λέγονται και να συγκρατείτε τις πληροφορίες για αργότερα.



Πηγή: Being A Good Listener
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Ενεργητική Ακρόαση

Σύμφωνα με τον Jacob Morgan για να εξασκήσετε την ενεργητική ακρόαση, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα εξής:



B: Γλώσσα του σώματος: Ο τρόπος που στέκεστε και κρατάτε τον εαυτό σας στέλνει ένα μήνυμα. Μια καλή στάση του σώματος δείχνει στο άλλο άτομο ότι είστε συγκεντρωμένοι σε αυτό και ανοιχτοί να λάβετε το μήνυμά του.

U: Κατανόηση: Όταν ακούτε ένα άλλο άτομο, θα πρέπει να συνειδητοποιείτε και να καταλαβαίνετε τι λέει και όχι απλώς να κουνάτε το κεφάλι σας.

I: Διακοπή: ΜΗΝ διακόπτετε τους άλλους όταν μιλούν. Όχι μόνο διακόπτετε τη ροή της συζήτησης και διακόπτετε τις σκέψεις τους, αλλά δείχνετε και έλλειψη σεβασμού.

L: Κοιτάξτε τους στα μάτια: Η επαφή με τα μάτια είναι μια πρακτική που δείχνει ότι δίνετε προσοχή σε όσα λένε οι άλλοι και ότι εκτιμάτε αυτά που λέγονται.

Δ: Μην κρίνετε: Το να έχετε ανοιχτό μυαλό και να ασκείτε ενσυναίσθηση όταν μιλάτε με τους άλλους, υποστηρίζει την προσωπική σας ανάπτυξη και σας κάνει καλύτερο επικοινωνιολόγο.

1.2.4 Γλώσσα του σώματος και μη λεκτικές ενδείξεις

‘Γλώσσα του σώματος είναι η επικοινωνία μέσω μη λεκτικών σημάτων...’



Πηγή: Body Language
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>



1.2.4 Γλώσσα του σώματος και μη λεκτικές ενδείξεις



Οι μη λεκτικές ενδείξεις είναι σήματα που υποστηρίζουν μια διαδικασία επικοινωνίας.

Τα μη λεκτικά σήματα περιλαμβάνουν χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου, άγγιγμα, τόνο της φωνής, φυσική απόσταση, ακόμη και τη φυσική εμφάνιση ενός ατόμου.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα μη λεκτικά συνθήματα αποτελούν το κύριο κανάλι επικοινωνίας (π.χ. νεύμα «ναι» ή «όχι», χρήση του αντίχειρα προς τα πάνω ή προς τα κάτω κ.λπ.), ενώ σε άλλες περιπτώσεις συμπληρώνουν το νόημα της λεκτικής επικοινωνίας (π.χ. επίδειξη μιας εικόνας στο ακροατήριο ενώ εξηγείται προφορικά το νόημα).

Η μη λεκτική επικοινωνία είναι σημαντική για τη δημιουργία μιας οπτικής γλώσσας για την περαιτέρω εμπλοκή με το ακροατήριο και την ενίσχυση του νοήματος των ζωτικών σημείων που αναφέρονται κατά τη διάρκεια της προφορικής επικοινωνίας. Επίσης, αυτά τα συνθήματα μπορούν να ρυθμίσουν τη ροή μιας συζήτησης και να υποδείξουν τόσο την αρχή όσο και το τέλος ενός θέματος, προσθέτοντας μεγαλύτερη σαφήνεια στο μεταφερόμενο μήνυμα.

Πηγές: Non-verbal Cues in Communication | Importance & Examples
<https://shorturl.at/9qrHI>

Types of Nonverbal Communication
<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Ανάπτυξη υπομονής και επίδειξη ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοείς μια κατάσταση από την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου και να αισθάνεσαι τα συναισθήματά του.

Η εξάσκηση της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία οικοδομεί εμπιστοσύνη, ενισχύει τις σχέσεις και προάγει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξη.

Η υπομονή στην επικοινωνία είναι επίσης σημαντική.

Η υπομονή κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης μπορεί να υποστηρίξει τη δημιουργία ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων, την αποφυγή συγκρούσεων και την προώθηση παραγωγικών επικοινωνιών.

Η υπομονή υποστηρίζει τη συνειδητή προσπάθεια ενός ατόμου να κατανοήσει το ακροατήριό του και με σαφήνεια να καλλιεργήσει τη συμμετοχικότητα και την αποτελεσματική επικοινωνία.



1.2.6 Επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με την ηλικία

Οι ειδικές ηλικιακές ικανότητες αναφέρονται στην ικανότητα επικοινωνίας με κάθε άτομο με τρόπο που να είναι κατάλληλος για τη συγκεκριμένη ηλικία και τον ατομικό του σταθμό. Η προσαρμογή της επικοινωνίας στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα βοηθά στην οικοδόμηση σχέσης και στην εξασφάλιση ότι τα μηνύματα μεταφέρονται και γίνονται κατανοητά αποτελεσματικά.

Παραδείγματα για την επικοινωνία με τους **νέους** ανάλογα με την ηλικία:

- Αντιμετωπίστε τους ως ενήλικες.
- Να έχετε υπομονή.
- Να σέβεστε τη γνώμη τους.
- Παρέχετε καθοδήγηση με σεβασμό.
- Ενθαρρύνετε τους να κάνουν ερωτήσεις δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων («Δεν υπάρχει χαζή ερώτηση»).
- Αποφύγετε την αυταρχική προσέγγιση της αλληλεπίδρασης/επικοινωνίας.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα και δημιουργήστε διαδραστικές δραστηριότητες για να τους κρατήσετε απασχολημένους.



1.2.6 Επικοινωνιακές δεξιότητες ανάλογα με την ηλικία

Παραδείγματα για την επικοινωνία με **άτομα τρίτης ηλικίας**:

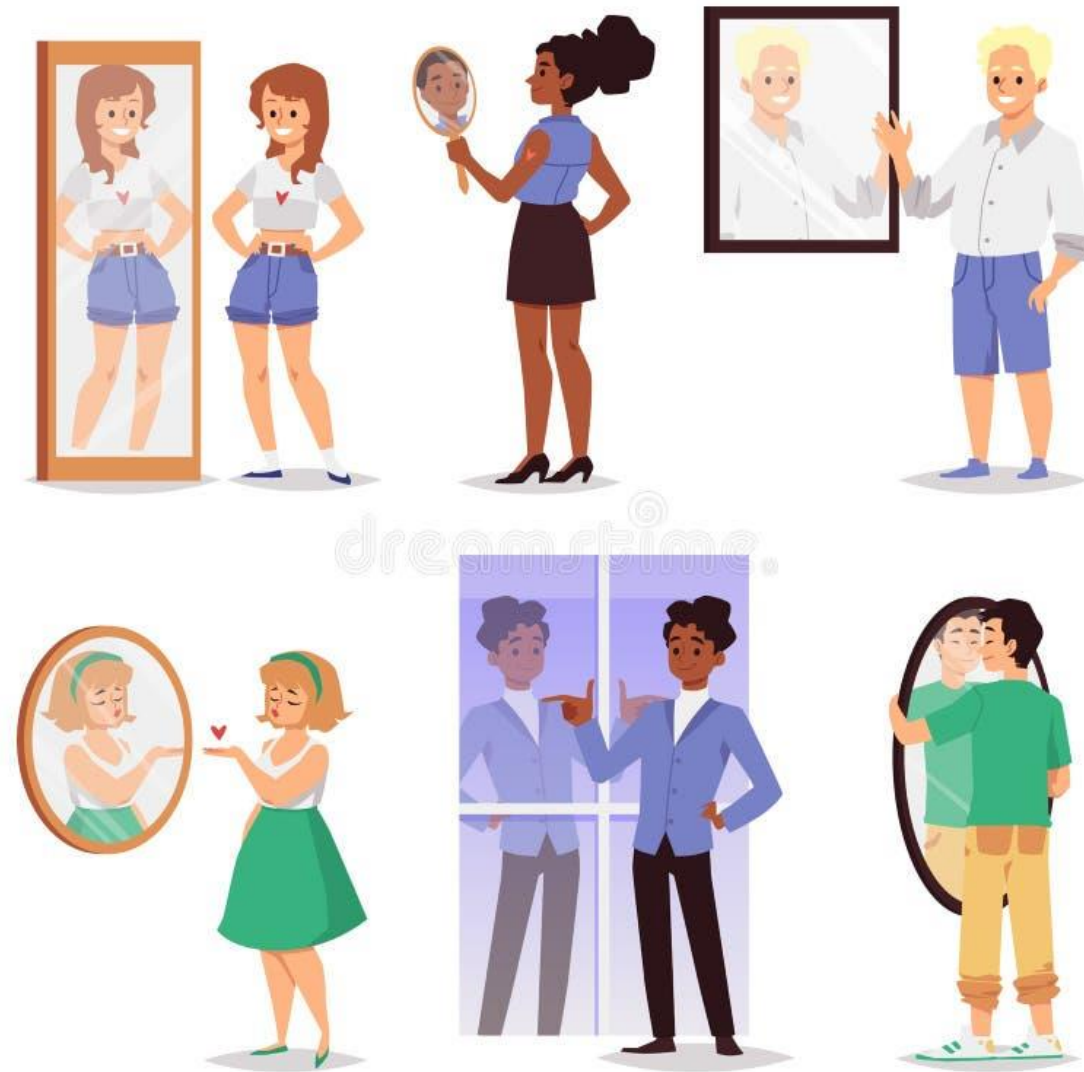
- Αναγνωρίστε τις σωματικές, διανοητικές και κοινωνικές ικανότητες που έχει ένα άτομο.
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα όταν εξηγείτε μια νέα έννοια.
- Παρέχετε καθοδήγηση με σεβασμό και υπομονή.
- Επαναλάβετε ή/και κάντε ανακεφαλαίωση στο τέλος κάθε συζήτησης/θέματος.
- Ενθαρρύνετε τους να κάνουν ερωτήσεις δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων («Δεν υπάρχει χαζή ερώτηση»).
- Χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις και τη γλώσσα του σώματος για να διατηρήσετε την προσοχή τους.
- Ενθαρρύνετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία.
- Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση.



Δραστηριότητα 1.1

Αυτοαξιολόγηση

1. Επιλέξτε μια ενότητα και διαβάστε την.
 2. Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη και εξασκηθείτε.
 3. Παρουσιάστε το περιεχόμενο και παρατηρήστε τον εαυτό σας.
 4. Στη συνέχεια, αναρωτηθείτε τα εξής:
- ❖ Πώς μιλάω;
 - ❖ Μιλάω γρήγορα ή αργά;
 - ❖ Είμαι σαφής;
 - ❖ Κατάλαβα εγώ ο ίδιος το περιεχόμενο;
 - ❖ Πώς είναι η στάση του σώματός μου;
 - ❖ Χρησιμοποίησα το σώμα μου για να υποστηρίξω τη λεκτική μου επικοινωνία;
 - ❖ Χρησιμοποίησα χειρονομίες ή μη λεκτικές ενδείξεις;
 - ❖ Εάν ναι, υποστήριξαν σωστά την επικοινωνία μου;
 - ❖ Υπήρχαν αρκετά σχετικά;
 - ❖ Υπάρχει περιθώριο βελτίωσης;
 - ❖ Αν ναι, σημειώστε τα σημεία προς βελτίωση και εξασκηθείτε ξανά.



Πηγή: Sabelskaya

Δραστηριότητα 1.2

Τι σημαίνουν οι ακόλουθες μη λεκτικές ενδείξεις;
Μεταφέρουν κάποιο μήνυμα; Αν ναι, ποια είναι τα μηνύματα και πώς σας κάνουν να
αισθάνεστε;



Πηγή: iStock by Getty Images



Επιπρόσθετο Υλικό

- ❑ **Video: “Active Listening Skills”**, by Communication coach Alexander Lyon

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>

- ❑ **Blog: “Master the Art of Listening; 6 Tips to being an active listener”**

Link: <https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>

- ❑ **Video: “Body Language Simply Explained”**

Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>

- ❑ **Video: “Body Language for Presentations”** by Communication coach Alexander Lyon

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>

- ❑ **Article: "Body Language and Nonverbal Communication. Communicating Without Words”,**

by Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson and Greg Boose

Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>

- ❑ **Blog: “Non-Verbal Communication.”**

by the International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)

Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijngp>

- ❑ **Article: " The Role Of Patience In Effective Communication And Active Listening”**

Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Cherry, Kendra. 2023. 'Types of Nonverbal Communication. Often you don't need words at all'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Indeed Editorial Team.2023. 'Top 22 communication techniques for work'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. 'Nonverbal Cues in Communication | Importance & Examples'. Laste retrieved 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. 'Body Language'. <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. 'The importance of empathy'. <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. 'The Key Role of Patience in Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. '5 ways to practice Active Listening'. Last retrieved 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. 'Empathy - How to Feel and Respond to the Emotions of Others'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

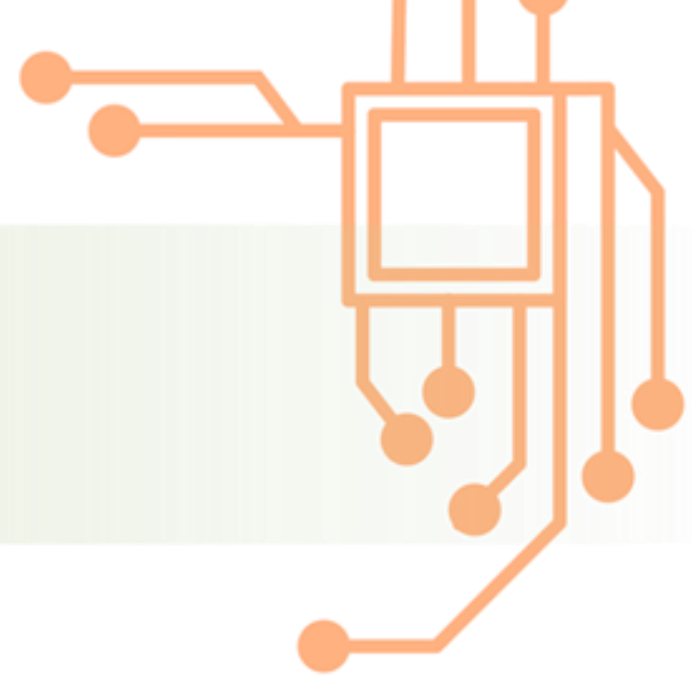
Sen, Judhajit, 2024. 'What is Empathic Communication and Why is it Important at the Workplace?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Team Tajú Coaching. 2024. 'Mastering the Art of Simplifying Complex Ideas for Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

The School of Life. 2016 'Being A Good Listener'. <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. 'What are Age-Specific Competencies?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Κουίζ



1. Αναφέρετε 3 αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας.



2. Τι σημαίνει K.I.S.S. και σε ποια περίπτωση μπορεί να σας υποστηρίξει αυτή η μέθοδος;



3. Πώς μπορεί κάποιος να γίνει ενεργός ακροατής;



4. Ποιες είναι 3 βασικές συμβουλές για τη γλώσσα του σώματός σας όταν παρουσιάζετε;



5. Τι είναι η ενσυναίσθηση και πώς μπορεί να υποστηρίξει τις επικοινωνίες σας;



6. Ποια είναι μερικά συνηθισμένα παραδείγματα επικοινωνίας ειδικά για την ηλικία των νέων και των ατόμων τρίτης ηλικίας;

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

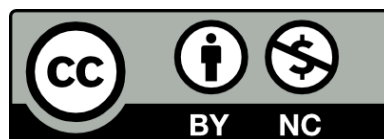
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



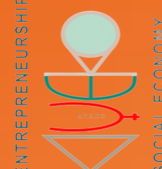
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.3 Πώς να γίνετε μέντορας



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.3.1 Κατανοώντας τον ρόλο του μέντορα

Ο **μέντορας** είναι ένα άτομο με εμπειρογνωμοσύνη που μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του καθοδηγούμενου. Ο μέντορας έχει συχνά δύο κύριες λειτουργίες για τον καθοδηγούμενο. Η λειτουργία που σχετίζεται με τη σταδιοδρομία καθιερώνει τον μέντορα ως προπονητή που παρέχει συμβουλές για την ενίσχυση της επαγγελματικής απόδοσης και ανάπτυξης του μαθητευόμενου. Η ψυχοκοινωνική λειτουργία καθιερώνει τον μέντορα ως πρότυπο και σύστημα υποστήριξης για τον μαθητευόμενο. Και οι δύο λειτουργίες παρέχουν ρητά και σιωπηρά μαθήματα σχετικά με την επαγγελματική ανάπτυξη καθώς και τη γενική ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



1.3.1 Κατανοώντας τον ρόλο του μέντορα

Ένας μέντορας μπορεί να βοηθήσει κάποιον να επιτύχει τους προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους ανάπτυξης όταν:

- Είναι πιο έμπειροι στον συγκεκριμένο τομέα της προσωπικής ανάπτυξης
- Μοιράζονται γνώσεις και προσωπικές εμπειρίες
- Είναι αμερόληπτοι και θα δώσουν μια νέα προοπτική
- Μπορεί να οικοδομήσει εμπιστοσύνη και θα τηρήσει την εμπιστευτικότητα

1.3.2 Οφέλη ενός μέντορα

- Ευκαιρία να «ανταποδώσετε» και να βοηθήσετε άλλους - χρησιμοποιώντας την εμπειρία που αποκτήσατε και διαθέτοντάς την σε ένα νέο άτομο
- Ευκαιρία να οικοδομήσετε νέες σχέσεις
- Έκθεση σε νέες προοπτικές, ιδέες και προσεγγίσεις
- Ευκαιρίες αντανάκλασης σχετικά με τους δικούς σας στόχους και πρακτικές
- Βελτίωση της αναγνώρισης από συνομηλίκους
- Ευκαιρία να εξασκήσετε διαπροσωπικές δεξιότητες
- Προσωπική ικανοποίηση μέσω της υποστήριξης της ανάπτυξης των άλλων

1.3.2 Χαρακτηριστικά ενός επιτυχημένου μέντορα

Οι μέντορες θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις ακόλουθες βασικές δεξιότητες με τους συνεργάτες τους:

1. Ενεργητική ακρόαση
2. Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
3. Ενθάρρυνση
4. Προσδιορισμός των στόχων και της τρέχουσας πραγματικότητας
5. Καθοδήγηση/ανάπτυξη ικανοτήτων
6. Έμπνευση
7. Παροχή διορθωτικής ανατροφοδότησης
8. Διαχείριση κινδύνων
9. Εξεύρεση ευκαιριών

1.3.3 Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και καλής σχέσης



Όσο περισσότερο σας εμπιστεύονται οι μέντορες και οι μαθητευόμενοί σας, τόσο πιο αφοσιωμένοι θα είναι στις συνεργασίες σας μαζί τους και τόσο πιο αποτελεσματικοί θα είστε. Για να γίνετε **αξιόπιστοι**, πρέπει να:

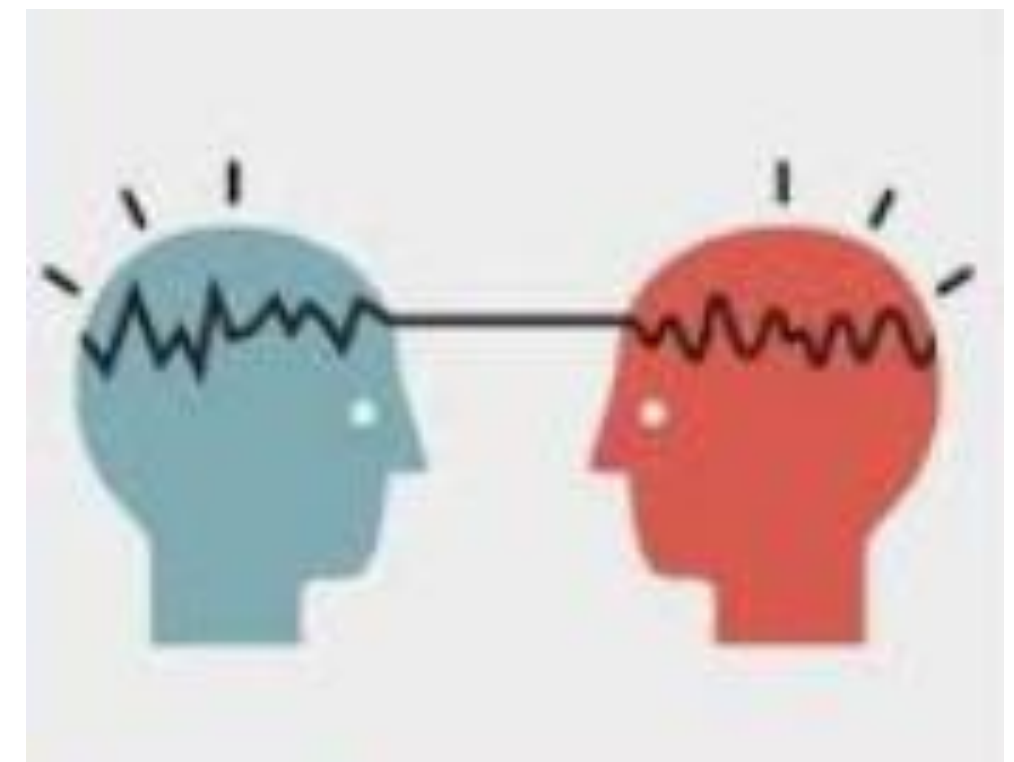
- Διατηρείτε τις εμπιστευτικές πληροφορίες που μοιράζονται οι μέντορες και οι μαθητευόμενοί σας.
- Περνάτε τον κατάλληλο χρόνο μαζί.
- Τηρείτε τις υποσχέσεις σας προς αυτούς.
- Σέβεστε τα όρια των μεντόρων και των μαθητευομένων σας.
- Παραδεχτείτε τα λάθη σας και αναλάβετε την ευθύνη για τη διόρθωσή τους- και
- Λέτε διακριτικά στους συνεργάτες σας εάν και γιατί διαφωνείτε ή είστε δυσαρεστημένοι με κάτι και θα ξέρουν ότι είστε ειλικρινείς μαζί τους.

Ιδιαίτερα στην καθοδήγηση με διασταυρούμενες διαφορές (π.χ. φύλο, κουλτούρα, στυλ, ηλικία), η οικοδόμηση εμπιστοσύνης είναι ζωτικής σημασίας και πρέπει να αναπτυχθεί με την πάροδο του χρόνου.

1.3.3 Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και καλής σχέσης

Εδώ συνοψίζονται μερικές συμβουλές για το πώς να χτίσετε **καλή σχέση**.

- Δείξτε αποδοχή των ιδεών των άλλων ανθρώπων
- Δείξτε θετική γλώσσα του σώματος
- Χαμογελάστε και χρησιμοποιήστε χιούμορ όταν είναι απαραίτητο
- Να είστε προσιτοί ή προσβάσιμοι
- Μοιραστείτε παρόμοιες εμπειρίες
- Να είστε παρόντες και συγκεντρωμένοι
- Ταιριάξτε και καθρεφτίστε τις λέξεις και τη συμπεριφορά σας
- Δείξτε ενσυναίσθηση και κατανόηση
- Να είστε αξιόπιστοι
- Μην παραβιάζετε την ιδιωτική ζωή



1.3.4 Καθοδήγηση μεταξύ γενεών

Η διαγενεακή πρακτική αποσκοπεί στο να φέρει κοντά ανθρώπους από διαφορετικές γενιές σε σκότιμες, αμοιβαία επωφελείς δραστηριότητες που προάγουν τη μεγαλύτερη κατανόηση και σεβασμό και συμβάλλουν στην οικοδόμηση πιο συνεκτικών κοινοτήτων (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a light pink polo shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform jacket with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform jacket and is smiling while looking towards the other two. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

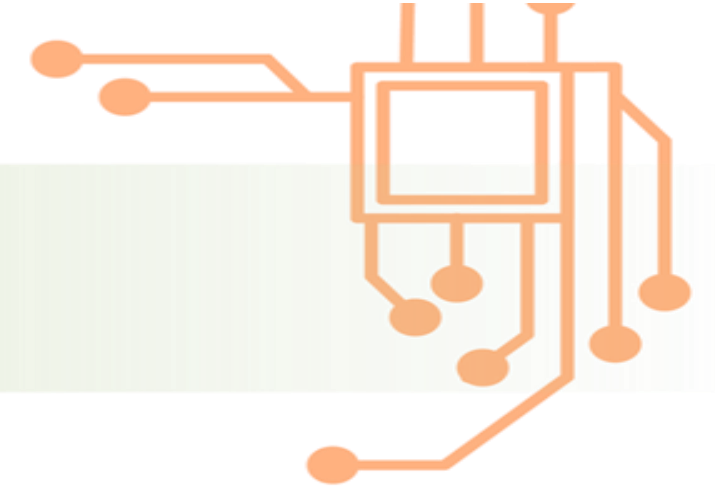
1.3.4 Καθοδήγηση μεταξύ γενεών: Οφέλη



Ορισμένα από τα οφέλη που συνδέονται με τη διαγενεακή καθοδήγηση είναι:

- Ένα επιπλέον επίπεδο υποστήριξης στις ζωές των ανθρώπων
- Τα άτομα τρίτης ηλικίας υποστηρίζουν τους νεότερους
- Νέοι υποστηρίζουν τα άτομα τρίτης ηλικίας
- Υποστήριξη για οικογένειες
- Εξάλειψη των αρνητικών στερεοτύπων με βάση την ηλικία
- Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων
- Μαθαίνουν πώς να επιβιώνουν και να ευημερούν
- Μεταφορά δεξιοτήτων στον εργασιακό χώρο
- Προώθηση της εκτίμησης της πλούσιας πολιτιστικής κληρονομιάς, των παραδόσεων και της ιστορίας

Πρακτική δραστηριότητα 1.3



Αξιολογήστε τις δυνατότητές σας να γίνετε ένας επιτυχημένος μέντορας βαθμολογώντας τον εαυτό σας στις ακόλουθες δεξιότητες καθοδήγησης:

Δεξιότητα καθοδήγησης	Ποιότητα δεξιότητας			
	Εξαιρετική	Πολύ καλή	Επαρκής	Φτωχή
1. Ενεργητική Ακρόαση	5	3	1	0
2. Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης	5	3	1	0
3. Ενθάρρυνση	5	3	1	0
4. Προσδιορισμός των στόχων και της τρέχουσας πραγματικότητας	5	3	1	0

Ερμηνεία:

16-20. Εξαιρετικές βασικές δεξιότητες

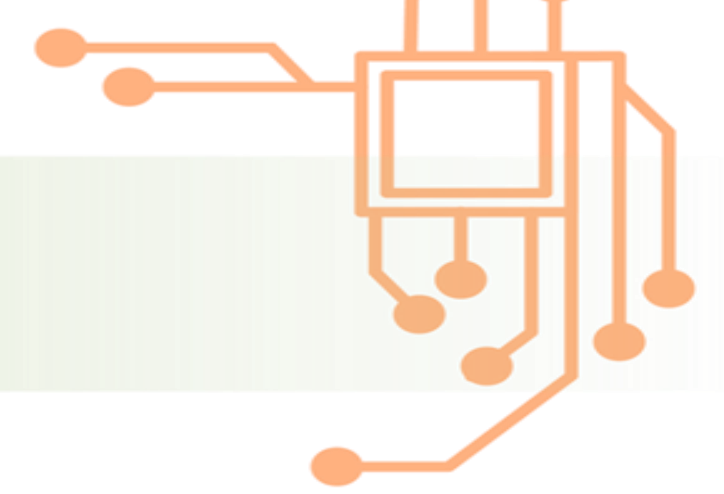
11- 15. Πολύ καλές δεξιότητες

6-10. Επαρκείς βασικές δεξιότητες

5 ή λιγότερο. Θα ωφεληθείτε από την καθοδήγηση και την εξάσκηση στις βασικές δεξιότητες



Πρακτική δραστηριότητα 1.3



Αξιολογήστε τις δυνατότητές σας να γίνετε ένας επιτυχημένος μέντορας βαθμολογώντας τον εαυτό σας στις ακόλουθες δεξιότητες:

Ειδικές δεξιότητες του μέντορα	Ποιότητα δεξιότητας			
	Εξαιρετική	Πολύ καλή	Επαρκής	Φτωχή
1. Διδασκαλία/ανάπτυξη ικανοτήτων	5	3	1	0
2. Έμπνευση	5	3	1	0
3. Παροχή διορθωτικής ανατροφοδότησης	5	3	1	0
4. Διαχείριση κινδύνων	5	3	1	0
5. Υποστήριξη ατόμων και δικτύωση	5	3	1	0

Ερμηνεία:

20-25. Εξαιρετικές δεξιότητες μέντορα

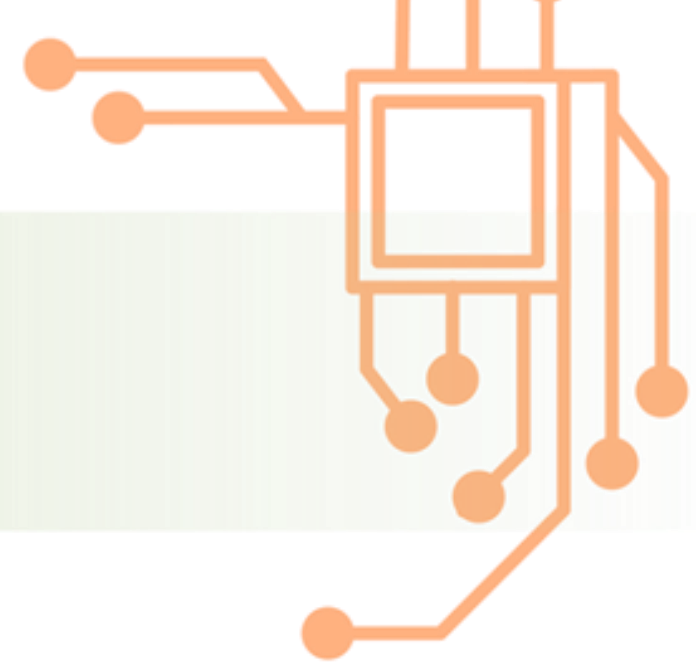
15- 19. Πολύ καλές δεξιότητες

10-14. Επαρκείς δεξιότητες μέντορα

9 ή λιγότερο. Θα ωφεληθείτε από την καθοδήγηση και την εξάσκηση στις δεξιότητες μέντορα



Επιπρόσθετο Υλικό



1. Αναφορές

Hatton-Yeo, A. and Telfer, S. (2008). *Generations Working Together*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. Glasgow, United Kingdom.

https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf

Phillips-Jones, L. (2003). *The Mentor's Guide. How to Be the Kind of Mentor You Once Had or Wish you'd Had*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). *Skills for Successful Mentoring: Competences of Outstanding Mentors and Mentees*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-sucesful-mentoring.pdf>

Sarr, J. (2021). *The Mentoring Manual. Your step-by-step guide to being a better mentor*. Pearson. United Kingdom. [https://learnstarr.com/courses/the-](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

[mentoring-manual-free-downloads/](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

World Health Organization (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact*. World Health

Organization. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Ιστοσελίδες

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Περαιτέρω δραστηριότητες

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>





Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

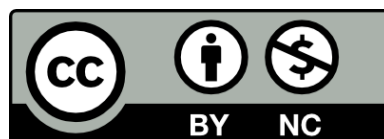
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 @intergenicproject
 InterGenic EU Project



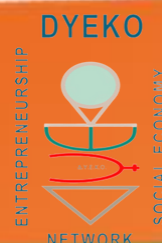
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO
 DYKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1

1.4 Πώς να δομήσετε ένα πρόγραμμα καθοδήγησης



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.4.1 Καθορισμός ξεκάθαρων στόχων και σκοπών

- **Τι είναι ένας στόχος;**

Ένας στόχος είναι κάτι που θέλετε να επιτύχετε.

- **ΕΞΥΠΝΟΙ (SMART)** Στόχοι στη μεντορική υποστήριξη:

(Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Επιτεύξιμοι, Σχετικοί, Χρονικά δεσμευμένοι στόχοι)

Ο καθορισμός αυτών των παραμέτρων που σχετίζονται με τον στόχο σας βοηθά να βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας μπορούν να επιτευχθούν εντός συγκεκριμένης χρονικής περιόδου.

- **Πρόταση για δραστηριότητα:**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συντάξουν έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο για το πρόγραμμα καθοδήγησής τους. Ένα παράδειγμα ΕΞΥΠΝΟΥ στόχου που μπορεί να τους αφορά (π.χ. βελτίωση της σωματικής υγείας ή εκμάθηση τεχνολογίας).

1.4.1 Τι είναι οι ΕΞΥΠΝΟΙ Στόχοι;



- **S** - Συγκεκριμένοι (Τι ακριβώς θέλετε να κάνετε;) Ξεκαθαρίστε τι θέλετε να πετύχετε.
- **M** - Μετρήσιμοι (Πώς θα ξέρετε ότι τα καταφέρατε;) Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να παρακολουθείτε ή να μετράτε την πρόοδο.
- **A** – Επιτεύξιμοι (Μπορείτε πραγματικά να το κάνετε;) Επιλέξτε στόχους που είναι ρεαλιστικοί.
- **R** - Σχετικοί (Σας βοηθάει στον ρόλο σας;) Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι είναι σημαντικοί για τον μέντορα και τον καθοδηγούμενο.
- **T** - Χρονικά δεσμευμένοι (Πότε θέλετε να τον ολοκληρώσετε;) Ορίστε ένα χρονικό όριο για το πότε θα πρέπει να ολοκληρωθεί ο στόχος.

1.4.2 Διοργάνωση εργαστηρίου καθοδήγησης

Δομή Εργαστηρίου

- **Αρχίστε με ένα πλάνο:** Κάθε εργαστήριο χρειάζεται δομή.
- **3 Βασικά μέρη:**
 1. **Εισαγωγή:** Χαιρετίστε και κάντε εισαγωγή στο θέμα.
 2. **Κύρια Δραστηριότητα:** Ομαδικές συζητήσεις ή πρακτικές δραστηριότητες. Παρουσιάστε ιδέες και μοιραστείτε γνώσεις.
 3. **Κλείσιμο:** Τελειώστε με μια περίληψη ή τελικές σκέψεις.

1.4.2 Διοργάνωση εργαστηρίου καθοδήγησης

• Τεχνικές Εμπλοκής

Αξιοποιήστε δραστηριότητες για να διατηρήσετε την ενεργή συμμετοχή όλων των ατόμων. Αυτές θα μπορούσε να είναι:

- Παιχνίδι ρόλων (αναπαραγωγή καταστάσεων).
- Ερωτήσεις.
- Παιχνίδια ή ομαδικές εργασίες για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον όλων.



1.4.3 Επιλογή διδακτικού υλικού

Πόροι κατάλληλοι για κάθε ηλικία

- Τα υλικά πρέπει να είναι εύκολα κατανοητά, με μεγαλύτερες γραμματοσειρές, απλό λεξιλόγιο και καθαρά γραφικά.
- Επιλέξτε υλικά που ταιριάζουν για την ηλικία και την εμπειρία των μαθητευόμενων σας.
- Για παράδειγμα: Οι νεότεροι μαθητευόμενοι μπορεί να χρειάζονται απλούστερους πόρους, ενώ άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να διαχειριστούν πιο προηγμένες πληροφορίες.



1.4.3 Επιλογή διδακτικού υλικού

Διαδραστικά Εργαλεία: Χρησιμοποιήστε πρακτικές δραστηριότητες όπως παιχνίδια, κουίζ ή παζλ για να βοηθήσετε τους νεότερους μαθητευόμενους να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους.

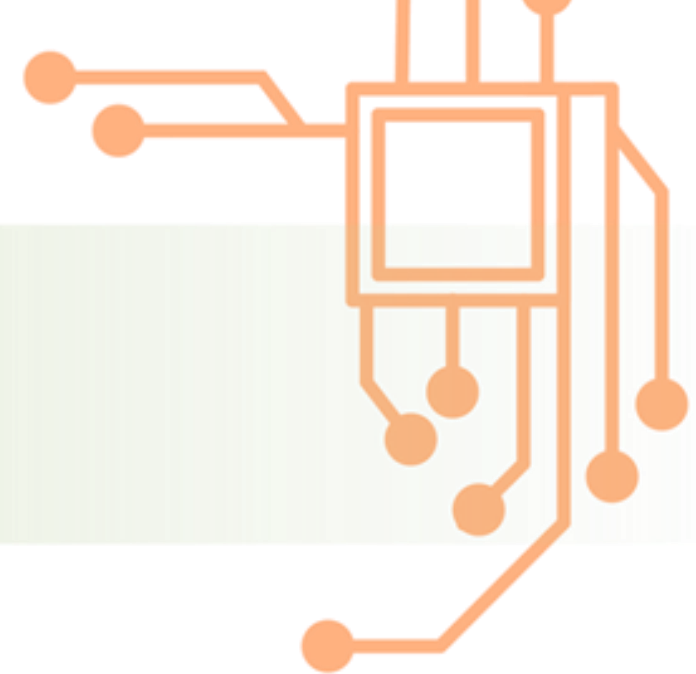
Σχετικά Παραδείγματα: Συμπεριλάβετε παραδείγματα που σχετίζονται με την καθημερινή τους ζωή ή τις εμπειρίες τους, ώστε να γίνει πιο εύκολη η σύνδεση με το υλικό.

Αναλύστε το: Δώστε πληροφορίες σε μικρά κομμάτια για να αποφύγετε τη σύγχυση. Χρησιμοποιήστε εύκολες, βήμα προς βήμα οδηγίες, αν χρειάζεται.

Χρήση Πολυμέσων: Ενσωματώστε βίντεο ή ηχητικά αποσπάσματα που είναι διασκεδαστικά και ελκυστικά αλλά εξακολουθούν να είναι εκπαιδευτικά.

Ανατροφοδότηση και Προσαρμογή: Ελέγχετε πάντα αν οι μαθητευόμενοι κατανοούν και προσαρμόζετε τους πόρους, αν χρειάζεται, ώστε να ανταποκρίνονται στο επίπεδό τους.

1.4.3 Επιλογή διδακτικού υλικού



Ενσωμάτωση μελετών περίπτωσης πραγματικής ζωής

Παραδείγματα πραγματικής ζωής:

Χρησιμοποιήστε πραγματικές ιστορίες ή παραδείγματα για να βοηθήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα. Αυτό κάνει τη μάθηση πιο πρακτική και ουσιαστική.

- Συμβουλή: Δείξτε ένα παράδειγμα ενός καλά σχεδιασμένου φυλλαδίου για άτομα τρίτης ηλικίας.

Τίτλος: Παραμείνετε ενεργό άτομο για υγιή γήρανση

Εισαγωγή: Γνωρίστε τη Μάρθα, μια 72χρονη γυναίκα που άρχισε να περπατάει κάθε μέρα μετά από σύσταση του γιατρού της για την υγεία της καρδιάς της. Μετά από μερικούς μήνες, παρατήρησε ότι είχε περισσότερη ενέργεια και η διάθεσή της βελτιώθηκε.

Πραγματική μελέτη περίπτωσης:

- Πρόκληση: Χαμηλή ενέργεια και διακυμάνσεις της διάθεσης.
- Λύση: 30 λεπτά καθημερινό περπάτημα.
- Αποτέλεσμα: Αυξημένη ενέργεια, βελτιωμένη διάθεση και υγεία της καρδιάς.

Συμβουλές για να παραμένετε δραστήριοι:

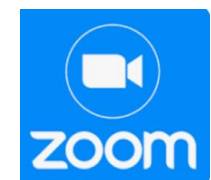
- 1. Αρχίστε με μικρά βήματα:** Ακόμα και ένας 10λεπτος περίπατος γύρω από το τετράγωνο βοηθάει!
- 2. Βρείτε έναν φίλο:** Η άσκηση με έναν φίλο μπορεί να την κάνει πιο διασκεδαστική.
- 3. Ακούστε το σώμα σας:** Πηγαίνετε με τον δικό σας ρυθμό- αν αισθάνεστε ότι είναι πολύ δύσκολο, κάντε ένα διάλειμμα.
- 4. Χρησιμοποιήστε αυτό που έχετε:** Δεν χρειάζεται περίπλοκος εξοπλισμός. Ένα ζευγάρι άνετα παπούτσια είναι αρκετό για να ξεκινήσετε.



1.4.4 Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την κατάρτιση

Εργαλεία επικοινωνίας για τη διδασκαλία

Θα παρουσιάσουμε εργαλεία όπως το **Zoom**, το **Microsoft Teams** ή το **WhatsApp** για εικονικές συνεδρίες κατάρτισης.



Το **Zoom** είναι μια πλατφόρμα επικοινωνίας που επιτρέπει στους χρήστες να συνδέονται με βίντεο, ήχο, τηλέφωνο και συνομιλία. Η χρήση του Zoom απαιτεί σύνδεση στο διαδίκτυο και μια υποστηριζόμενη συσκευή. Οι περισσότεροι νέοι χρήστες θα θελήσουν να ξεκινήσουν δημιουργώντας έναν λογαριασμό και κατεβάζοντας το Zoom Client for Meetings.



Το **Microsoft Teams** είναι η απόλυτη εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων για τον οργανισμό σας - ένας χώρος εργασίας για συνεργασία και επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, συσκέψεις, κοινή χρήση αρχείων και εφαρμογών, ακόμη και για περιστασιακά emoji!



Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν το **WhatsApp** για να συζητούν ιδέες, να μοιράζονται αρχεία και να εργάζονται μαζί σε εργασίες. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους μαθητές που δεν μπορούν να συναντηθούν αυτοπροσώπως λόγω απόστασης ή συγκρούσεων στον προγραμματισμό. Επιτρέπει την απρόσκοπτη συνεργασία και ενισχύει την ομαδική εργασία, ανεξάρτητα από τη φυσική τοποθεσία.



1.4.4 Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την καθοδήγηση

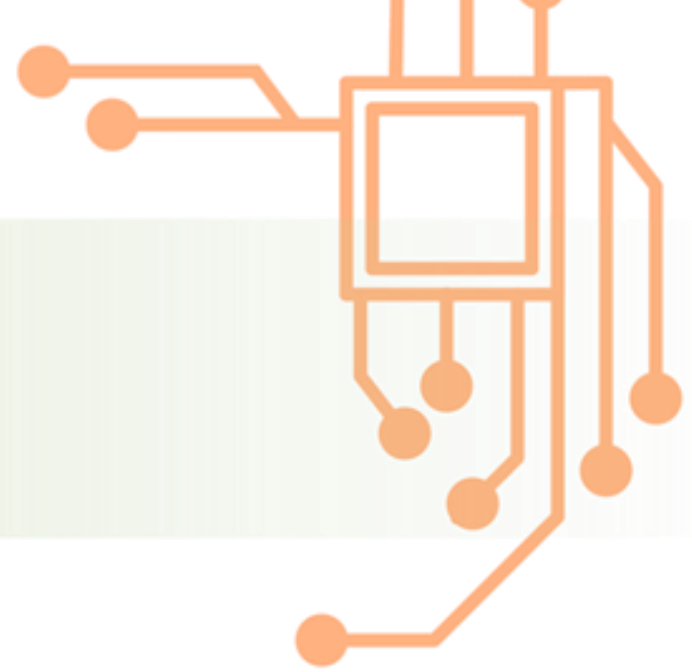


Εργαλεία για την αφήγηση ιστοριών



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως το PowerPoint ή το [Canva](https://www.canva.com) για να αφηγηθείτε ιστορίες με εικόνες ή διαφάνειες, κάνοντας τα μαθήματα πιο κατανοητά.

1.4.5 Διαχείριση χρόνου και χρονικός ρυθμός



Εξισορρόπηση περιεχομένου και αλληλεπίδρασης

«Γιατί είναι σημαντική η διαχείριση του χρόνου στην εκπαίδευση;»



Σύντομη εξήγηση: Η καλή διαχείριση του χρόνου βοηθά να διατηρούνται οι συνεδρίες στο σωστό δρόμο, αποτρέπει την υπερφόρτωση με πληροφορίες και διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες διατηρούν το ενδιαφέρον τους.

«Διατηρήστε μια ισορροπία μεταξύ της παράδοσης περιεχομένου και της αλληλεπίδρασης».

Εξηγήστε: Παραδώστε το περιεχόμενο σε μικρές ενότητες, ακολουθούμενες από δραστηριότητες, ερωτήσεις ή συζητήσεις για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον.

Παράδειγμα: Αφού εξηγήσετε μια έννοια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες τις απόψεις τους ή διεξάγετε μια δραστηριότητα μικρής ομάδας.

1.4.5 Διαχείριση χρόνου και χρονικός ρυθμός

Ενσωμάτωση των διαλειμμάτων και του ρυθμιστικού χρόνου

«Συμπεριλάβετε μικρά διαλείμματα σε μεγαλύτερες συνεδρίες για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να παραμείνουν φρέσκοι. »

Επεξήγηση: Ακόμη και ένα διάλειμμα 5 λεπτών μπορεί να ανανεώσει το μυαλό και να αποτρέψει την εξάντληση

Συμβουλή: Προγραμματίστε διαλείμματα κάθε 45-60 λεπτά ή όταν αλλάζετε θέμα.

Γραφικά: Χρησιμοποιήστε ένα μικρό εικονίδιο παύσης ή ένα άτομο που χαλαρώνει για να συμβολίσει ένα διάλειμμα.



1.4.5 Διαχείριση χρόνου και χρονικός ρυθμός

Παρακολούθηση της προόδου και προσαρμογή του ρυθμού

«Παρακολουθήστε πώς εξελίσσεται η συνεδρία και προσαρμόστε το ρυθμό αν χρειάζεται»

Εξηγήστε: Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων. Αν φαίνονται μπερδεμένοι ή αποσυνδεδεμένοι, επιβραδύνετε ή συμπεριλάβετε περισσότερα διαδραστικά στοιχεία.

Εργαλεία: Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα ή ζητήστε ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Γραφικά: Ένας κατάλογος ελέγχου με σημεία όπως «Παρακολούθηση της δέσμευσης», «Ελέγξτε την κατανόηση», και «Προσαρμόστε το
χρονοδιάγραμμα» ➡



Δραστηριότητα 1.4

Κατάλογος ελέγχου για την οργάνωση μιας συνεδρίας καθοδήγησης:

- Προετοιμάστε μια **εκπαιδευτική ατζέντα**, ώστε όλοι να γνωρίζουν τι θα συμβεί και πότε.
- Φτιάξτε ένα **φύλλο εγγραφής** για την καταγραφή της παρουσίας.
- Προετοιμάστε **εκπαιδευτικό υλικό** (φυλλάδια, οδηγούς ή παρουσιάσεις).
- Βεβαιωθείτε ότι όλος ο **εξοπλισμός** (όπως προβολείς, υπολογιστές ή ηχεία) λειτουργεί.
- Εκτυπώστε ή μοιράστε ψηφιακά αντίγραφα του **υλικού** (όπως αναγνωστικό υλικό ή αναφορές).
- Ετοιμάστε **προμήθειες** όπως στυλό, σημειωματάρια, flip charts και μαρκαδόρους.
- Χρησιμοποιήστε **ετικέτες ονομάτων ή κονκάρδες** ώστε όλοι να γνωρίζουν ποιος είναι ποιος.

Κουίζ



Κουίζ: Ελέγξτε τις γνώσεις σας

• **Ερωτήσεις:**

1. Τι σημαίνει SMART;
2. Αναφέρετε ένα ψηφιακό εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την καθοδήγηση.
3. Πώς μπορείτε να κρατήσετε τους συμμετέχοντες αφοσιωμένους κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου;
4. Γιατί είναι σημαντική η διαχείριση του χρόνου σε ένα εργαστήριο;

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Πλαίσιο στόχων SMART

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο δόμησης και καθορισμού στόχων χρησιμοποιώντας τα κριτήρια SMART: [SMART Goals Overview](#)

Ψηφιακά εργαλεία για την καθοδήγηση

Μάθετε περισσότερα σχετικά με τη χρήση του Zoom και του WhatsApp για διαδικτυακό mentoring: [Zoom](#), [WhatsApp](#)

Τεχνικές καθοδήγησης

Εξερευνήστε πρόσθετες τεχνικές εμπλοκής με την καθοδήγηση:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

Πρωτοβουλίες διαγενεακής μάθησης της ΕΕ

Βρείτε περισσότερα έργα και πρωτοβουλίες για την υποστήριξη της μάθησης μεταξύ των γενεών:

[EU Education Initiatives](#)





Co-funded by
the European Union



Έργο InterGenic

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΤΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

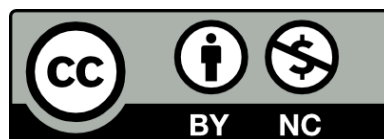
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σημειώνεται ότι το εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε τον Νοέμβριο του 2024.

Όπως ληφθεί υπόψη ότι ορισμένοι πόροι και διαδικτυακό περιεχόμενο ενδέχεται να μην ενημερώνονται πλέον από τους αρχικούς δημιουργούς τους και ενδέχεται να ξεπεραστούν ή να μην είναι διαθέσιμα με την πάροδο του χρόνου.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU Project



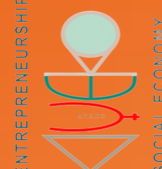
Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνής.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO
 DYKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.1 Γεωργία / Καλλιέργεια



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Σκοποί και στόχοι της ενότητας

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να παράσχει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη κατανόηση έξι παραδοσιακών βιώσιμων πρακτικών - γεωργία/καλλιέργεια, χειροτεχνία, ιατρική/ευημερία/διατροφή, διαχείριση υδάτων, αρχιτεκτονική και μεταφορές - διερευνώντας τις ιστορικές ρίζες, την εξέλιξη και τη σημασία τους στο σύγχρονο πλαίσιο. Στόχος της ενότητας είναι επίσης να αναδείξει τις σύγχρονες προκλήσεις που επηρεάζουν αυτές τις πρακτικές και να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο οι σχετικές πολιτικές της ΕΕ αντιμετωπίζουν τα ζητήματα βιωσιμότητας.

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

1. Περιγράφουν την ιστορία και την εξέλιξη έξι παραδοσιακών βιώσιμων πρακτικών.
2. Αναλύουν τον αντίκτυπο των σύγχρονων προκλήσεων, όπως η κλιματική αλλαγή και η εξάντληση των πόρων, σε αυτές τις πρακτικές.
3. Προσδιορίζουν τις βασικές πολιτικές της ΕΕ που επηρεάζουν τις βιώσιμες πρακτικές στους τομείς της γεωργίας, της διαχείρισης των υδάτων, της αρχιτεκτονικής, των μεταφορών, της χειροτεχνίας και της ιατρικής/ευημερίας.
4. Συγκρίνουν τις παραδοσιακές και τις σύγχρονες προσεγγίσεις για την αειφορία σε καθέναν από τους έξι τομείς.
5. Προτείνουν στρατηγικές για την προσαρμογή και τη διατήρηση αυτών των πρακτικών ενόψει των σημερινών περιβαλλοντικών και κοινωνικοοικονομικών προκλήσεων.



Επισκόπηση

- 2.1.1 Ιστορία των παραδοσιακών γεωργικών πρακτικών
- 2.1.2 Εξέλιξη των γεωργικών τεχνικών
- 2.1.3 Σύγχρονες προκλήσεις στη γεωργία
- 2.1.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη γεωργία
- 2.1.5 Βιώσιμες πρακτικές στη γεωργία και οι κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις τους

Πρακτική δραστηριότητα
Κουίζ (3 ερωτήσεις)
Βιβλιογραφικές αναφορές

2.1.1 Ιστορία των παραδοσιακών γεωργικών πρακτικών

Ορισμός: Οι παραδοσιακές γεωργικές πρακτικές είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται από αρχαίες και αυτόχθονες κοινότητες για τη γεωργία, οι οποίες βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στους φυσικούς πόρους, στις τοπικές περιβαλλοντικές γνώσεις και στη βαθιά κατανόηση της γης.



Image source: Ecologic Development Fund: Todd Shapera Photography



Image source: Slides Share: Shifting cultivation/Jhum Cultivation in Bangladesh



Image source: JournalsofIndia: Rainfed Agriculture in India

2.1.1 Ιστορία των παραδοσιακών γεωργικών πρακτικών

Ιστορικές μέθοδοι καλλιέργειας

1. Άρδευση = τεχνητή εφαρμογή νερού στο έδαφος για την υποβοήθηση της ανάπτυξης των καλλιεργειών.



2.1.1 Ιστορία των παραδοσιακών γεωργικών πρακτικών

Ιστορικές Μέθοδοι Καλλιέργειας

2. Εναλλαγή Καλλιεργειών = η πρακτική της καλλιέργειας διαφορετικών τύπων καλλιεργειών στην ίδια περιοχή σε διαδοχικές εποχές.

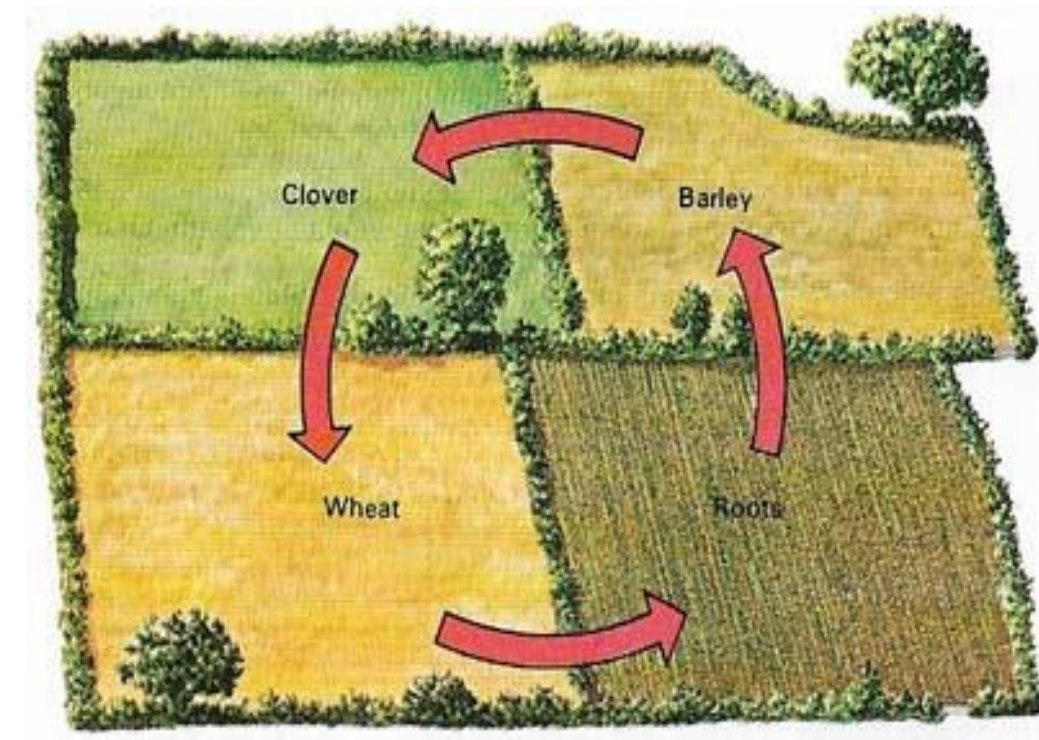


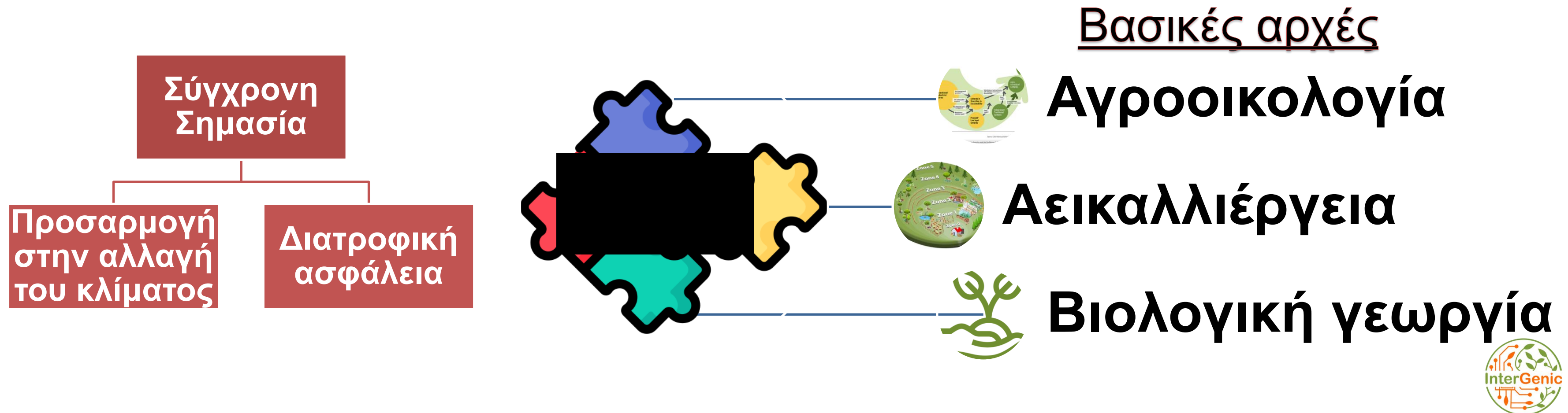
Image source:
https://www.daviddarling.info/encyclopedia_of_history/A/agriculture_history.html

2.1.1 Ιστορία των παραδοσιακών γεωργικών πρακτικών



Ιστορικές Μέθοδοι Καλλιέργειας

3. Αειφόρος Γεωργία = γεωργικές πρακτικές που καλύπτουν τις σημερινές ανάγκες σε τρόφιμα χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να καλύψουν τις δικές τους.



2.1.2 Εξέλιξη των γεωργικών τεχνικών

1. Τεχνολογικές εξελίξεις



Plowing of the past versus the present

Image source: <https://www.agrivi.com/blog/plow-a-must-have-piece-of-farm-equipment/>



Image source: <https://www.historydefined.net/jethro-tull-seed-drill/>

2.1.2 Εξέλιξη των γεωργικών τεχνικών

1. Τεχνολογικές εξελίξεις

Σύγχρονες τεχνολογικές εξελίξεις:



Image source:
<https://tolluncrewedsystems.com/blog/how-drones-are-used-in-agriculture/>

Image source:
<https://medium.com/@syedsharjeelshah11/biotechnology-in-agriculture-enhancing-crop-productivity-and-sustainability-a5d3ad1b9d53>

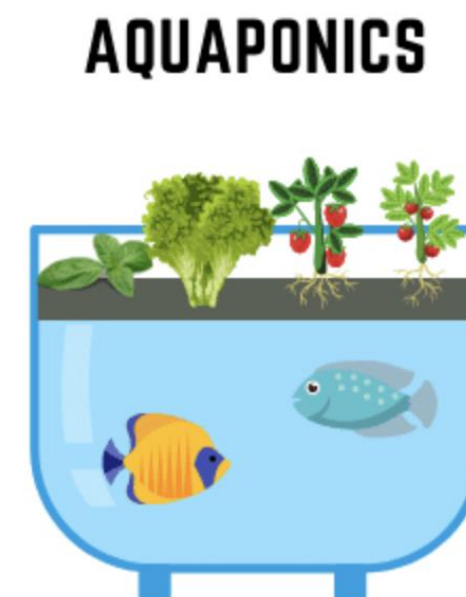
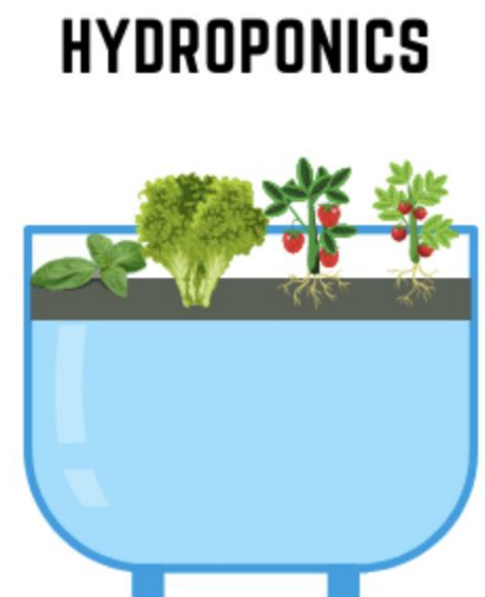


Image source:
<https://theaquaponicsguide.com/aquaponics-garden-are-aquaponics-and-hydroponics-the-same/>



THE AQUAPONICS GUIDE

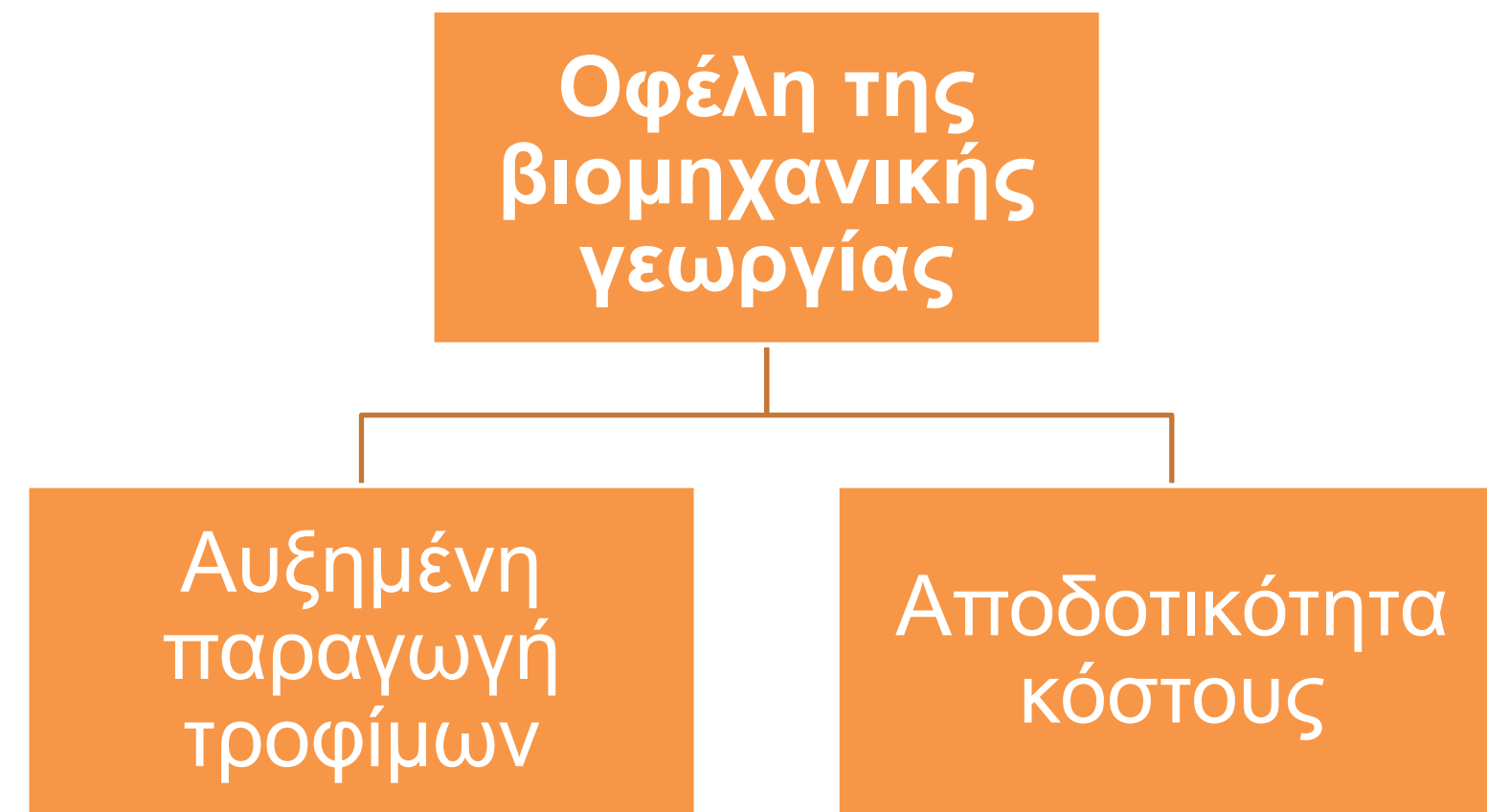
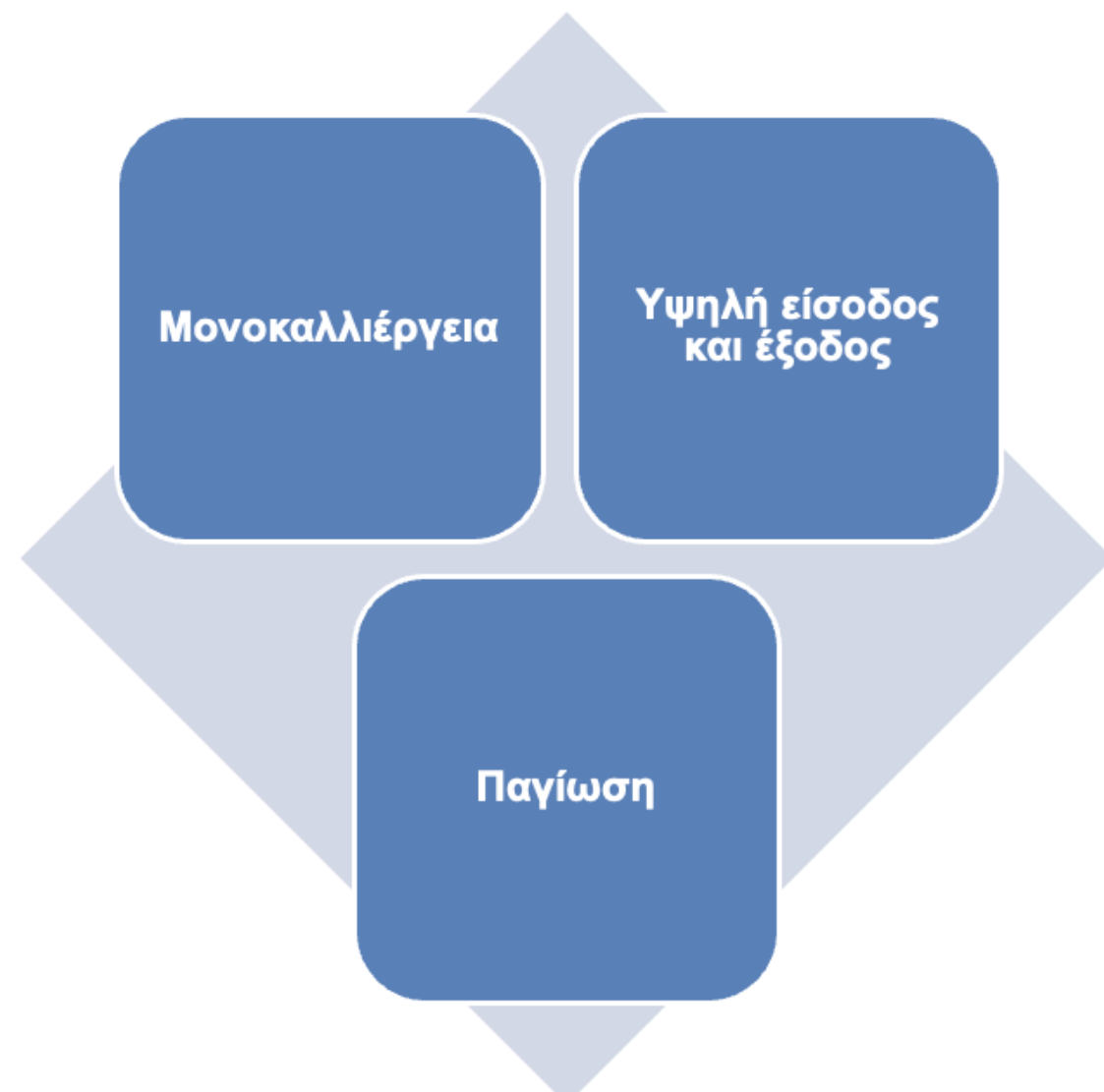


2.1.2 Εξέλιξη των γεωργικών τεχνικών



2. Βιομηχανική γεωργία

Βασικά χαρακτηριστικά



2.1.2 Εξέλιξη των γεωργικών τεχνικών

3. Επιπτώσεις της βιομηχανικής γεωργίας στην αειφορία

Περιβαλλοντικές Συνέπειες

Υποβάθμιση του εδάφους

Ρύπανση υδάτων

Απώλεια βιοποικιλότητας

**Κοινωνικές και οικονομικές
επιπτώσεις**

Αγροτικός εκτοπισμός

Εξάρτηση από χημικές ουσίες

2.1.3 Σύγχρονες προκλήσεις στη γεωργία

1. Ξηρασία

Επιπτώσεις στη γεωργία:

Μειωμένη
παροχή νερού

Υποβάθμιση
εδάφους

Οικονομικές
απώλειες

Καλλιέργειες
ανθεκτικές στη
ξηρασία:

- Ανάπτυξη καλλιεργειών που αντέχουν σε ξηρές συνθήκες, όπως γενετικά τροποποιημένες ποικιλίες ανθεκτικές στην ξηρασία.

Τεχνικές
εξοικονόμησης
νερού:

- Εφαρμογή αποδοτικών συστημάτων άρδευσης, όπως η στάγδην άρδευση και η ανακύκλωση νερού για την ελαχιστοποίηση της σπατάλης νερού.

Λύσεις



2.1.3 Σύγχρονες προκλήσεις στη γεωργία

2. Κλιματική Αλλαγή

Επιπτώσεις
στη γεωργία



Διακυμάνσεις
θερμοκρασίας



Ασταθή
καιρικά
φαινόμενα



Βιωσιμότητα
της
καλλιέργειας

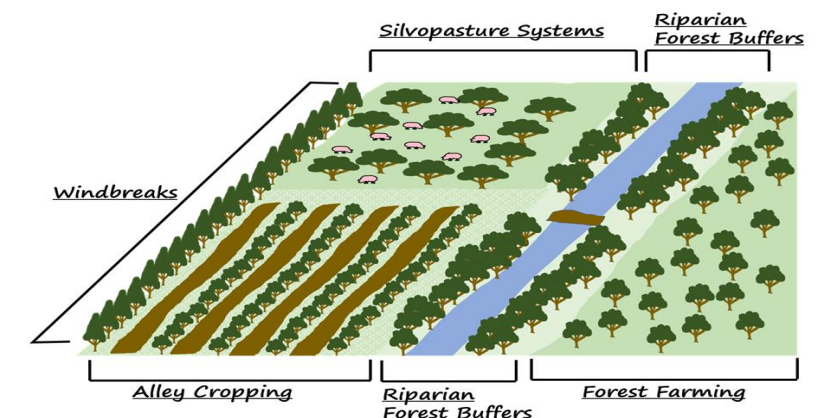
Στρατηγικές Μετριασμού Επιπτώσεων

1. Βιώσιμες Γεωργικές Πρακτικές

2. Κλιματικά-έξυπνη Γεωργία



Agroforestry Basics



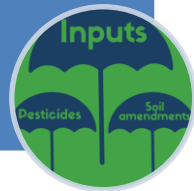
2.1.3 Σύγχρονες προκλήσεις στη γεωργία

3. Υποβάθμιση εδάφους

Αιτίες

- Η υπερβολική χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπίες θρεπτικών συστατικών, ρύπανση και απώλεια της βιοποικιλότητας του εδάφους.

**Υπερβολική
χρήση χημικών
ειρών:**



- Οι μη βιώσιμες γεωργικές πρακτικές, όπως η κατεργασία του εδάφους, οδηγούν σε διάβρωση του εδάφους, μειώνοντας την παραγωγικότητα της γης.

Διάβρωση:



- Η άρδευση με αλμυρό νερό ή η κακή αποστράγγιση μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση αλατιού στο έδαφος, καθιστώντας το άγονο.

Αλατοποίηση:



Λύσεις

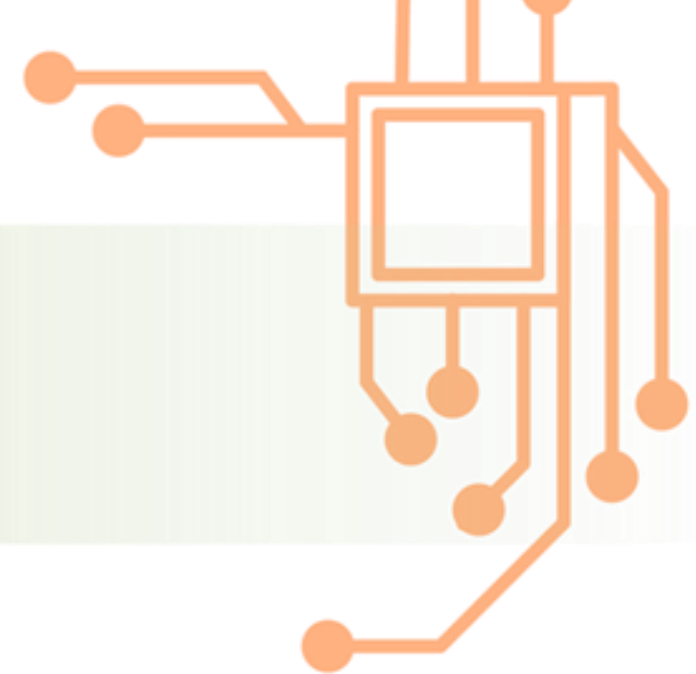
**Συντηρητική
γεωργία:**

- Πρακτικές όπως η μειωμένη κατεργασία του εδάφους, η καλλιέργεια με κάλυψη και η εναλλαγή καλλιεργειών συμβάλλουν στην πρόληψη της διάβρωσης του εδάφους και στη διατήρηση της υγείας του εδάφους.

**Βιολογική
Γεωργία:**

- Μείωση της χρήσης συνθετικών εισροών και ενθάρρυνση της χρήσης φυσικών λιπασμάτων (π.χ. κομπόστ) για την αποκατάσταση της δομής και της γονιμότητας του εδάφους.

2.1.3 Σύγχρονες προκλήσεις στη γεωργία



4. Υποβάθμιση της ασφάλειας τροφίμων

Προκλήσεις στην ασφάλεια τροφίμων:

- ❖ Κλιματική αλλαγή: Μεταβολές στις κλιματικές συνθήκες απειλούν την παγκόσμια παραγωγή τροφίμων, οδηγώντας σε πιθανές ελλείψεις.
- ❖ Αύξηση του πληθυσμού: Ο αυξανόμενος πληθυσμός απαιτεί μεγαλύτερη παραγωγή τροφίμων, επιβαρύνοντας περισσότερο τους γεωργικούς πόρους.
- ❖ Γεωργική βιωσιμότητα: Οι εντατικές γεωργικές πρακτικές μπορούν να εξαντλήσουν τους πόρους, θέτοντας σε κίνδυνο τη μακροπρόθεσμη διαθεσιμότητα τροφίμων.

Παγκόσμια Ανταπόκριση:

- **Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης:** Τα Ηνωμένα Έθνη προωθούν τη βιώσιμη γεωργία ως μέρος του στόχου τους για την εξάλειψη της πείνας και την εξασφάλιση της επισιτιστικής ασφάλειας έως το 2030.
- **Καινοτομία στη Γεωργία:** Η κάθετη γεωργία, η υδροπονία και η αστική γεωργία είναι νέες τεχνικές που αποσκοπούν στην ενίσχυση της αποδοτικότητας της παραγωγής τροφίμων, ακόμη και σε δύσκολα περιβάλλοντα.

2.1.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη γεωργία

1. Κοινή Γεωργική Πολιτική (ΚΓΠ)

Τι είναι: Αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο των γεωργικών πολιτικών της ΕΕ. Καθιερώθηκε το 1962 και έχει ως στόχο τη στήριξη των γεωργών, τη διασφάλιση σταθερού εφοδιασμού με προσιτά τρόφιμα και την προστασία του περιβάλλοντος.

Κύριοι στόχοι:

- Στήριξη βιώσιμων γεωργικών εισοδημάτων.
- Ενίσχυση της βιωσιμότητας και της ανταγωνιστικότητας της γεωργίας.
- Προώθηση της αγροτικής ανάπτυξης και της καινοτομίας.
- Διασφάλιση της ασφάλειας και της προστασίας των τροφίμων σε ολόκληρη την ΕΕ.

Προϋπολογισμός: Η ΚΓΠ είναι ένα από τα μεγαλύτερα κονδύλια του προϋπολογισμού της ΕΕ, καθώς λαμβάνει περίπου το 30% του συνολικού προϋπολογισμού της ΕΕ, στηρίζοντας περίπου 10 εκατομμύρια φάρμες.



Source: https://eu-cap-network.ec.europa.eu/common-agricultural-policy-overview_en



2.1.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη γεωργία

2. Πρωτοβουλίες πράσινης γεωργίας

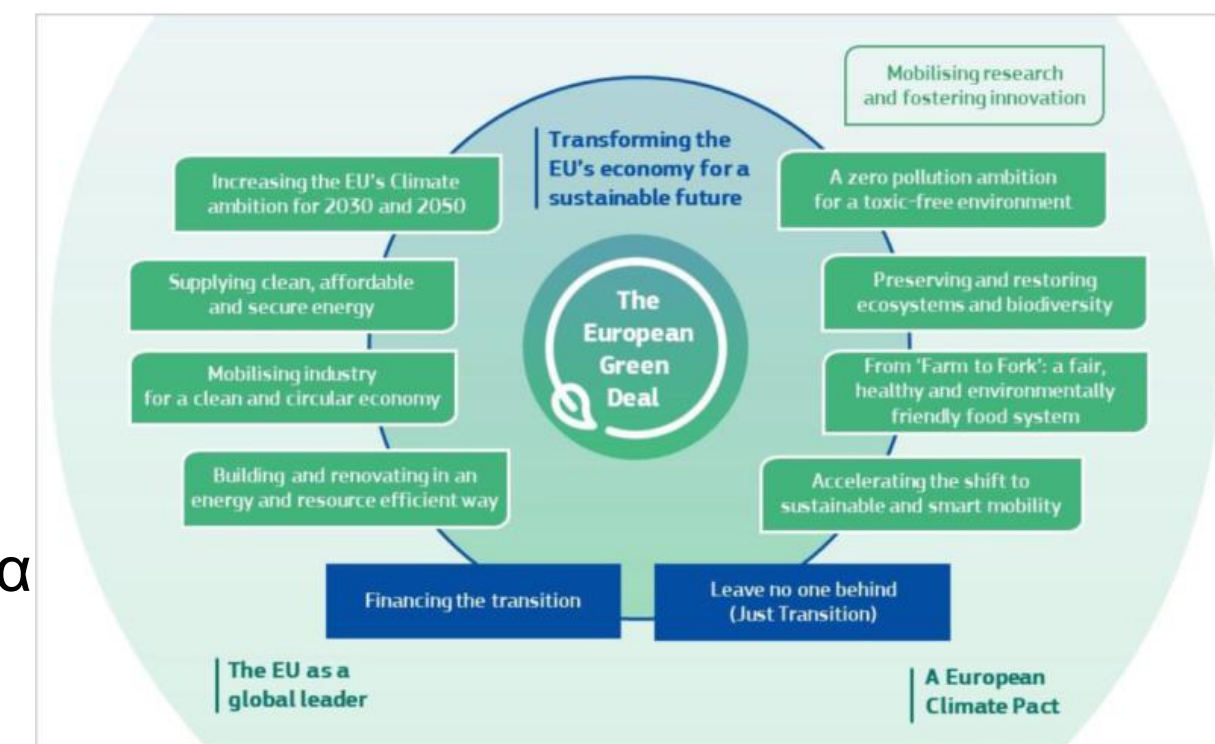
Τι είναι: πολιτικές και πρακτικές που προωθούν φιλικές προς το περιβάλλον γεωργικές μεθόδους εντός της ΕΕ.

Μεταρρυθμίσεις της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής (ΚΓΠ): Η ΚΓΠ έχει μεταρρυθμιστεί ώστε να ευθυγραμμιστεί με την Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, εστιάζοντας στη βιωσιμότητα, τη δράση για το κλίμα και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.

Ολοκληρωμένη διαχείριση παρασίτων: Ενθαρρύνει τη χρήση φυσικών μεθόδων καταπολέμησης παρασίτων, μειώνοντας την εξάρτηση από χημικά φυτοφάρμακα για την προστασία των καλλιεργειών.

Βασικά χαρακτηριστικά της μεταρρύθμισης:

- **Αειφορία:** Ενισχυμένα μέτρα για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τη γεωργία, τη βελτίωση της υγείας του εδάφους και τη διατήρηση του νερού.
- **Ψηφιακή γεωργία:** Ενθάρρυνση της γεωργίας ακριβείας και της χρήσης ψηφιακών εργαλείων για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.



Source: European Commission
(<http://capreform.eu/agriculture-in-the-european-green-deal/>)



2.1.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη γεωργία

2. Πρωτοβουλίες Πράσινης Γεωργίας

Μεταρρύθμιση της ΚΓΠ και πράσινες πρακτικές

Στρατηγική «από το αγρόκτημα στο πιρούνι»: Η στρατηγική αυτή αποτελεί κεντρικό στοιχείο της Πράσινης Συμφωνίας και αποσκοπεί στη δημιουργία ενός δίκαιου, υγιούς και φιλικού προς το περιβάλλον συστήματος τροφίμων στην ΕΕ.

Περιλαμβάνει στόχους όπως:

- Μείωση της χρήσης φυτοφαρμάκων κατά 50% έως το 2030.
- Μείωση της χρήσης λιπασμάτων κατά 20%.
- Επέκταση της βιολογικής γεωργίας ώστε να καλύψει το 25% των γεωργικών εκτάσεων της ΕΕ έως το 2030.



Source: <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/news-and-events/news-details/ar/c/1294984/>

2.1.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη γεωργία

3. Στόχοι Βιώσιμης Γεωργίας

Η ΕΕ έχει θέσει φιλόδοξους στόχους για την ευθυγράμμιση της γεωργίας με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, εστιάζοντας στη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, στη βελτίωση της βιοποικιλότητας και στη διασφάλιση της ασφάλειας τροφίμων.

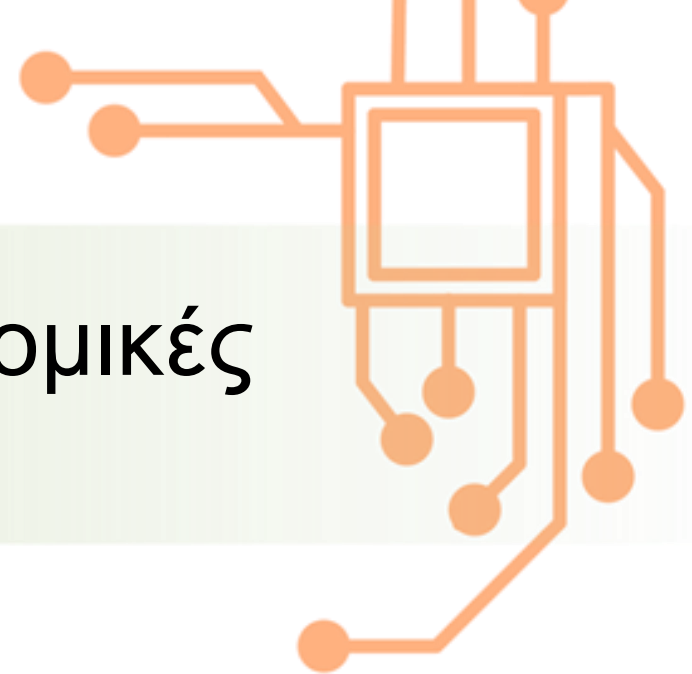
Στρατηγική για τη βιοποικιλότητα για το 2030:

Αποκατάσταση των οικοσυστημάτων: Επικεντρώνεται στην προστασία και αποκατάσταση της βιοποικιλότητας με την προώθηση γεωργικών πρακτικών φιλικών προς τη φύση. Αυτό περιλαμβάνει τη στήριξη των γεωργών στη διατήρηση των βιοτόπων για τους επικονιαστές και άλλα είδη που είναι απαραίτητα για τη γεωργική παραγωγικότητα.

Διατήρηση των γενετικών πόρων: Ενθάρρυνση της χρήσης ποικιλόμορφων καλλιεργειών και ζώων για τη διατήρηση της ανθεκτικότητας έναντι ασθενειών, παρασίτων και της κλιματικής αλλαγής.



2.1.5 Βιώσιμες πρακτικές στη γεωργία και οι κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις τους



Ισπανία:

Βέλγιο:

Κύπρος:

Ιρλανδία:

Ελλάδα:

Ρουμανία:

Αυστρία:



Πρακτική Δραστηριότητα 2.1



Δραστηριότητα 2.1:

Συζητήστε τη σκοπιμότητα της χρήσης παραδοσιακών γεωργικών πρακτικών σήμερα.

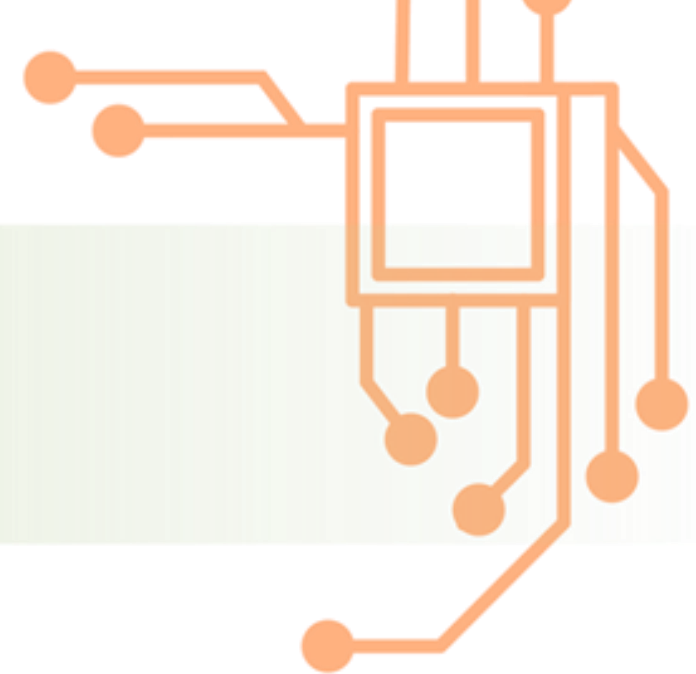
Οδηγίες:

Σε ομάδες, διερευνήστε τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Θα μπορούσαν οι παραδοσιακές γεωργικές πρακτικές (π.χ. άρδευση, εναλλαγή καλλιεργειών, βιώσιμη γεωργία) να εφαρμοστούν σε σύγχρονα πλαίσια;
- Ποιες προκλήσεις θα προέκυπταν κατά την εφαρμογή αυτών των πρακτικών σήμερα; Εξετάστε παράγοντες όπως η κλιματική αλλαγή, η αστικοποίηση, η τεχνολογία και τα οικονομικά συστήματα.
- Ποιοι πόροι, προσαρμογές ή καινοτομίες θα χρειάζονταν για να καταστούν οι πρακτικές αυτές εξίσου αποτελεσματικές με το παρελθόν;



Κουίζ



Γεωργία / Καλλιέργεια Κουίζ

Ερώτηση 1: Ποιες είναι οι παραδοσιακές γεωργικές πρακτικές και ποια βασικά εργαλεία χρησιμοποιούνταν συνήθως;

- α) Είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται από τους σύγχρονους αγρότες- στα εργαλεία περιλαμβάνονται τα τρακτέρ και οι θεριζοαλωνιστικές μηχανές.
- β) Πρόκειται για μεθόδους που χρησιμοποιούνταν από αρχαίες και αυτόχθονες κοινότητες- τα εργαλεία περιλαμβάνουν απλά εργαλεία χειρός, όπως ξύλινα ή σιδερένια άροτρα, τσάπες και δρεπάνια
- γ) Είναι μέθοδοι που περιλαμβάνουν μόνο μονοκαλλιέργεια- τα εργαλεία περιλαμβάνουν μηχανήματα άρδευσης.

Ερώτηση 2: Τι είναι η πολυκαλλιέργεια και πως ωφέλησε την παραδοσιακή γεωργία;

- α) Καλλιέργεια μιας μόνο καλλιέργειας για αύξηση της αποδοτικότητας.
- β) Καλλιέργεια πολλαπλών καλλιεργειών μαζί για τη διατήρηση των θρεπτικών στοιχείων του εδάφους.
- γ) Χρήση γενετικά τροποποιημένων καλλιεργειών για να αντιστέκονται στα παράσιτα.

Ερώτηση 3: Τι είναι η βιώσιμη γεωργία και ποια είναι μια από τις βασικές αρχές της;

- α) Τεχνικές καλλιέργειας που χρησιμοποιούν μόνο χημικές εισροές- μονοκαλλιέργεια καλλιεργειών.
- β) Τεχνικές γεωργίας που διατηρούν την περιβαλλοντική υγεία για τις μελλοντικές γενιές- αγροοικολογία.
- γ) Καλλιέργεια που αποσκοπεί αποκλειστικά στη μεγιστοποίηση των αποδόσεων- υψηλή χρήση λιπασμάτων.



Βιβλιογραφικές Αναφορές



History of Traditional Agricultural Practices:

- Mazoyer, M., & Roudart, L. (2006). *A History of World Agriculture: From the Neolithic Age to the Current Crisis*. Monthly Review Press.
- Grigg, D. B. (1984). *An Introduction to Agricultural Geography*. Routledge.
- Smith, B. D. (1995). *The Emergence of Agriculture*. Scientific American Library.

Irrigation:

- Mays, L.W. (2010). *Ancient Water Technologies*. Springer.
- El-Gohary, F. (2018). "Traditional and modern methods of irrigation." *Journal of Irrigation and Drainage Engineering*, 144(10).
- Postel, S. (1999). *Pillar of Sand: Can the Irrigation Miracle Last?* W.W. Norton & Company.

Crop Rotation:

- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- Karlen, D.L., Varvel, G.E., Bullock, D.G., & Cruse, R.M. (1994). "Crop rotations for the 21st century." *Advances in Agronomy*, 53, 1-45.
- Smith, P. (2014). "Soil carbon sequestration and crop rotation as mitigation strategies for climate change." *Geoderma*, 60(2).

Sustainable Farming:

- Altieri, M.A. (2009). "Agroecology, small farms, and food sovereignty." *Monthly Review*, 61(3), 102-113.
- Gliessman, S.R. (2014). *Agroecology: The Ecology of Sustainable Food Systems*. CRC Press.
- Pretty, J. (2008). "Agricultural sustainability: concepts, principles, and evidence." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1491), 447-465.

Technological Advancements:

- Grigg, D. (1987). *The Industrial Revolution and Agricultural Development*. Basil Blackwell.
- Piesse, J., & Thirtle, C. (2010). "Agricultural R&D, technology, and productivity." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 2995-3047.
- Godfray, H.C.J., & Garnett, T. (2014). "Food security and sustainable intensification." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1680), 20120273.



Βιβλιογραφικές Αναφορές



Drought:

- Mishra, A.K., & Singh, V.P. (2010). "A review of drought concepts." *Journal of Hydrology*, 391(1-2), 202-216.
- Panu, U.S., & Sharma, T.C. (2002). *Challenges in Drought Research: Some Perspectives and Future Directions*. Water Science and Technology Library.
- Trnka, M., et al. (2011). "Drought impacts on European agriculture." *Theoretical and Applied Climatology*, 107(3-4), 529-541.

Climate Change:

- Porter, J.R., et al. (2014). "Food security and food production systems." *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects*. IPCC, 485-533.
- Schlenker, W., & Roberts, M.J. (2009). "Nonlinear temperature effects indicate severe damages to U.S. crop yields under climate change." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15594-15598.
- Lobell, D.B., et al. (2011). "Climate trends and global crop production since 1980." *Science*, 333(6042), 616-620.

Soil Degradation:

- Lal, R. (2009). "Soil degradation as a reason for inadequate human nutrition." *Food Security*, 1(1), 45-57.
- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- FAO (2015). *Status of the World's Soil Resources (SWSR) - Main Report*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Food Security:

- FAO (2018). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2018*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Godfray, H.C.J., et al. (2010). "Food security: The challenge of feeding 9 billion people." *Science*, 327(5967), 812-818.
- Ingram, J. (2011). "A food systems approach to researching food security and its interactions with global environmental change." *Food Security*, 3(4), 417-431.

Green Farming Initiatives:

- European Commission. (2020). *The Green Deal: Farm to Fork Strategy*. European Union.
- European Commission. (2021). *CAP Strategic Plans - Regulation (EU) 2021/2115*. Official Journal of the European Union.
- EEA (2020). *Sustainable Agriculture and Food Systems in Europe*. European Environment Agency.



Βιβλιογραφικές Αναφορές



Sustainable Agriculture Goals:

- European Union. (2019). *The European Green Deal*. European Commission.
- EIP-AGRI (2019). *Promoting Sustainable Agriculture in Europe*. European Innovation Partnership for Agricultural Productivity and Sustainability.
- UN (2015). *Sustainable Development Goals 2030*. United Nations.

EU Policies on Agriculture:

- European Commission. (2021). *The Common Agricultural Policy at a Glance*. Retrieved from https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/cap-glance_en
- European Union. (2020). *Farm to Fork Strategy: For a fair, healthy and environmentally-friendly food system*. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf
- Matthews, A. (2022). *CAP 2023-2027: What's new?* Arc2020. Retrieved from <https://www.arc2020.eu/cap-2023-2027-whats-new/>



Co-funded by
the European Union

Έργο InterGenic



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΠΛΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

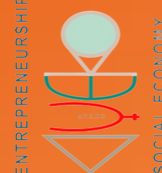
 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.2 Χειροτεχνίες



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Επισκόπηση

- 2.2.1 Η παραδοσιακή χειροτεχνία και ο ρόλος της στη βιώσιμη διαβίωση
- 2.2.2 Εξέλιξη και βιομηχανοποίηση της βιοτεχνίας
- 2.2.3 Σύγχρονες Προκλήσεις Αειφορίας στη Χειροτεχνία
- 2.2.4 Πολιτικές της ΕΕ για την υποστήριξη της βιώσιμης βιοτεχνίας

Πρακτικές Δραστηριότητες
Πρόσθετοι πόροι
Αναφορές
Κουίζ (3 ερωτήσεις)

2.2.1 Η παραδοσιακή χειροτεχνία και ο ρόλος της στη βιώσιμη διαβίωση

Η **δεξιτεχνία** είναι βαθιά ριζωμένη στην ανθρώπινη εφευρετικότητα και επινοητικότητα.

Παραδοσιακά, οι τεχνίτες πάντα προσπαθούσαν να αξιοποιήσουν στο έπακρο τα διαθέσιμα υλικά, με **επανατοποθέτηση και επισκευή αντικειμένων για παράταση της διάρκειας ζωής τους**.

Αυτή η πρακτική δεν γίνονταν μόνο λόγω **οικονομίας** αλλά ήταν **αναγκαία** σε καιρούς που **οι πόροι ήταν σπάνιοι**.

Κατά τη διάρκεια των αιώνων, διάφοροι πολιτισμοί ανέπτυξαν μοναδικές τεχνικές για **επισκευή και επαναχρησιμοποίηση υλικών**. Π.χ.η ευρωπαϊκή παράδοση στα υφαντά.

Τα τελευταία χρόνια, έχει αναζωπυρωθεί το ενδιαφέρον για αυτές τις βιώσιμες πρακτικές ως μέρος μιας ευρύτερης κίνησης για **περιβαλλοντική ευθύνη**. Οι σύγχρονοι τεχνίτες και σχεδιαστές αγκαλιάζουν όλο και περισσότερο την επισκευή και την ανακύκλωση, συνδυάζοντας τις παραδοσιακές μεθόδους με τη σύγχρονη αισθητική για να δημιουργήσουν βιώσιμα, λειτουργικά και όμορφα αντικείμενα.

Αυτή η αναβίωση αναδεικνύει τη διαρκή **αξία της δεξιτεχνίας** για την **προώθηση ενός πιο βιώσιμου τρόπου ζωής**.



Darning sampler, cotton, embroidered with silk, Zeeland, The Netherlands, mid-18th century.

Copyright Victoria and Albert Museum, London, acc. no. T.186-1921.

2.2.1 Η παραδοσιακή χειροτεχνία και ο ρόλος της στη βιώσιμη διαβίωση

Η παραδοσιακή χειροτεχνία παίζει καθοριστικό ρόλο στη βιώσιμη ζωή, δίνοντας έμφαση στη χρήση **φυσικών υλικών και τεχνικών τοπικής προέλευσης που ελαχιστοποιούν τα απόβλητα.**

Αυτές οι διαχρονικές πρακτικές προωθούν την επισκευή και την επαναχρησιμοποίηση αντικειμένων, **παρατείνουν τη διάρκεια ζωής τους** και μειώνουν την ανάγκη για προϊόντα μαζικής παραγωγής.

Εντός νοικοκυριών ή μεταξύ ατόμων, αυτή η πρακτική, όταν μοιράζεται μεταξύ των γενεών, όχι μόνο **διατηρεί πολύτιμες δεξιότητες** αλλά αναπτύσσει το **αίσθημα περιβαλλοντικής ευθύνης** και τη δημιουργικότητα στα νεότερα μέλη της οικογένειας.

Ενσωματώνοντας αυτές τις τεχνικές στην καθημερινή ζωή, μπορούμε να μεταφέρουμε μια πρακτική και να διασφαλίσουμε τη βιωσιμότητα και χρήση των πόρων. Ένα ωραίο παράδειγμα είναι τα [καφενία επισκευής](#).



2.2.2 Εξέλιξη και βιομηχανοποίηση της βιοτεχνίας

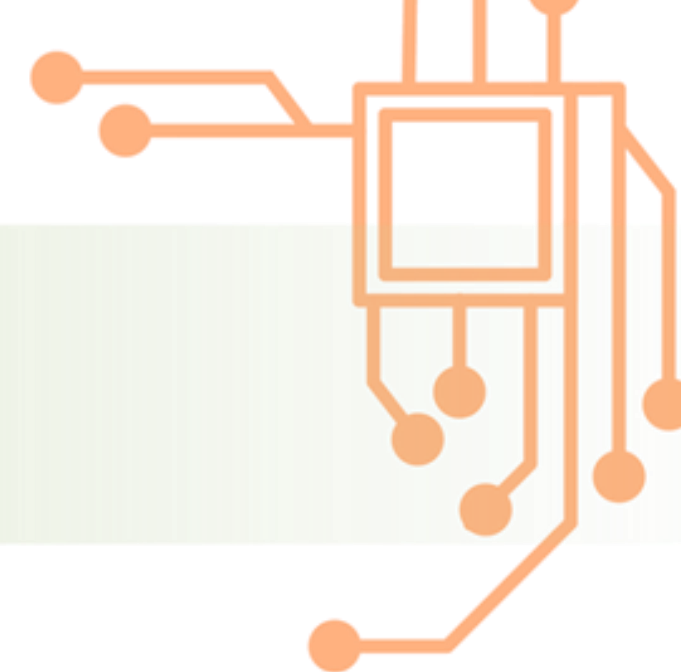


Η εξέλιξη και η εκβιομηχάνιση των χειροτεχνιών μετέτρεψαν την παραδοσιακή χειροτεχνία σε βιοτεχνίες **μαζικής παραγωγής**, **αυξάνοντας σημαντικά την προσβασιμότητα και την οικονομική προσιτότητα των αγαθών**.

Αυτή η αλλαγή, καθοδηγούμενη από τη Βιομηχανική Επανάσταση, εισήγαγε τη **μηχανοποίηση και τις τυποποιημένες διαδικασίες**, αλλά οδήγησε ταυτόχρονα σε μείωση των μοναδικών, χειροποίητων αντικειμένων.

Ως απάντηση στην εκβιομηχάνιση και τη μαζική παραγωγή, υπήρξε **αναβίωση της χειροτεχνίας**. Κινήματα όπως το κίνημα των τεχνών και χειροτεχνίας στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα τόνισαν την αξία των χειροποίητων, υψηλής ποιότητας αγαθών. Αυτή η αναβίωση συνεχίζεται σήμερα, με μια αυξανόμενη εκτίμηση για μοναδικά, χειροποίητα αντικείμενα και εστίαση στην υποστήριξη των ντόπιων τεχνιτών.

2.2.2 Εξέλιξη και βιομηχανοποίηση της βιοτεχνίας

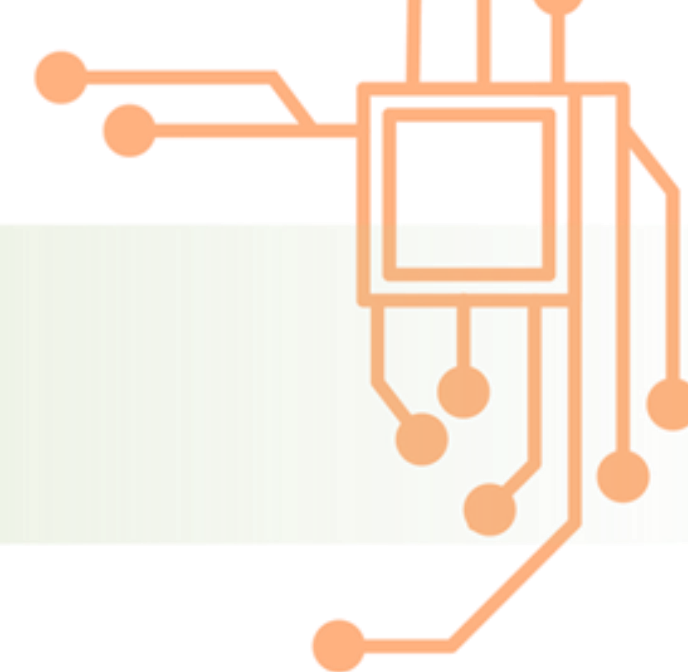


Η σύγχρονη χειροτεχνία έχει εξελιχθεί ώστε να ενσωματώνει **προηγμένες τεχνολογίες**, ενώ παράλληλα δίνει **προτεραιότητα στη βιωσιμότητα**.

Τεχνικές όπως η **τρισδιάστατη εκτύπωση** και τα **ψηφιακά εργαλεία σχεδιασμού** χρησιμοποιούνται παράλληλα με τις παραδοσιακές μεθόδους για τη δημιουργία καινοτόμων και βιώσιμων προϊόντων. Επιπλέον, δίνεται μεγάλη έμφαση στη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον υλικών και πρακτικών, ανακλώντας τη δέσμευση για περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Πολλά νοικοκυριά αγκαλιάζουν **τα έργα DIY**, την ανακύκλωση και την επισκευή ως τρόπους μείωσης των αποβλήτων και δημιουργίας μοναδικών, εξατομικευμένων αντικειμένων.

2.2.3 Σύγχρονες Προκλήσεις Αειφορίας στη Χειροτεχνία



Πολλοί τεχνίτες αγωνίζονται να βρουν και να αγοράσουν βιώσιμα υλικά, γεγονός που μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να παράγουν φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα. Η πρόκληση αυτή επιτείνεται από τους περιορισμούς της αγοράς και τη διαθεσιμότητα των πόρων.

Η αποτελεσματική **διαχείριση των αποβλήτων** αποτελεί σημαντική πρόκληση για τους σύγχρονους τεχνίτες. Οι παραδοσιακές μέθοδοι συχνά παράγουν απόβλητα που πρέπει να ελαχιστοποιηθούν μέσω καινοτόμων τεχνικών ανακύκλωσης και ανακύκλωσης.

Η ενέργεια που απαιτείται για τις βιοτεχνικές διαδικασίες μπορεί να είναι σημαντική και η εξεύρεση τρόπων για τη **μείωση της κατανάλωσης ενέργειας** με παράλληλη διατήρηση της ποιότητας αποτελεί κρίσιμη πρόκληση για τη βιωσιμότητα.

2.2.3 Σύγχρονες Προκλήσεις Αειφορίας στη Χειροτεχνία



Μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις στη χειροτεχνία είναι η **διατήρηση των παραδοσιακών δεξιοτήτων**. Πολλές από αυτές τις τεχνικές, όπως η χειροποίητη ύφανση, η αγγειοπλαστική και η μεταλλοτεχνία, μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά, αλλά κινδυνεύουν να χαθούν στον ταχύτατο, καθοδηγούμενο από την τεχνολογία κόσμο μας.

Μια άλλη πρόκληση είναι η **προσαρμογή της παραδοσιακής χειροτεχνίας στα σύγχρονα υλικά και τεχνικές**.

Ενώ η ουσία της επισκευής και της βιωσιμότητας παραμένει η ίδια, τα υλικά που είναι διαθέσιμα σήμερα είναι συχνά διαφορετικά από εκείνα που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν. Αυτό απαιτεί προθυμία για μάθηση και πειραματισμό με νέες μεθόδους, διατηρώντας παράλληλα την ακεραιότητα των παραδοσιακών πρακτικών.

Σε μια κουλτούρα που συχνά ευνοεί την ευκολία και την αναλωσιμότητα, η **προώθηση της αξίας της επισκευής έναντι της αντικατάστασης αποτελεί σημαντική πρόκληση**. Πολλοί άνθρωποι έχουν συνηθίσει να απορρίπτουν αντικείμενα αντί να τα επισκευάζουν, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα απόβλητα και οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

2.2.4 Πολιτικές της ΕΕ για την υποστήριξη της βιώσιμης βιοτεχνίας

Η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) έχει εφαρμόσει διάφορες πολιτικές για την υποστήριξη της βιώσιμης βιοτεχνίας, αναγνωρίζοντας την πολιτιστική, οικονομική και περιβαλλοντική σημασία του κλάδου.

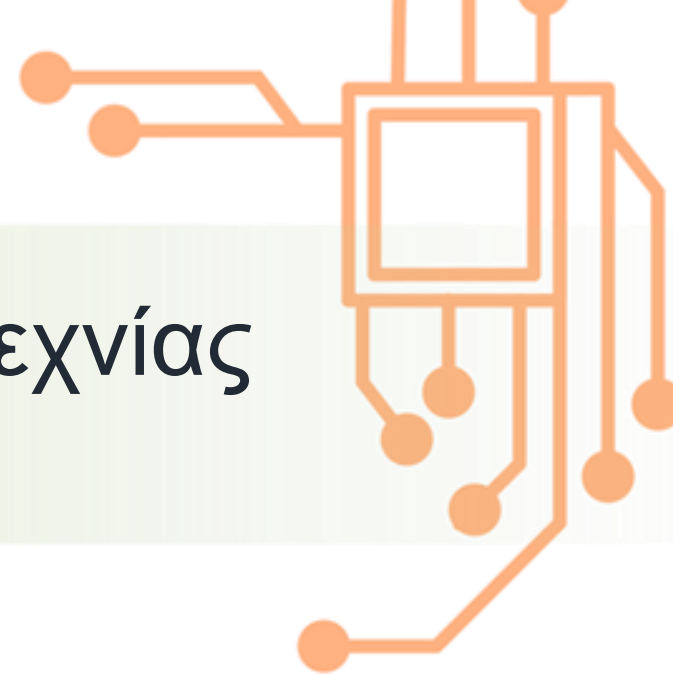
Μία από τις πολιτικές ακρογωνιαίος λίθο είναι ο Κανονισμός για τον **σχεδιασμό οικολογικών και αειφόρων προϊόντων (ESPR)**, ο οποίος τέθηκε σε ισχύ τον Ιούλιο του 2024. [Αυτός ο κανονισμός αποσκοπεί στη βελτίωση της βιωσιμότητας των προϊόντων θέτοντας απαιτήσεις για ανθεκτικότητα, επαναχρησιμοποίηση, δυνατότητα αναβάθμισης και δυνατότητα επισκευής¹.](#)

Μια άλλη σημαντική πρωτοβουλία είναι το **Πρόγραμμα Δημιουργική Ευρώπη**, που υποστηρίζει τους πολιτιστικούς και δημιουργικούς τομείς, συμπεριλαμβανομένων των χειροτεχνιών. [Αυτό το πρόγραμμα δίνει έμφαση σε διακρατικά προγράμματα δημιουργίας, καινοτομίας και κινητικότητας για καλλιτέχνες και επαγγελματίες².](#) Παρέχοντας οικονομική υποστήριξη και ενισχύοντας τη διασυννοριακή συνεργασία, το Creative Europe βοηθά τους βιοτέχνες να έχουν πρόσβαση σε νέες αγορές, να μοιράζονται γνώσεις και να καινοτομούν με βιώσιμο τρόπο.

Η ΕΕ προωθεί επίσης τη βιώσιμη βιοτεχνία μέσω του **Σχεδίου Δράσης για την Κυκλική Οικονομία**, το οποίο περιλαμβάνει μέτρα για τη βελτίωση της βιωσιμότητας των προϊόντων και της αποδοτικότητας των πόρων. [Αυτό το σχέδιο ενθαρρύνει τη χρήση ανακυκλωμένων υλικών, μειώνει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των προϊόντων και υποστηρίζει την ανάπτυξη βιώσιμων επιχειρηματικών μοντέλων¹.](#) Με την ενσωμάτωση των αρχών της κυκλικής οικονομίας στον κλάδο της βιοτεχνίας, η ΕΕ στοχεύει να δημιουργήσει μια πιο βιώσιμη και ανθεκτική οικονομία, όπου οι πόροι θα χρησιμοποιούνται πιο αποτελεσματικά και θα ελαχιστοποιούνται τα απόβλητα.

[Τέλος, το Μανιφέστο Crafting Europe περιγράφει τη δέσμευση της ΕΕ να υποστηρίξει τον κλάδο της βιοτεχνίας μέσω της κατάλληλης νομοθεσίας, της κατάρτισης και της καινοτομίας³.](#) Αυτό το μανιφέστο τονίζει τη σημασία της μετάδοσης δεξιοτήτων στους νέους, διασφαλίζοντας ότι οι παραδοσιακές τέχνες διατηρούνται και προσαρμόζονται στις σύγχρονες προκλήσεις βιωσιμότητας.

2.2.4 Πολιτικές της ΕΕ για την υποστήριξη της βιώσιμης βιοτεχνίας



Η πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις βιοτεχνίες που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα και την επισκευή τονίζει τη σημασία της διατήρησης των παραδοσιακών δεξιοτήτων με ταυτόχρονη προσαρμογή στις σύγχρονες ανάγκες.

Η στρατηγική της ΕΕ για βιώσιμα και κυκλικά κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, μέρος της ευρύτερης Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας, στοχεύει να διασφαλίσει ότι όλα τα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα είναι ανθεκτικά, επισκευάσιμα και ανακυκλώσιμα έως το 2030¹. Αυτή η πολιτική ενθαρρύνει τη χρήση ανακυκλωμένων υλικών, προωθεί πρακτικές επισκευής και επαναχρησιμοποίησης και επιδιώκει να μειώσει τα απόβλητα και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις².

Ως μέντορες, ο ρόλος σας είναι ζωτικής σημασίας για τη μετάδοση αυτών των πολύτιμων δεξιοτήτων και την προώθηση μιας κουλτούρας βιωσιμότητας.

Μοιράζοντας την εμπειρία σας και υποστηρίζοντας αυτές τις πρακτικές, μπορείτε να συμβάλετε στη διαμόρφωση ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος για την επόμενη γενιά τεχνιτών³.

Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 1 Κλωστοϋφαντουργία



1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

Καλωσόρισμα και σπάσιμο πάγου (Icebreaking): Παρουσιάστε τους συμμετέχοντες και μοιραστείτε ένα διασκεδαστικό γεγονός για τον εαυτό σας που σχετίζεται με τη χειροτεχνία ή τη βιωσιμότητα.

Επισκόπηση του εργαστηρίου: Εξηγήστε τους στόχους και τη δομή του εργαστηρίου.

Σημασία της επισκευής κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων: Συζητήστε τα περιβαλλοντικά και οικονομικά οφέλη της επιδιόρθωσης υφασμάτων αντί της απόρριψής τους.

2.Επίδειξη (20 λεπτά) Βασικές Τεχνικές Επισκευής:

Ο μέντορας επιδεικνύει κοινές τεχνικές επισκευής όπως:

Βούρτσισμα: Επιδιόρθωση οπών σε πλεκτά.

Επιδιόρθωση: Επιδιόρθωση μεγαλύτερων οπών ή φθαρμένων περιοχών με υφασμάτινα μπαλώματα.

Ράψιμο κουμπιών: Επανατοποθέτηση ή αντικατάσταση κουμπιών.

Εργαλεία και υλικά: Επισκόπηση των βασικών εργαλείων (βελόνες, κλωστή, αποκόμματα υφάσματος κ.λπ.) και πώς να επιλέγετε τα κατάλληλα υλικά για τις επισκευές.

Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 2 κλωστοϋφαντουργία



3. Πρακτική εξάσκηση (45 λεπτά)

Ομαδική δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια, με κάθε ζευγάρι να λαμβάνει ένα ρούχο προς επισκευή.

Καθοδηγούμενη επισκευή: Ο μέντορας παρέχει βήμα προς βήμα καθοδήγηση καθώς οι συμμετέχοντες εξασκούνται στις τεχνικές που επιδεικνύονται.

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Ο μέντορας βοηθά σε τυχόν προκλήσεις και προσφέρει συμβουλές για επιτυχημένες επισκευές.

4. Δημιουργική ανακύκλωση (20 λεπτά)

Εισαγωγή στην ανακύκλωση: Συζήτηση για τον τρόπο μετατροπής παλαιών υφασμάτων σε νέα, χρήσιμα αντικείμενα.

Ιδέες για έργα: Παραδείγματα περιλαμβάνουν τη μετατροπή παλιών τζιν σε τσάντες μεταφοράς ή T-shirts σε επαναχρησιμοποιήσιμες τσάντες για ψώνια.

Μίνι έργο: Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα μικρό έργο ανακύκλωσης για να ξεκινήσουν, με την καθοδήγηση του μέντορα.

5. Ανταλλαγή και προβληματισμός (15 λεπτά)

Εμφάνιση και αφήγηση: Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα επισκευασμένα ή ανακυκλωμένα αντικείμενα και συζητούν τις εμπειρίες τους.

Αναστοχασμός: Συζητούν τι έμαθαν και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή τους ζωή.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ: Ανοίξτε το λόγο για τυχόν ερωτήσεις ή πρόσθετες συμβουλές από τον μέντορα.

6. Συμπέρασμα (5 λεπτά)



Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 2 επισκευή ποδηλάτου



1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

Καλωσόρισμα και σπάσιμο πάγου: Σύντομες συστάσεις και μια δραστηριότητα «σπάσιμου πάγου» για την οικοδόμηση σχέσης.

Επισκόπηση του εργαστηρίου: Εξηγήστε τους στόχους και τη δομή του εργαστηρίου.

2. Κατανόηση των βασικών στοιχείων του ποδηλάτου (30 λεπτά)

Τύποι ποδηλάτων: Επισκόπηση των διαφόρων τύπων ποδηλάτων και των εξαρτημάτων τους.

Βασική ανατομία του ποδηλάτου: Εισαγωγή στα κύρια μέρη ενός ποδηλάτου (πλαίσιο, τροχοί, φρένα, γρανάζια κ.λπ.).

3. Πρώτα η ασφάλεια (20 λεπτά)

Οδηγίες για την ασφάλεια: Συζήτηση για τις προφυλάξεις ασφαλείας κατά την επισκευή ποδηλάτων.

Εργαλεία και εξοπλισμός: Εισαγωγή στα βασικά εργαλεία και την ασφαλή χρήση τους.

Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 2 επισκευή ποδηλάτου



4. Πρακτικές συνεδρίες επισκευής (2 ώρες)

Δραστηριότητες μικρών ομάδων: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, κάθε μία από τις οποίες θα καθοδηγείται από έναν μέντορα.

Σταθμοί επισκευής: Δημιουργήστε σταθμούς με διαφορετικές εργασίες επισκευής (π.χ. επιδιόρθωση σκασμένου ελαστικού, ρύθμιση φρένων, ρύθμιση ταχυτήτων).

Καθοδήγηση βήμα προς βήμα: Οι μέντορες παρέχουν βήμα προς βήμα οδηγίες και πρακτική βοήθεια.

5. Διάλειμμα (15 λεπτά)

Αναψυκτικά και δικτύωση: Ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να δικτυωθούν.

6. Προηγμένες τεχνικές (45 λεπτά)

Συνήθη ζητήματα και διορθώσεις: Επίδειξη του τρόπου διάγνωσης και επιδιόρθωσης κοινών προβλημάτων ποδηλάτων.

Προληπτική συντήρηση: Συμβουλές σχετικά με τον τρόπο συντήρησης των ποδηλάτων για την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων.

7. Ερωτήσεις και απαντήσεις και αντιμετώπιση προβλημάτων (30 λεπτά)

Ανοικτό φόρουμ: Οι συμμετέχοντες μπορούν να υποβάλουν ερωτήσεις και να ζητήσουν συμβουλές για συγκεκριμένα θέματα.

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Οι μέντορες βοηθούν στην αντιμετώπιση τυχόν εναπομείναντων προβλημάτων.

8. Ανακεφαλαίωση και ανατροφοδότηση (15 λεπτά)



Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 2 επισκευή ποδηλάτου



Περίληψη των βασικών σημείων: Ανακεφαλαίωση των κύριων διδαγμάτων.

Συνεδρία ανατροφοδότησης: Συλλογή ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες για τη βελτίωση μελλοντικών εργαστηρίων.Π

ιστοποιητικά συμμετοχής: Διανομή πιστοποιητικών στους συμμετέχοντες.

Απαιτούμενα υλικά: Απαραίτητο υλικό: Διάφορα ποδήλατα για επισκευή

Βασικά εργαλεία επισκευής (κλειδιά, μοχλοί ελαστικών, αντλίες κ.λπ.)Εξοπλισμός ασφαλείας (γάντια, γυαλιά)

Εκπαιδευτικά φυλλάδια και οδηγοί

Αναψυκτικά για το διάλειμμα

Παρακολούθηση:Κατάλογος πηγών: Παρέχετε έναν κατάλογο πηγών για περαιτέρω μάθηση (βιβλία, ιστότοποι, τοπικά καταστήματα ποδηλάτων).

Ομάδα Κοινότητας: Δημιουργήστε μια κοινότητα (π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) για συνεχή υποστήριξη και ανταλλαγή γνώσεων.

Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 3 επισκευή οικιακών συσκευών



1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

Καλωσόρισμα και σπάσιμο πάγου: Σύντομες συστάσεις και μια δραστηριότητα σπασίματος πάγου για την οικοδόμηση σχέσης.

Επισκόπηση του εργαστηρίου: Εξηγήστε τους στόχους και τη δομή του εργαστηρίου.

2. Κατανόηση των συσκευών (30 λεπτά)

Τύποι συσκευών: Επισκόπηση των κοινών οικιακών συσκευών (π.χ. τοστιέρες, μπλέντερ, ηλεκτρικές σκούπες).

Βασικά συστατικά στοιχεία: Εισαγωγή στα βασικά εξαρτήματα και στον τρόπο λειτουργίας τους.

3. Πρώτα η ασφάλεια (20 λεπτά)

Οδηγίες για την ασφάλεια: Συζήτηση για τις προφυλάξεις ασφαλείας κατά την επισκευή συσκευών.

Εργαλεία και εξοπλισμός: Εισαγωγή στα βασικά εργαλεία και την ασφαλή χρήση τους.

4. Διαδικασίες επισκευής με τα χέρια (2 ώρες)

Δραστηριότητες μικρών ομάδων: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, καθεμία από τις οποίες θα καθοδηγείται από έναν μέντορα.

Σταθμοί επισκευής: Δημιουργήστε σταθμούς με διαφορετικές συσκευές που χρειάζονται επισκευή.

Καθοδήγηση βήμα προς βήμα: Οι μέντορες παρέχουν βήμα προς βήμα οδηγίες και πρακτική βοήθεια.



Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 3 Επισκευή οικιακής συσκευής



5. Διάλειμμα (15 λεπτά)

Αναψυκτικά και δικτύωση: Ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να δικτυωθούν.

6. Προηγμένες τεχνικές (45 λεπτά)

Συνήθη ζητήματα και διορθώσεις: Επίδειξη του τρόπου διάγνωσης και επιδιόρθωσης κοινών προβλημάτων.

Προληπτική συντήρηση: Συμβουλές σχετικά με τον τρόπο συντήρησης των συσκευών για την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων.

7. Ερωτήσεις και απαντήσεις και αντιμετώπιση προβλημάτων (30 λεπτά)

Ανοικτό φόρουμ: Οι συμμετέχοντες μπορούν να υποβάλουν ερωτήσεις και να ζητήσουν συμβουλές για συγκεκριμένα θέματα.

Αντιμετώπιση προβλημάτων: Οι μέντορες βοηθούν στην αντιμετώπιση τυχόν εναπομείναντων προβλημάτων.

8. Ανακεφαλαίωση και ανατροφοδότηση (15 λεπτά)

Περίληψη των βασικών σημείων: Ανακεφαλαιώστε τα κύρια διδάγματα που αποκομίσατε.

Συνεδρία ανατροφοδότησης: Συλλογή ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες για τη βελτίωση των μελλοντικών εργαστηρίων.

Πιστοποιητικά συμμετοχής: Διανομή πιστοποιητικών στους συμμετέχοντες.



Πρακτικές Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 3 Επισκευή οικιακής συσκευής

Υλικά που χρειάζονται:

- Διάφορες οικιακές συσκευές για επισκευή
- Βασικά εργαλεία επισκευής (κατσαβίδια, πένσες, πολύμετρα κ.λπ.)
- Εξοπλισμός ασφαλείας (γάντια, γυαλιά)
- Εκπαιδευτικά φυλλάδια και οδηγοί
- Αναψυκτικά για το διάλειμμα

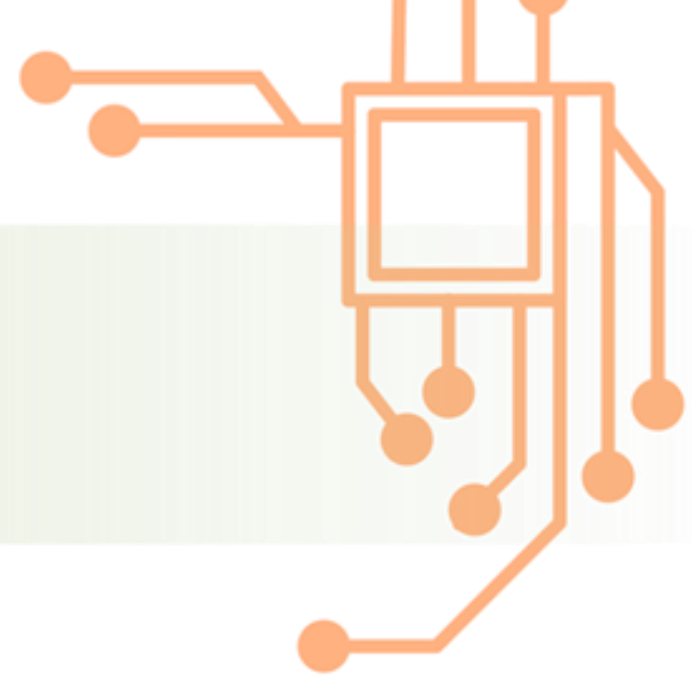
Παρακολούθηση:

- Λίστα πόρων: Παρέχετε μια λίστα πόρων για περαιτέρω εκμάθηση (βιβλία, ιστότοποι, τοπικά συνεργεία επισκευής).
- Ομάδα κοινότητας: Δημιουργήστε μια ομάδα κοινότητας (π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) για συνεχή υποστήριξη και ανταλλαγή γνώσεων.

Πρόσθετοι πόροι



Αναφορές



- 1.Μετάβαση από τη Μαζική Παραγωγή στην Τοπική Βιοτεχνική Παραγωγή:** Ιστορικά, η χειροτεχνία χαρακτηριζόταν από τοπική, μικρής κλίμακας παραγωγή, η οποία υποστήριζε εγγενώς τη βιωσιμότητα μέσω της περιορισμένης χρήσης πόρων και της μείωσης των απορριμμάτων. Τα τελευταία χρόνια, έχει αναζωπυρωθεί το ενδιαφέρον για την τοπική βιοτεχνική παραγωγή ως αντίθετο στη μαζική παραγωγή.[Αυτή η αλλαγή δίνει έμφαση στην ποιότητα έναντι της ποσότητας, υποστηρίζοντας τις τοπικές οικονομίες και μειώνοντας τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις που συνδέονται με την κατασκευή μεγάλης κλίμακας και τις μεταφορές μεγάλων αποστάσεων¹.](#)
- 2.Ενοποίηση Αρχών Κυκλικής Οικονομίας:** Η παραδοσιακή χειροτεχνία συχνά περιλάμβανε επισκευή και επαναχρησιμοποίηση υλικών, μια πρακτική που ευθυγραμμίζεται καλά με τις σύγχρονες αρχές της κυκλικής οικονομίας. Σήμερα, υπάρχει μια ανανεωμένη εστίαση στον σχεδιασμό προϊόντων έχοντας κατά νου ολόκληρο τον κύκλο ζωής τους, διασφαλίζοντας ότι μπορούν εύκολα να επισκευαστούν, να επαναχρησιμοποιηθούν ή να ανακυκλωθούν.[Αυτή η προσέγγιση ελαχιστοποιεί τα απόβλητα και μεγιστοποιεί την αποδοτικότητα των πόρων, αντικατοπτρίζοντας μια βιώσιμη εξέλιξη από προηγούμενες πρακτικές².](#)
- 3.Υιοθέτηση Βιώσιμων Υλικών και Τεχνικών:** Ιστορικά, οι τεχνίτες χρησιμοποιούσαν τοπικά φυσικά υλικά, τα οποία ήταν συχνά πιο βιώσιμα. Η σύγχρονη χειροτεχνία έχει δει μια επιστροφή σε αυτές τις ρίζες, με έμφαση στη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον υλικών και βιώσιμων τεχνικών. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση οργανικών ινών σε κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, μη τοξικές βαφές και ανανεώσιμες πηγές σε διάφορες βιοτεχνίες.[Υιοθετώντας αυτές τις πρακτικές, οι σύγχρονοι τεχνίτες μειώνουν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα και προάγουν τη βιωσιμότητα³.](#)
Αυτές οι εξελίξεις υπογραμμίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι παραδοσιακές πρακτικές χειροτεχνίας έχουν προσαρμοστεί και βελτιωθεί για να ανταποκριθούν στους σύγχρονους στόχους βιωσιμότητας, διασφαλίζοντας ότι η πλούσια κληρονομιά της χειροτεχνίας συνεχίζει να ευδοκimeί σε έναν κόσμο με περισσότερη περιβαλλοντική συνείδηση.

ΕΞΕΤΑΣΗ



- 1.Γενική:** Γιατί είναι σημαντική η διατήρηση των παραδοσιακών χειροτεχνιών στο πλαίσιο της αειφορίας;
- 1.Α) Για να αυξηθεί η ταχύτητα παραγωγής
 - 2.Β) Για τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων
 - 3.Γ) Για τη μείωση κόστους
- 2.Γενική:** Πώς μπορούν οι μέντορες να συμβάλουν στη βιωσιμότητα των παραδοσιακών χειροτεχνιών;
- 1.Α) Διατηρώντας τις γνώσεις τους για τον εαυτό τους
 - 2.Β) Διδάσκοντας και μοιράζοντας την εμπειρία τους με τις νεότερες γενιές
 - 3.Γ) Με στροφή σε σύγχρονες μεθόδους μαζικής παραγωγής
- 3.Γενική:** Ποιο είναι ένα κοινωνικο-οικονομικό όφελος από την προώθηση της βιώσιμης βιοτεχνίας;
- 1.Α) Αυξημένη παραγωγή απορριμμάτων
 - 2.Β) Οικονομική στήριξη των τοπικών κοινωνιών
 - 3.Γ) Μειωμένη ποιότητα προϊόντος

Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το κουίζ για να πυροδοτήσετε συζητήσεις και να εμπνεύσετε τους νέους σχετικά με τη σημασία των βιώσιμων πρακτικών στις παραδοσιακές χειροτεχνίες!



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΔΥΜΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΕ ΜΕΣΩ ΤΗΣ
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**
αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις

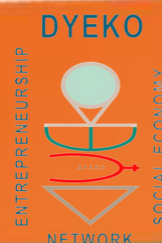
 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak


Inter
Aktion


innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.3 Ιατρική/ευεξία/διατροφή



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



InterGenic EU Project

Στόχοι και Στόχοι Ενότητας

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη κατανόηση έξι παραδοσιακών βιώσιμων πρακτικών—Γεωργία/Καλλιέργεια, Χειροτεχνία, Ιατρική/Ευζωία/Διατροφή, Διαχείριση Νερών, Αρχιτεκτονική και Μεταφορές—διερευνώντας τις ιστορικές τους ρίζες, την εξέλιξη και τις μεταφορές τους. συνάφεια στο σύγχρονο πλαίσιο. Η ενότητα στοχεύει επίσης να επισημάνει τις σύγχρονες προκλήσεις που επηρεάζουν αυτές τις πρακτικές και να εξετάσει πώς οι σχετικές πολιτικές της ΕΕ αντιμετωπίζουν ζητήματα βιωσιμότητας.

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Περιγράψουν την ιστορία και την εξέλιξη έξι παραδοσιακών βιώσιμων πρακτικών.
2. Αναλύσουν τον αντίκτυπο των σύγχρονων προκλήσεων, όπως η κλιματική αλλαγή και η εξάντληση των πόρων, σε αυτές τις πρακτικές.
3. Προσδιορίσουν τις βασικές πολιτικές της ΕΕ που επηρεάζουν τις βιώσιμες πρακτικές στους τομείς της γεωργίας, της διαχείρισης των υδάτων, της αρχιτεκτονικής, των μεταφορών, της βιοτεχνίας και της ιατρικής/ευημερίας.
4. Συγκρίνουν παραδοσιακές και σύγχρονες προσεγγίσεις για τη βιωσιμότητα σε καθέναν από τους έξι τομείς.
5. Προτείνουν στρατηγικές για την προσαρμογή και τη διατήρηση αυτών των πρακτικών ενόψει των τρεχουσών περιβαλλοντικών και κοινωνικοοικονομικών προκλήσεων.



Επισκόπηση

- 2.3.1 Παραδοσιακή Ιατρική και Διατροφικές Πρακτικές για Ευεξία
- 2.3.2 Εξέλιξη Συστημάτων Υγείας και Διατροφής
- 2.3.3 Τρέχουσες προκλήσεις στην υγεία, την ιατρική και τη διατροφή
- 2.3.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη Δημόσια Υγεία και τη Διατροφή
- 2.3.5 Βιώσιμες πρακτικές ιατρικής/ευεξίας/διατροφής και οι κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις τους

Πρακτική Δραστηριότητα
Κουίζ (3ερωτήσεις)
Αναφορές

2.3.1 Παραδοσιακή Ιατρική και Διατροφικές Πρακτικές για Ευεξία

Ιστορικές προσεγγίσεις στην ιατρική

Τα συστήματα παραδοσιακής ιατρικής υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια και βασίζονται σε ολιστικές προσεγγίσεις για την υγεία και την ευεξία. Αυτά τα συστήματα δίνουν έμφαση στην πρόληψη, την ισορροπία και τις φυσικές θεραπείες που ευθυγραμμίζονται με τους φυσικούς ρυθμούς και τις ανάγκες του σώματος.



Πηγή εικόνων: Freepik

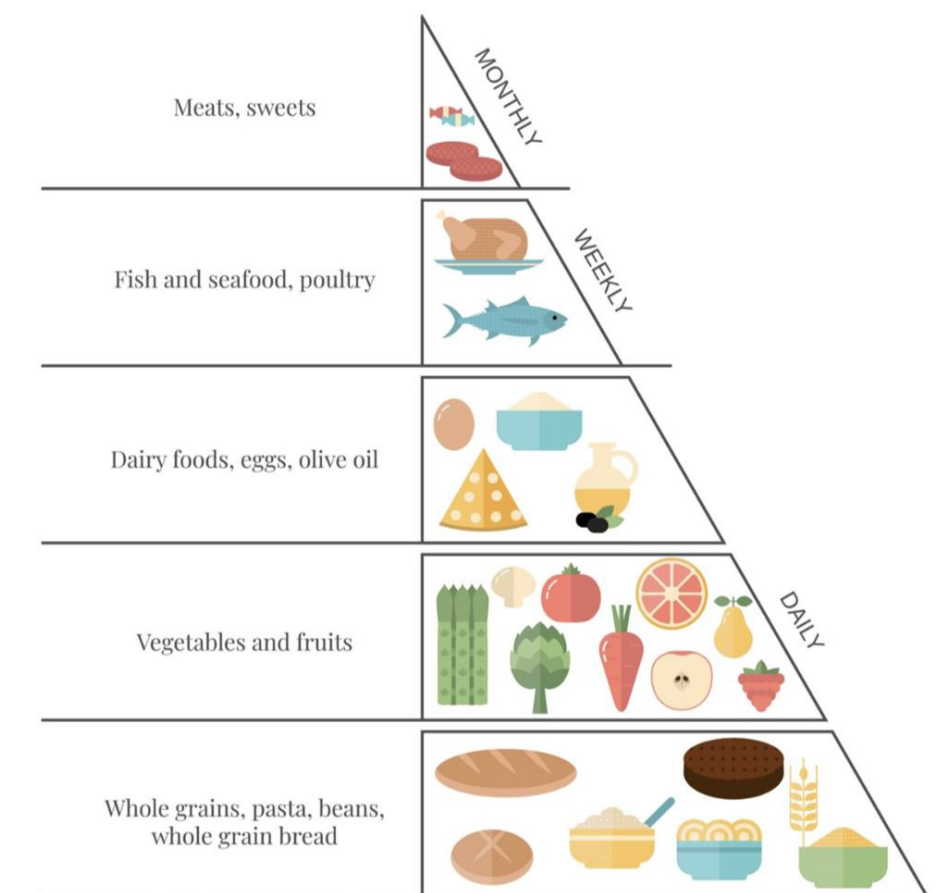
2.3.1 Παραδοσιακή Ιατρική και Διατροφικές Πρακτικές για Ευεξία

Η διατροφή και η σύνδεσή τους με τα τοπικά οικοσυστήματα

Οι παραδοσιακές διατροφικές πρακτικές βασίστηκαν σε τοπικούς διαθέσιμους πόρους, οι οποίοι όπως ήταν αυτονόητο δημιούργησαν δίαιτες που ευθυγραμμίζονταν με την εποχική και τοπική διαθεσιμότητα τροφίμων.

Οι μεσογειακές δίαιτες, πλούσιες σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και ελαιόλαδο, αντικατοπτρίζουν το οικοσύστημα της περιοχής.

Στις παράκτιες περιοχές περιλαμβάνονται τα ψάρια και τα θαλασσινά, που συνδέουν τις πηγές τροφίμων με το περιβάλλον.



Mediterranean Diet

Πηγή εικόνας: <https://www.kellyepowers.com/blog/how-to-create-a-healthy-mediterranean-diet-plate>



2.3.2 Εξέλιξη Συστημάτων Υγείας και Διατροφής

**Παραδοσιακά
συστήματα
υγείας και δίαιτες**

Ολιστικές
προσεγγίσεις

Φροντίδα με
βάση την
κοινότητα

Διατροφή από
τα τοπικά
οικοσυστήματα

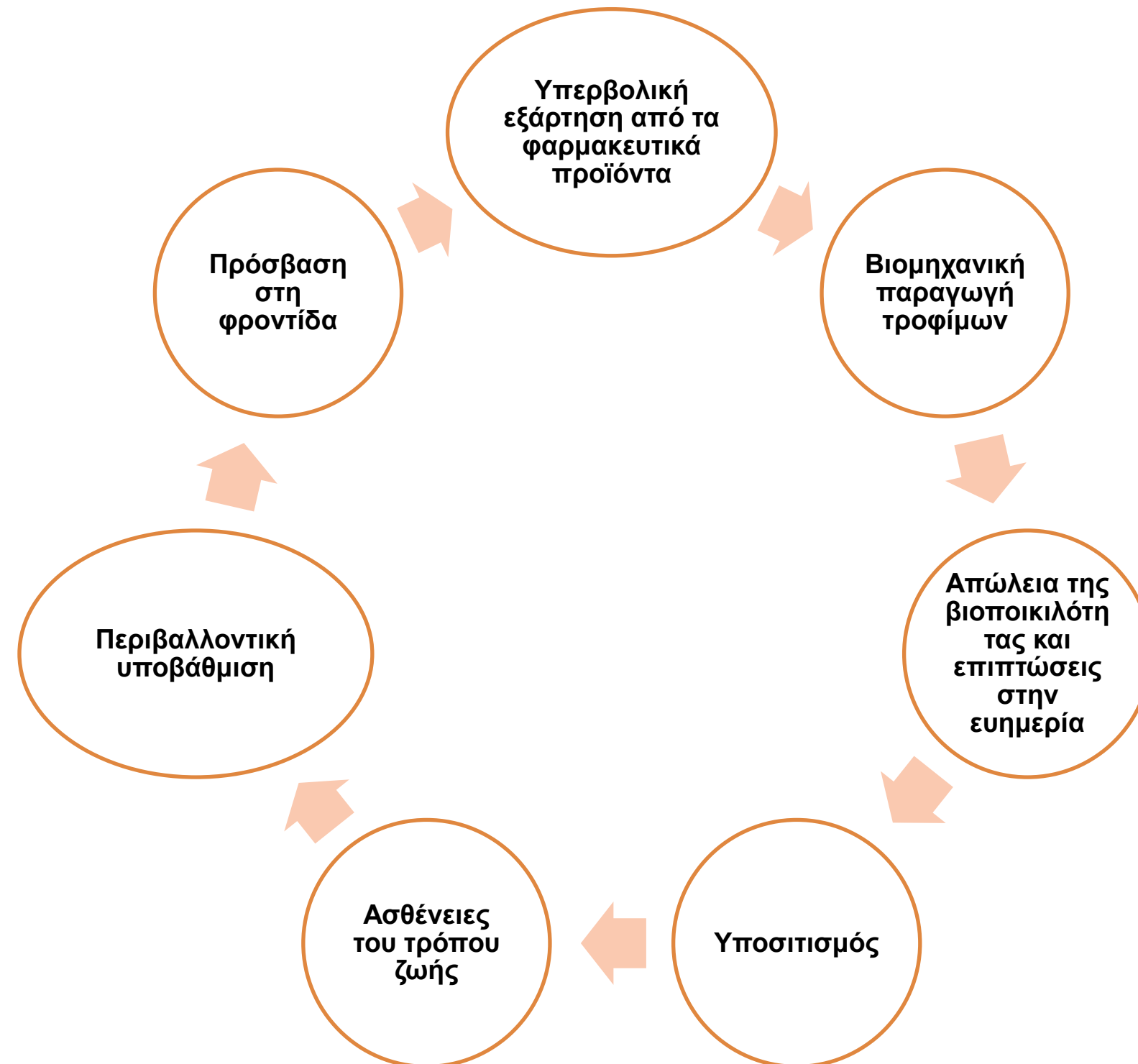
**Σύγχρονη
Υγεία**

Επιστημονικές
εξελίξεις στην
ιατρική

Θεσμοθέτηση

Ανάπτυξη της
φαρμακευτικής
βιομηχανίας

2.3.3 Τρέχουσες προκλήσεις στην υγεία, την ιατρική και τη διατροφή



2.3.4 Πολιτικές της ΕΕ για τη Δημόσια Υγεία και τη Διατροφή



Βιώσιμη υγειονομική περίθαλψη

Οι πολιτικές της ΕΕ προωθούν την προληπτική φροντίδα, τα βιώσιμα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης και τη μείωση των αποβλήτων υγειονομικής περίθαλψης.



Πρώθηση των παραδοσιακών διατροφών

Η ΕΕ ενθαρρύνει τη διατήρηση της πολιτιστικής διατροφικής κληρονομιάς, όπως η μεσογειακή διατροφή, για τα οφέλη της για την υγεία και την οικολογική βιωσιμότητα.



Στροφή προς τα βιολογικά, τοπικά συστήματα τροφίμων

Πολιτικές όπως η στρατηγική της ΕΕ «Από το αγρόκτημα στο πιρούνι» αποσκοπούν στη μείωση των χημικών φυτοφαρμάκων, λιπασμάτων και αντιβιοτικών στη γεωργία, προωθώντας τη βιολογική γεωργία και την τοπική παραγωγή τροφίμων ως πιο υγιεινές και βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις.

2.3.5 Βιώσιμες πρακτικές ιατρικής/ευεξίας/διατροφής και οι κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις τους



Ισπανία:

Βέλγιο:

Κύπρος:

Ιρλανδία:

Ελλάδα:

Ρουμανία:

Αυστρία:



Δραστηριότητα 2.3



Δραστηριότητα 2.3:

Οδηγίες: Σκεφτείτε γιατί υπήρχαν ορισμένες πρακτικές. Μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες στο διαδίκτυο και να δείτε εάν υπάρχει αποδεδειγμένη επιστημονική βάση για αυτήν την πρακτική.

Εξέταση

Κουίζ Ιατρικής / Ευεξίας / Διατροφής

Ερώτηση 1: Ποιο είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό των συστημάτων παραδοσιακής ιατρικής;

- α) Δίνουν προτεραιότητα στη χειρουργική παρά στην πρόληψη
- β) Επικεντρώνονται στη θεραπεία της ασθένειας με φαρμακευτικά προϊόντα
- γ) Δίνουν έμφαση στην ισορροπία, την πρόληψη και τις φυσικές θεραπείες
- δ) Βασίζονται στη χρήση συνθετικών χημικών ουσιών

Ερώτηση 2: Πώς αντικατοπτρίζουν οι παραδοσιακές δίαιτες τη σχέση μεταξύ της διατροφής και των τοπικών οικοσυστημάτων;

- α) Βασίζονται σε εισαγόμενα τρόφιμα
- β) Είναι ευθυγραμμισμένα με την εποχική και περιφερειακή διαθεσιμότητα τροφίμων
- γ) Βασίζονται σε γεωργικές πρακτικές όλο το χρόνο
- δ) Δίνουν προτεραιότητα στη βιομηχανική παραγωγή τροφίμων

Ερώτηση 3: Ποια είναι μια σημαντική συνέπεια της υπερβολικής εξάρτησης από τα φαρμακευτικά προϊόντα στη σύγχρονη υγειονομική περίθαλψη;

- α) Αυξημένη βιοποικιλότητα
- β) Ανάπτυξη ανθεκτικότητας στα αντιβιοτικά
- γ) Μείωση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης
- δ) Αύξηση φυσικών θεραπειών

Αναφορές

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. *Στρατηγική Farm to Fork – Για ένα δίκαιο, υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον σύστημα διατροφής*. Ευρωπαϊκή Ένωση, 2020.

Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO). *Η κατάσταση της παγκόσμιας βιοποικιλότητας για τα τρόφιμα και τη γεωργία*. FAO, 2019.

Ιπποκράτης. *Ιπποκράτειες γραφές*. Επιμέλεια GER Lloyd, Penguin Classics, 1983.

Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ TH Chan. «Η Μεσογειακή Διατροφή: Ένα Σχέδιο Διατροφής για την Υγιή Καρδιά».

Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας (NIH). Διατροφικά πρότυπα και αποτελέσματα υγείας: Μεσογειακή διατροφή και υγεία.

Nair, Ranjit. «Βοτανοθεραπεία: Ενίσχυση της γέφυρας μεταξύ παράδοσης και σύγχρονης ιατρικής». *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, τόμ. 26, αρ. 5, 2020, σελ. 345-356.

Patel, Raj. *Stuffed and Starved: The Hidden Battle for the World Food System*. Melville House, 2008.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). *Παραδοσιακή, Συμπληρωματική και Ολοκληρωτική Ιατρική: Έκθεση της Παγκόσμιας Έρευνας του ΠΟΥ για την Παραδοσιακή Ιατρική*. ΠΟΥ, 2019.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). *Παγκόσμια Έκθεση για την Παραδοσιακή και Συμπληρωματική Ιατρική 2019*.





Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΔΥΜΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΕ ΜΕΣΩ ΔΙΑΓΕΝΕΑΣ

ΜΑΘΗΣΗΣ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.4 Διαχείριση υδάτων



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)



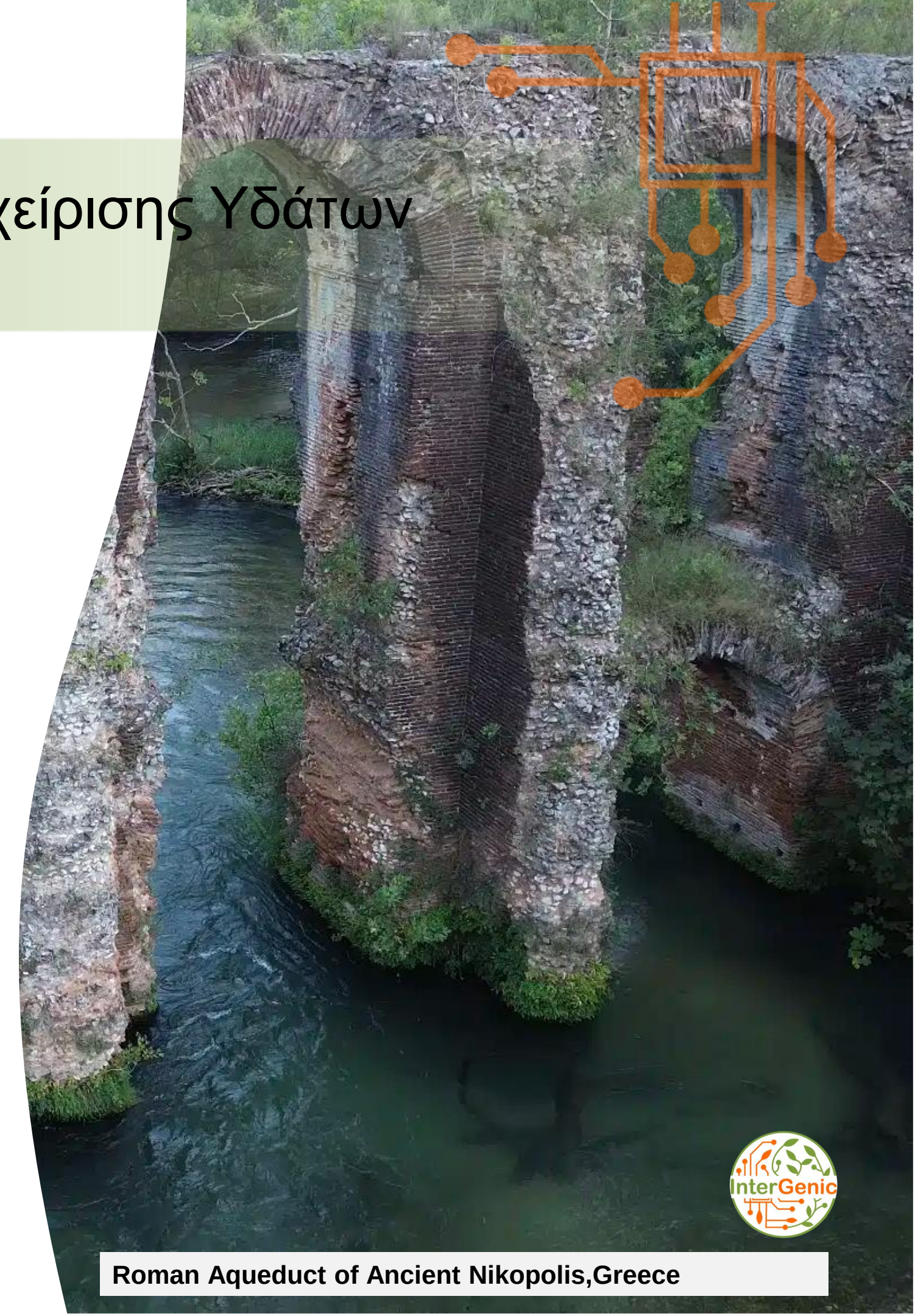
Κρίση νερού - Μια σύντομη εισαγωγή

<https://www.youtube.com/watch?v=JyzvcrZluf0>

2.4.1 Παραδοσιακά Συστήματα Διαχείρισης Υδάτων

Η Ευρώπη έχει πλούσια ιστορία παραδοσιακών τεχνικών διαχείρισης των υδάτων, πολλές από τις οποίες μελετώνται ακόμη σήμερα για τις βιώσιμες προσεγγίσεις τους.

Οι πρώτοι ευρωπαϊκοί πολιτισμοί ανέπτυξαν διάφορες μεθόδους για τη διαχείριση του νερού, ιδιαίτερα στη γεωργία και την αστική ανάπτυξη.

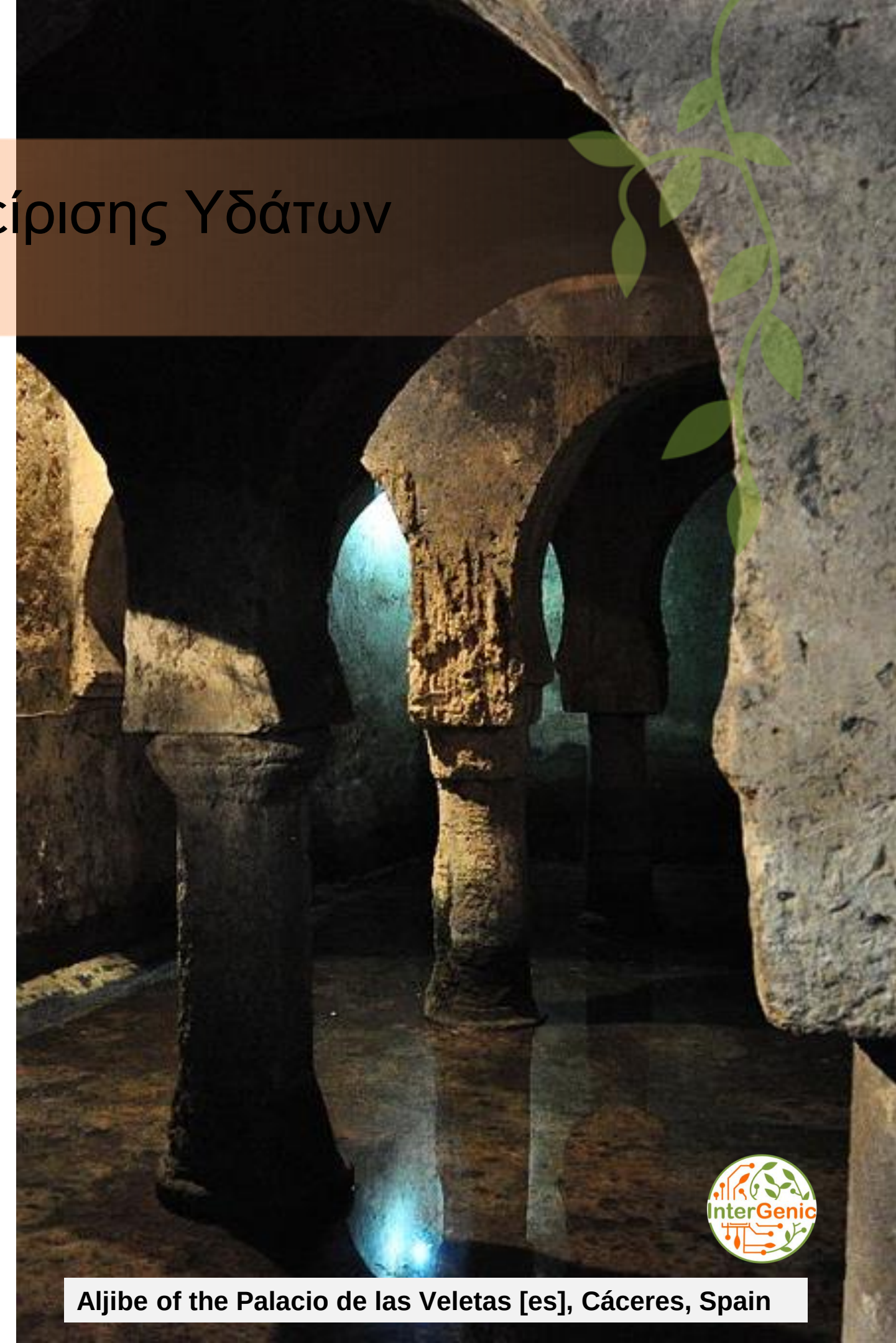
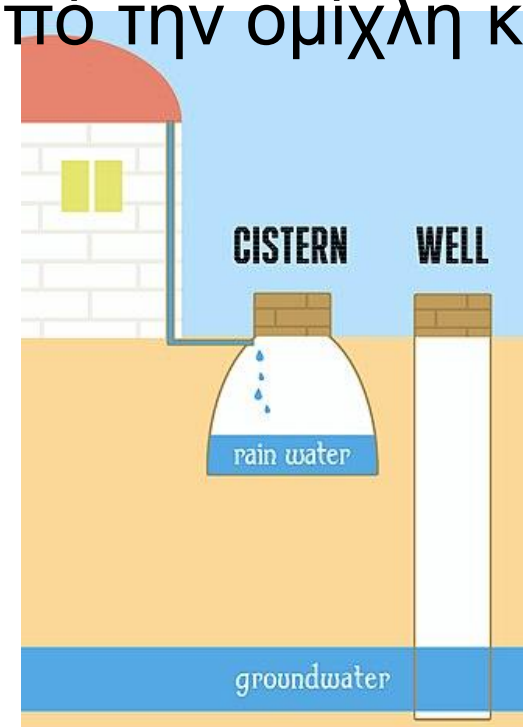


Roman Aqueduct of Ancient Nikopolis, Greece

2.4.1. Παραδοσιακά Συστήματα Διαχείρισης Υδάτων

Συγκομιδή βρόχινου νερού στη Νότια Ευρώπη:
Σε περιοχές της Μεσογείου όπως η Ελλάδα και η Ισπανία, η συλλογή όμβριων υδάτων ήταν μια κοινή πρακτική, πραγματοποιούνταν με **στέρνες** για τη συλλογή και αποθήκευση όμβριων υδάτων. Αυτές οι στέρνες ήταν ζωτικής σημασίας για την άρδευση κατά τις ξηρές περιόδους.

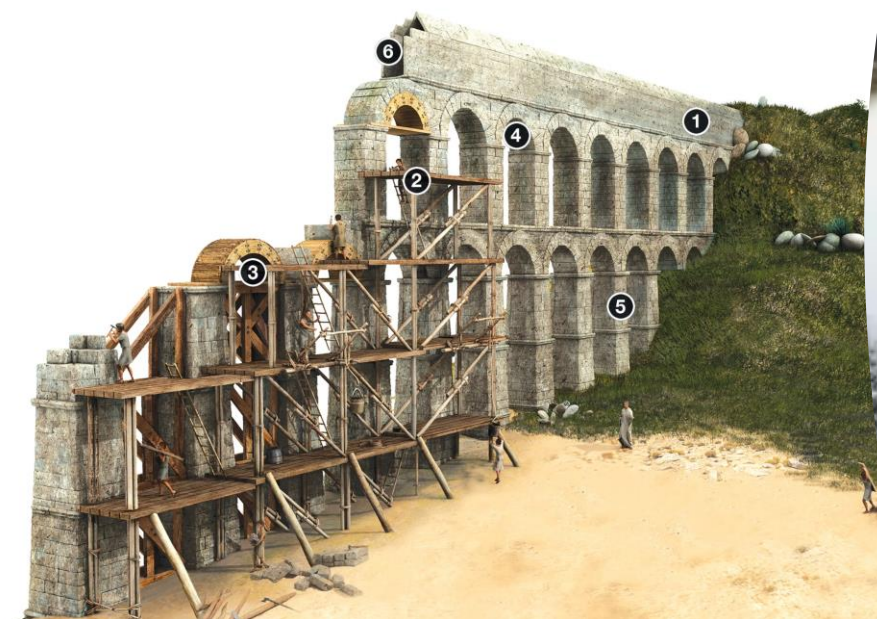
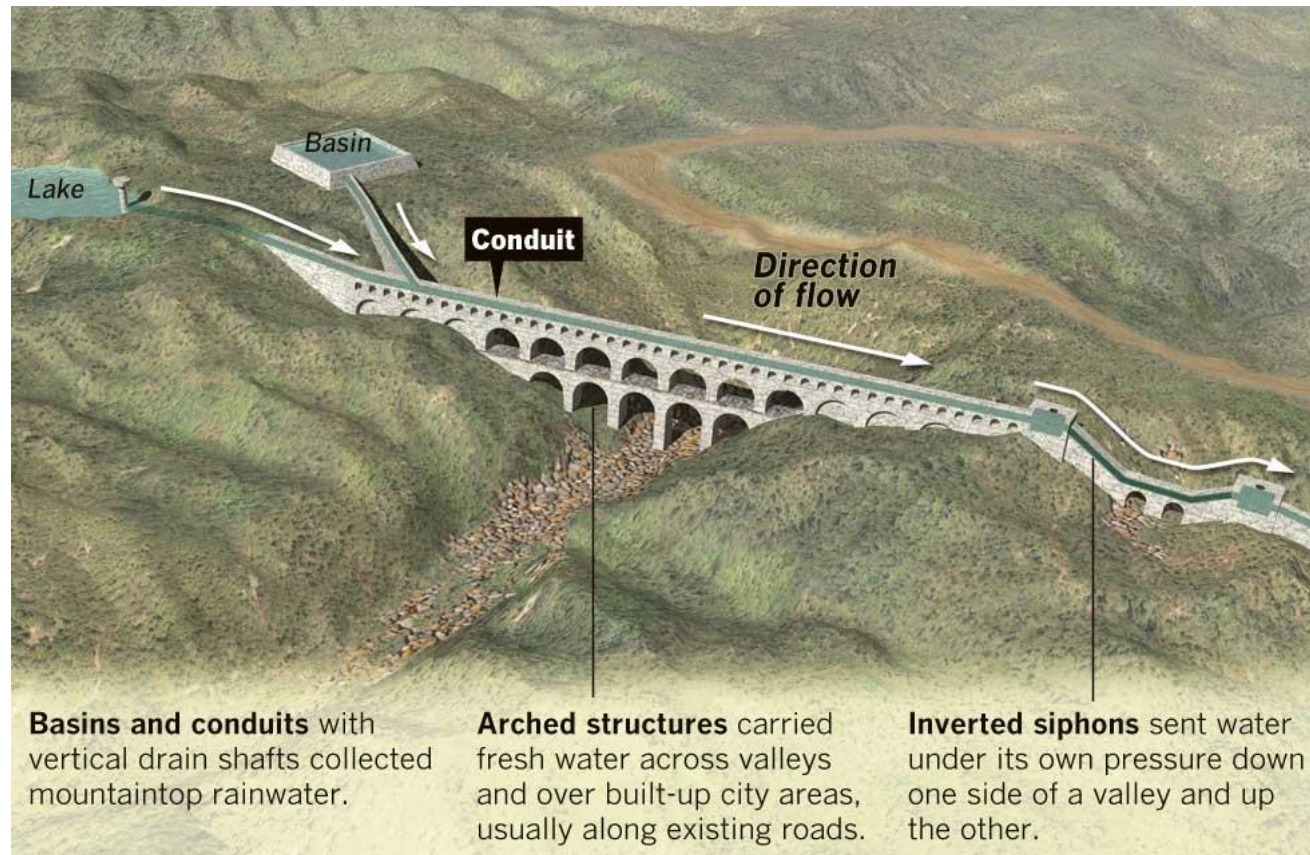
Ακόμη και σήμερα, τμήματα της Ισπανίας, ειδικά στα Κανάρια Νησιά, συνεχίζουν να χρησιμοποιούν παραδοσιακές μεθόδους σύλληψης και αποθήκευσης νερού από την ομίχλη και τη βροχή.



Aljibe of the Palacio de las Veletas [es], Cáceres, Spain

2.4.1. Παραδοσιακά Συστήματα Διαχείρισης Υδάτων

Ρωμαϊκά Υδραγωγεία σε όλη την Ευρώπη: Οι Ρωμαίοι κατασκεύασαν υδραγωγεία στα ευρωπαϊκά εδάφη τους, με μερικά από τα πιο διάσημα παραδείγματα στη Γαλλία (Pont du Gard) και στην Ιταλία (Aqua Claudia). Αυτά τα υδραγωγεία σχεδιάστηκαν για να μεταφέρουν νερό από φυσικές πηγές στα αστικά κέντρα, τροφοδοτώντας τις πόλεις με καθαρό πόσιμο νερό και υποστηρίζοντας τα δημόσια λουτρά.

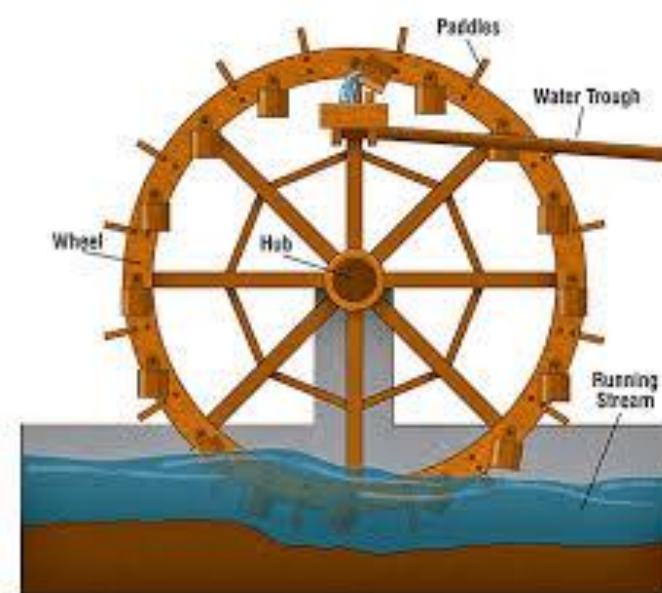
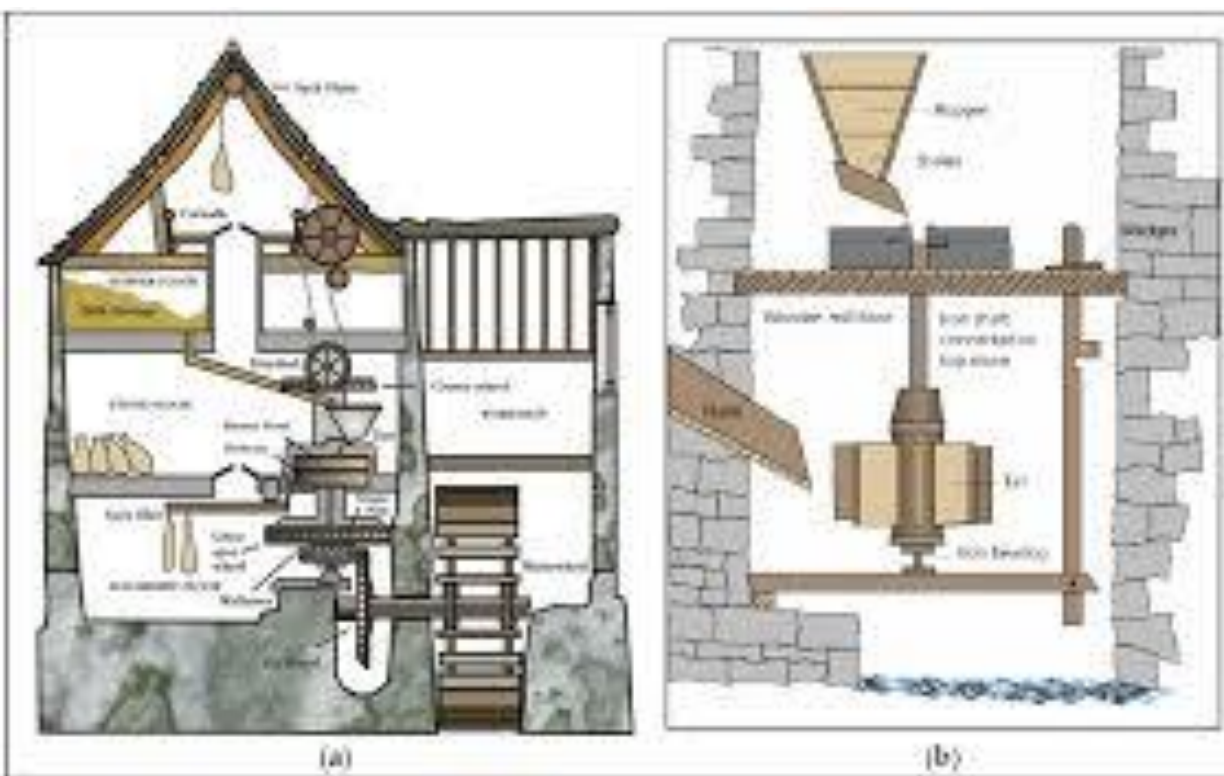


Pont du Gard Roman Aqueduct (France)

2.4.1. Παραδοσιακά Συστήματα Διαχείρισης Υδάτων

Μεσαιωνικά κανάλια και νερόμυλοι:

Στις Κάτω Χώρες (Βέλγιο και Ολλανδία), η διαχείριση των υδάτων ήταν ζωτικής σημασίας λόγω των συχνών πλημμυρών και της γεωγραφίας χαμηλού υψομέτρου. Οι μεσαιωνικοί Ευρωπαίοι ανέπτυξαν περίπλοκα συστήματα καναλιών και νερόμυλους για τον έλεγχο της στάθμης του νερού τόσο για άρδευση όσο και για αποστράγγιση.



Bayeux Water Mill

2.4.1. Παραδοσιακά Συστήματα Διαχείρισης Υδάτων



Ιστορική Υδρολογική Μηχανική στην Ευρώπη:

Οι Ολλανδοί ήταν από καιρό πρωτοπόροι στη διαχείριση των υδάτων, κατασκευάζοντας αναχώματα και κανάλια από τη μεσαιωνική περίοδο για να προστατεύσουν τα εδάφη τους από τη θάλασσα. Το Delta Works, ένα από τα μεγαλύτερα έργα υποδομής στον κόσμο, αποτελεί μια σύγχρονη εξέλιξη αυτής της παράδοσης.



2.4.2 Εξέλιξη Τεχνικών Διαχείρισης Υδάτων

Σύγχρονη υποδομή στην Ευρώπη:

Τον 19ο και τον 20ο αιώνα σημειώθηκε μια μεταμόρφωση στις υποδομές νερού της Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένης της κατασκευής **μεγάλων φραγμάτων, ταμιευτήρων και εκτεταμένων συστημάτων ύδρευσης**. Αυτά τα έργα ήταν κρίσιμα για τη διαχείριση των υδάτινων πόρων σε αναπτυσσόμενες αστικές και βιομηχανικές περιοχές.

Η υδροηλεκτρική ενέργεια στην Ευρωπαϊκή Ένωση:

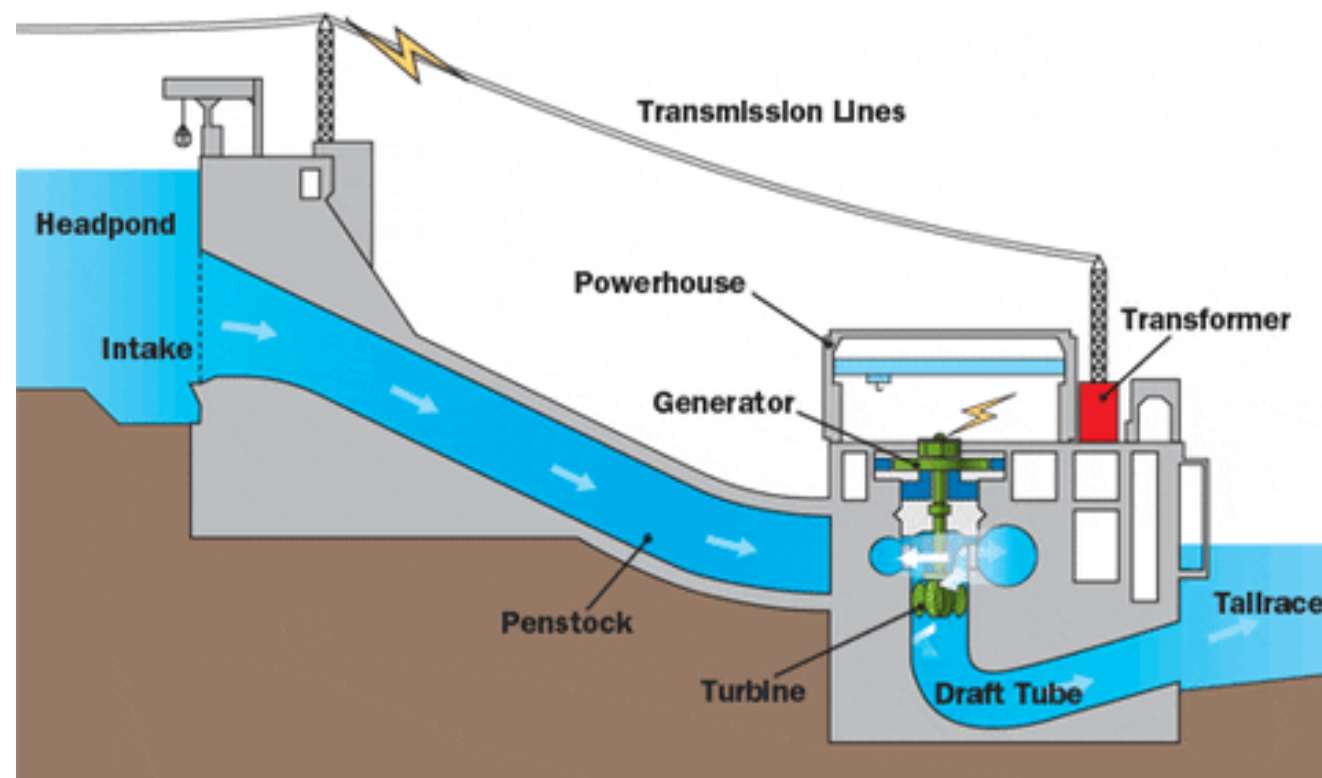
το 2020, ο υδροηλεκτρισμός συνεισέφερε περίπου το 36% της παραγωγής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές στην ΕΕ, καθιστώντας την τη μεγαλύτερη πηγή ηλεκτρικής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές στην ΕΕ.

Ωστόσο, αυτό εγείρει επίσης ερωτήματα σχετικά με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα της βασικής ενέργειας στα φράγματα.



2.4.2 Εξέλιξη Τεχνικών Διαχείρισης Υδάτων

The **Ebro** Dam in Spain and the Verzasca Dam in Switzerland are two major examples. These dams provide not only water storage but also hydroelectric power.



2.4.2 Εξέλιξη Τεχνικών Διαχείρισης Υδάτων

Υδατική υποδομή στις Άλπεις: Η περιοχή των Άλπεων διαθέτει εκτεταμένα συστήματα φραγμάτων και υδροηλεκτρικής ενέργειας, συμπεριλαμβανομένου του φράγματος Grande Dixence στην Ελβετία και φραγμάτων στην Αυστρία και τη Γαλλία. Αυτά τα φράγματα είναι απαραίτητα τόσο για την παροχή νερού όσο και για την παραγωγή ενέργειας, αλλά έχουν οδηγήσει σε αλλαγές οικοσυστήματος σε αλπικούς ποταμούς και κοιλάδες.

Περιβαλλοντικές επιπτώσεις της υδατικής υποδομής στην ΕΕ:

Η κατασκευή μεγάλων φραγμάτων έχει οδηγήσει στην αλλοίωση των ποτάμιων οικοσυστημάτων, όπως στους ποταμούς Ρήνο και Δούναβη. Ο ποταμός Ρήνος, για παράδειγμα, έχει υποχωρήσει κατά 90% από τους αρχικούς υγροτόπους, επηρεάζοντας τη βιοποικιλότητα.



Water management in Eeklo Belgium

2.4.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στη Διαχείριση Υδάτων

Λειψυδρία νερού: Η Νότια Ευρώπη, ιδιαίτερα η Ισπανία, η Ελλάδα και η Ιταλία, αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις λειψυδρίας. Η νότια Ισπανία, για παράδειγμα, αντιμετωπίζει σοβαρό υδατικό στρες λόγω της γεωργικής ζήτησης, του τουρισμού και της κλιματικής αλλαγής. Η περιοχή έχει έλλειμμα νερού άνω των 500 εκατομμυρίων κυβικών μέτρων ετησίως.

Ξηρασία: Η ευρωπαϊκή ξηρασία του 2022 ήταν η χειρότερη των τελευταίων 500 ετών, επηρεάζοντας τα δύο τρίτα της ηπείρου, με μεγάλα ποτάμια όπως ο Δούναβης και ο Ρήνος να παρουσιάζουν ιστορικά χαμηλά επίπεδα νερού. Αυτή η ξηρασία επηρέασε τη γεωργία, την παροχή νερού και την παραγωγή ενέργειας, με τις αποδόσεις των καλλιεργειών στη Γαλλία και τη Γερμανία να έχουν μειωθεί σημαντικά.

Ρύπανση των Ευρωπαϊκών Υδάτινων Σωμάτων:

- Η γεωργική απορροή παραμένει σημαντική πηγή ρύπανσης των υδάτων στην ΕΕ. Για παράδειγμα, στη Βαλτική Θάλασσα, ο ευτροφισμός που προκαλείται από την περίσσεια αζώτου και φωσφόρου από τα λιπάσματα έχει οδηγήσει σε «νεκρές ζώνες» όπου η υδρόβια ζωή δεν μπορεί να επιβιώσει.
- Η πλαστική ρύπανση είναι επίσης ένα σημαντικό ζήτημα. Η Μεσόγειος Θάλασσα, η οποία συνορεύει με πολλές χώρες της ΕΕ, είναι ένα από τα πιο μολυσμένα από πλαστικά υδάτινα σώματα στον κόσμο, με περίπου 229.000 τόνους πλαστικού που εισέρχονται στη θάλασσα κάθε χρόνο.

Επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους υδάτινους πόρους της ΕΕ: Στις Άλπεις, οι παγετώνες που παρέχουν γλυκό νερό σε μεγάλο μέρος της Κεντρικής Ευρώπης λιώνουν γρήγορα. Μέχρι το 2100, περισσότερο από το 90% των αλπικών παγετώνων μπορεί να έχουν εξαφανιστεί, απειλώντας τα αποθέματα νερού στη Γερμανία, τη Γαλλία, την Ιταλία και άλλες γειτονικές χώρες.



2.4.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στη Διαχείριση Υδάτων



Οι Πλημμύρες: είναι οι πιο συχνές και πιο δαπανηρές φυσικές καταστροφές στην Ευρώπη. Γίνονται πιο συχνές λόγω της κλιματικής αλλαγής και έχουν καταστροφικές συνέπειες, θέτοντας σε κίνδυνο ζωές και οδηγώντας σε μεγάλες οικονομικές απώλειες. Οι πλημμύρες μπορούν επίσης να απελευθερώσουν ρύπους που είναι αποθηκευμένοι στο έδαφος και να τους εξαπλώσουν ακόμη ευρύτερα. Οι πλημμύρες μπορεί επίσης να καταστρέψουν περιοχές υδροτόπων και να μειώσουν τη βιοποικιλότητα.

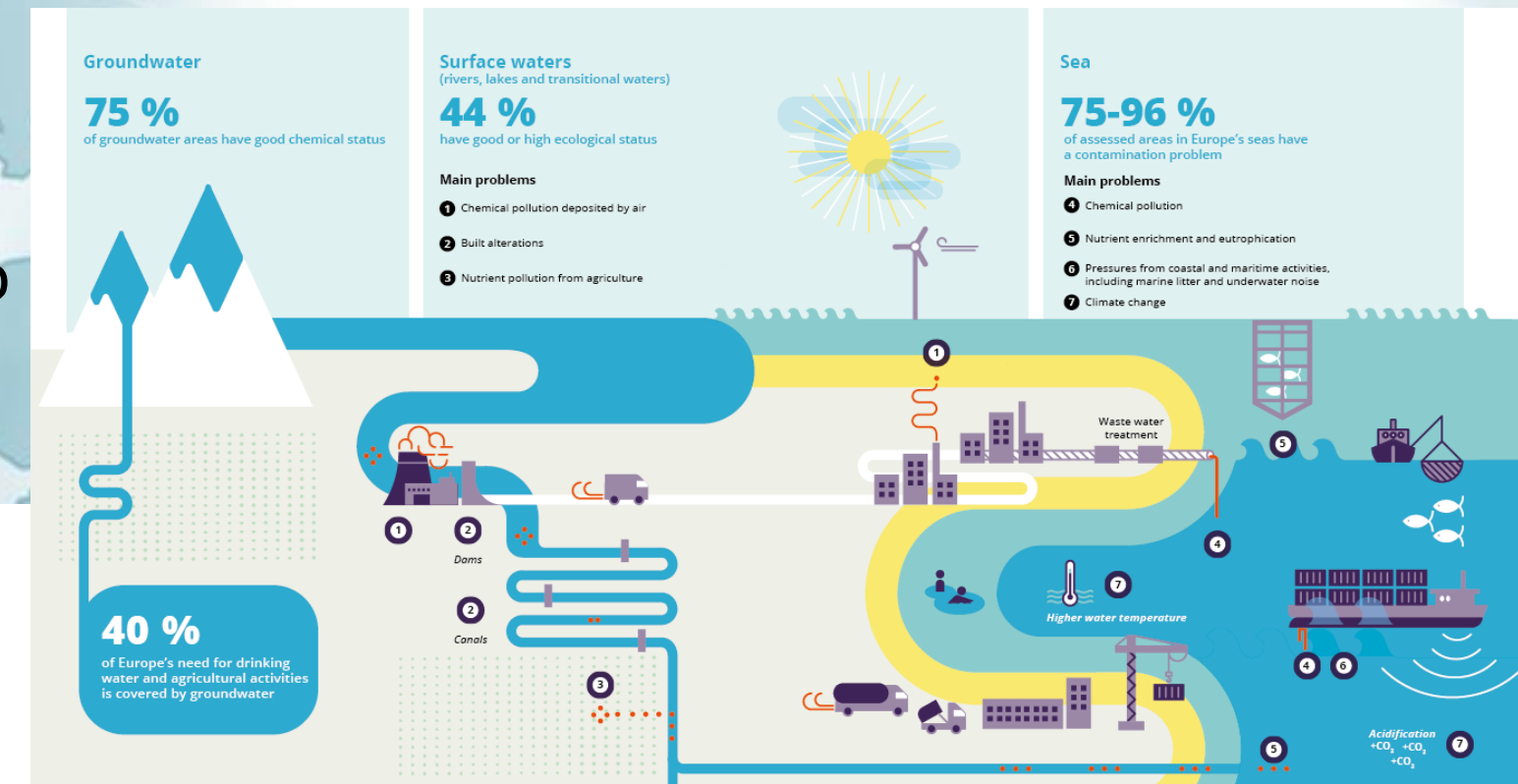
Αναμένεται ότι τις επόμενες δεκαετίες είναι πιθανό να δούμε υψηλότερο κίνδυνο πλημμύρας στην Ευρώπη και μεγαλύτερες οικονομικές ζημιές. Με τα σωστά μέτρα, μπορούμε να μειώσουμε την πιθανότητα και να περιορίσουμε τον αντίκτυπό τους. Η ολοκληρωμένη διαχείριση του κινδύνου πλημμύρας πρέπει να επικεντρωθεί στη βιώσιμη διαχείριση των υδάτων και σε μέτρα που ενισχύουν την ανθεκτικότητα της φύσης και της κοινωνίας στα ακραία καιρικά φαινόμενα.

2.4.4. Πολιτικές της ΕΕ για τη διαχείριση των υδάτων

Η οδηγία πλαίσιο της ΕΕ για τα ύδατα (WFD): Η οδηγία πλαίσιο για τα ύδατα, που εφαρμόστηκε το 2000, αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της πολιτικής της ΕΕ για τα ύδατα. Στοχεύει στην επίτευξη «καλής οικολογικής και χημικής κατάστασης» για όλα τα υδατικά συστήματα της ΕΕ έως το 2027. Τα κράτη μέλη πρέπει να αναφέρουν τακτικά την κατάσταση των υδάτινων συστημάτων τους και να περιγράφουν την πρόοδό τους προς αυτούς τους στόχους. Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Περιβάλλοντος (ΕΟΠ), από το 2020, το 60% των επιφανειακών υδάτινων σωμάτων της ΕΕ δεν ήταν ακόμα σε καλή οικολογική κατάσταση, παρά τις προσπάθειες για βελτίωση της ποιότητας των υδάτων.

Πρωτοβουλίες της ΕΕ για Καθαρό Νερό:

Η οδηγία για την επεξεργασία των αστικών λυμάτων και η οδηγία για τα νιτρικά άλατα είναι απαραίτητα εργαλεία για την καταπολέμηση της ρύπανσης των υδάτων σε ολόκληρη την Ευρώπη.



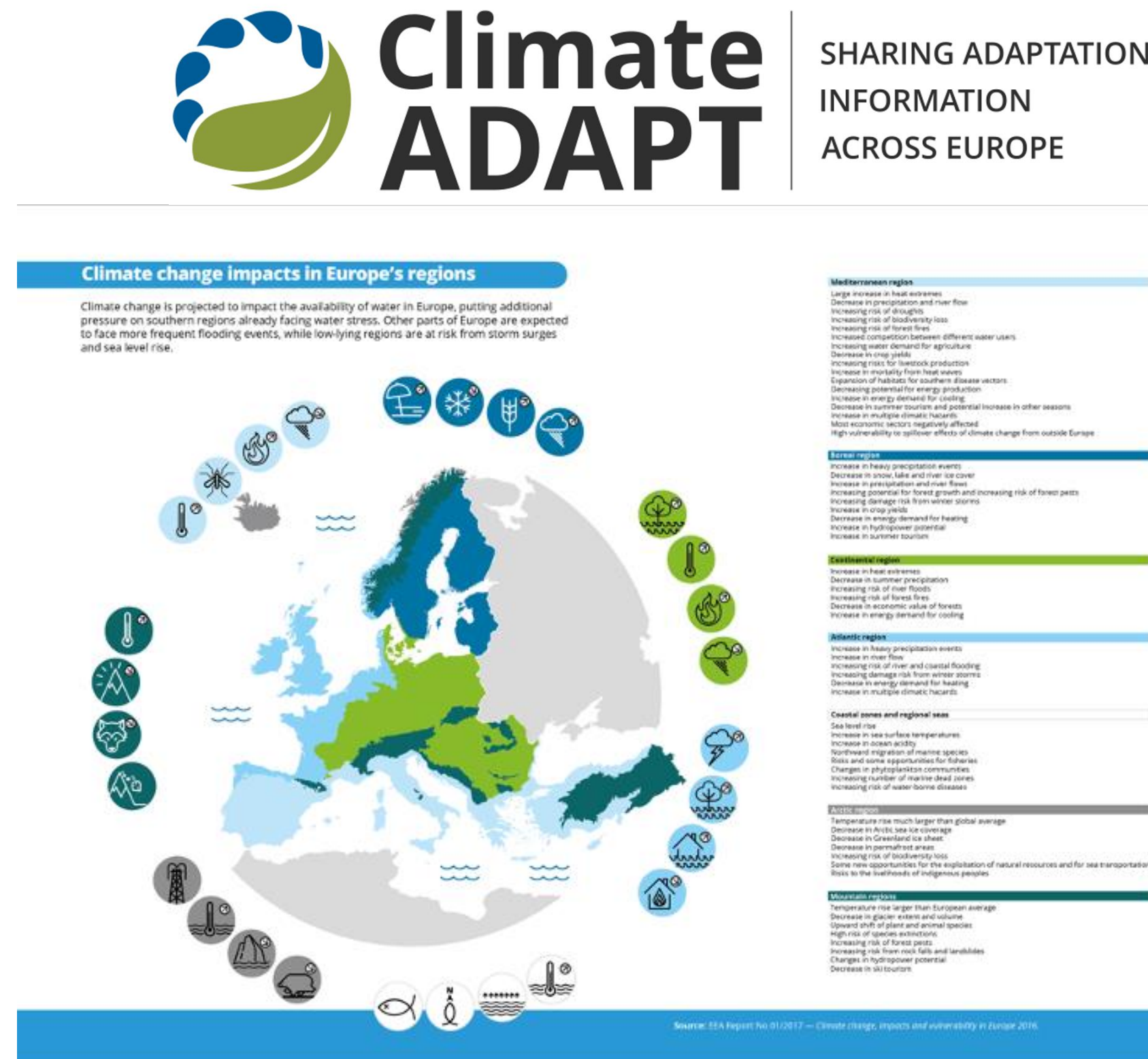
2.4.4. Πολιτικές της ΕΕ για τη διαχείριση των υδάτων

Αποδοτικότητα νερού στη γεωργία:

Η Κοινή Αγροτική Πολιτική (ΚΓΠ) της ΕΕ προωθεί τη βιώσιμη χρήση του νερού μέσω τεχνολογίας όπως η άρδευση ακριβείας σε περιοχές με λειψυδρία, όπως η Νότια Ισπανία και η Πορτογαλία.

Προσαρμογή στην Κλιματική Αλλαγή:

Αρκετές χώρες της ΕΕ έχουν εφαρμόσει εθνικές στρατηγικές προσαρμογής για την αντιμετώπιση της έλλειψης νερού. Για παράδειγμα, η Ολλανδία έχει αναπτύξει μια καινοτόμο στρατηγική που ονομάζεται Room for the River, η οποία επιτρέπει στους ποταμούς να πλημμυρίζουν ορισμένες περιοχές με ελεγχόμενο τρόπο για να αποτρέπονται εκτεταμένες ζημιές κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων υψηλής στάθμης νερού.



2.4.4. Πολιτικές της ΕΕ για τη διαχείριση των υδάτων

Ο ρόλος της διασυνοριακής διαχείρισης των υδάτων της ΕΕ:

Η σύμβαση για την προστασία του ποταμού Δούναβη, που υπογράφηκε από όλες τις χώρες της λεκάνης απορροής του ποταμού Δούναβη, απεικονίζει την επιτυχημένη συνεργασία στη διαχείριση των κοινών υδάτινων πόρων. Αυτή η συλλογική προσπάθεια στηρίζει τον ευρύτερο στόχο της ΕΕ για τη διασυνοριακή διαχείριση των υδάτων.

Συμμετοχή του κοινού στη Διαχείριση Υδάτων:

Η ΟΠΥ τονίζει τη σημασία της συμμετοχής του κοινού στη διαχείριση των υδάτων. Στη Γαλλία, οι πολίτες συμμετέχουν ενεργά σε τοπικές επιτροπές διαχείρισης νερού, οι οποίες βοηθούν στη διαμόρφωση πολιτικών που επηρεάζουν άμεσα τη χρήση του νερού στις κοινότητές τους.

Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ: από το No Poverty (#1) έως το Partnership for the Goals (#17) - προορίζονται να καθορίσουν την παγκόσμια αναπτυξιακή ατζέντα μέχρι το τέλος αυτής της δεκαετίας. Στόχος 6 – Καθαρό νερό και αποχέτευση - περιλαμβάνει 8 στόχους και 11 δείκτες, οι οποίοι αντιμετωπίζουν συλλογικά μια σειρά ζητημάτων νερού, από το πόσιμο νερό έως την αποδοτικότητα χρήσης του νερού.

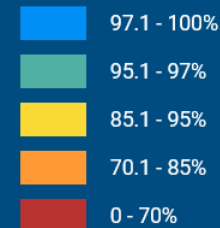


2.4.4. Πολιτικές της ΕΕ για τη διαχείριση των υδάτων – Διαχείριση λυμάτων

 **Spain** ▾

84%

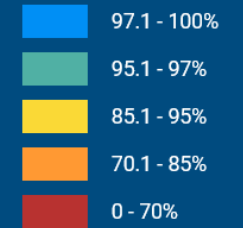
of sewage is treated in
line with EU legislation



 **Cyprus** ▾

84%

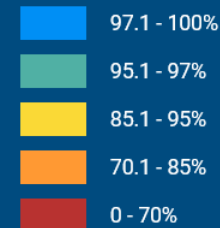
of sewage is treated in
line with EU legislation



 **Austria** ▾

100%

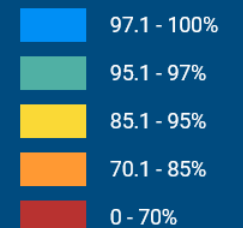
of sewage is treated in
line with EU legislation



 **Greece** ▾

96%

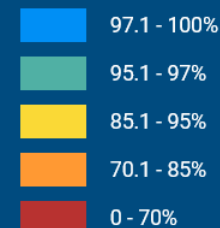
of sewage is treated in
line with EU legislation



 **Belgium** ▾

95%

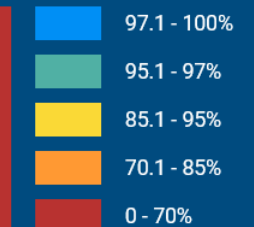
of sewage is treated in
line with EU legislation



 **Ireland** ▾

44%

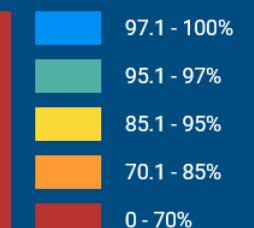
of sewage is treated in
line with EU legislation



 **Romania** ▾

12%

of sewage is treated in
line with EU legislation



2.4.5 Ισπανία: Συμμετοχή της Κοινότητας σε Συστήματα Άρδευσης

Οι αγροτικές κοινότητες στη νότια Ισπανία, ιδιαίτερα στη Μούρθια και τη Βαλένθια, συμμετέχουν στη διαχείριση παραδοσιακών συστημάτων άρδευσης όπως οι **acequias**. Αυτά τα αιωνόβια κανάλια, πολλά από τα οποία εκσυγχρονίστηκαν μετά το 1900, εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται από τους αγρότες για την άρδευση των χωραφιών.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Οι αγρότες σε αυτές τις περιοχές βασίζονται σε αυτά τα συστήματα νερού για να ποτίζουν καλλιέργειες όπως τα εσπεριδοειδή, τα λαχανικά και τα αμύγδαλα, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι τόσο της τοπικής κατανάλωσης όσο και των αγροτικών εξαγωγών της Ισπανίας.
- Τα μέλη της κοινότητας συγκεντρώνονται τακτικά για να διατηρήσουν τα κανάλια, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση κοινής ευθύνης για τη διαχείριση των υδάτων.

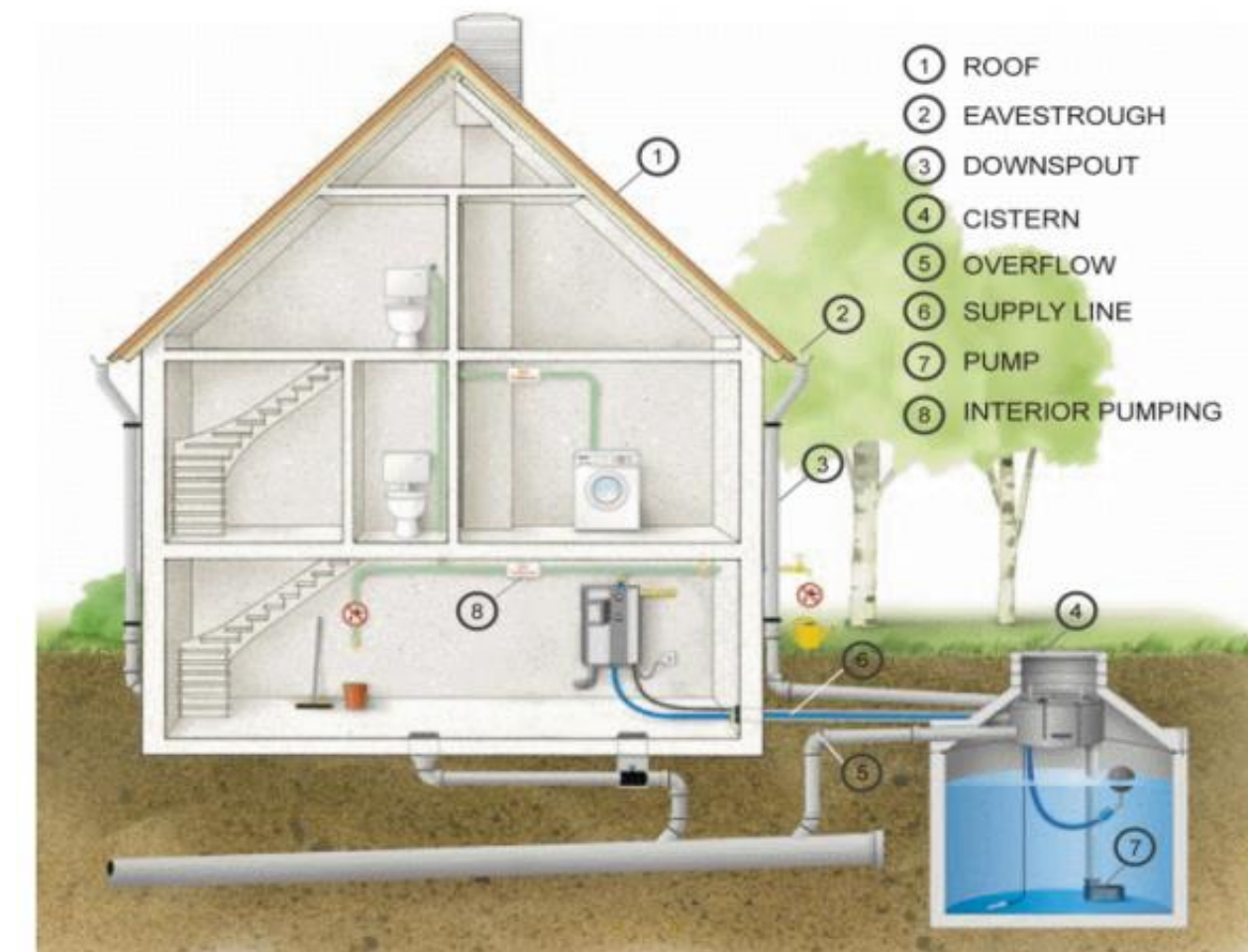


2.4.5 Ελλάδα: Χρήση Συστημάτων Συγκομιδής Βρόχινου Νερού

Σε αγροτικές και νησιωτικές περιοχές της Ελλάδας, ιδιαίτερα σε νησιά όπως στην Κρήτη και τη Σαντορίνη, οι πολίτες χρησιμοποιούν από καιρό **συστήματα συλλογής όμβριων υδάτων**. Αυτά τα συστήματα, που εκσυγχρονίστηκαν μετά το 1950, περιλαμβάνουν τη συλλογή και αποθήκευση βρόχινου νερού σε **στέρνες** για οικιακή χρήση και άρδευση, ειδικά σε περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση σε γλυκό νερό.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Οι πολίτες χρησιμοποιούν τακτικά το συγκομισμένο νερό της βροχής για τις δουλειές του σπιτιού, το πότισμα κήπων και τη γεωργία μικρής κλίμακας. Αυτή η πρακτική μειώνει την εξάρτηση από τις δημοτικές παροχές νερού και βοηθά τους κατοίκους να αντιμετωπίσουν την εποχική έλλειψη νερού.
- Η συλλογή του βρόχινου νερού είναι επίσης μια κρίσιμη μέθοδος για τη διατήρηση της βιωσιμότητας σε περιοχές επιρρεπείς στην ξηρασία, και πολλές οικογένειες σε αυτές τις περιοχές συνεχίζουν να διατηρούν τις στέρνες τους, συμβάλλοντας στις προσπάθειες εξοικονόμησης νερού.



Source: PEP Design, Kempen

2.4.5 Αυστρία – Εκστρατείες για το νερό

Στη δεκαετία του 1970, η Αυστρία ξεκίνησε εκτεταμένες δημόσιες καμπάνιες για την ενθάρρυνση της εξοικονόμησης νερού, ειδικά σε αστικές περιοχές όπως η Βιέννη. Οι πολίτες ενθαρρύνθηκαν να εγκαταστήσουν τουαλέτες χαμηλής ροής, κεφαλές ντους που εξοικονομούν νερό και να εξασκούν προσεκτικά τη χρήση του νερού, όπως να κλείνουν τη βρύση ενώ βουρτσίζουν τα δόντια τους.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Οι Αυστριακοί σήμερα γνωρίζουν πολύ καλά τη χρήση του νερού στα σπίτια τους και οι συσκευές εξοικονόμησης νερού είναι κοινές τόσο στα αστικά όσο και στα αγροτικά νοικοκυριά. Πολλοί πολίτες συμμετέχουν στη συλλογή όμβριων υδάτων για να ποτίσουν φυτά ή για άλλες μη πόσιμες χρήσεις.
- Η αειφόρος χρήση του νερού είναι ριζωμένη στην αυστριακή κουλτούρα, υποστηρίζεται από συνεχείς εκστρατείες εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης, συμβάλλοντας στη μείωση της οικιακής κατανάλωσης νερού και συμβάλλοντας στις προσπάθειες περιβαλλοντικής βιωσιμότητας της χώρας.



2.4.5. Βέλγιο: Διαχείριση Αστικών Νερών και Πράσινες Στέγες

Οι πολίτες στις Βρυξέλλες και σε άλλες αστικές περιοχές συμμετείχαν όλο και περισσότερο πράσινη στέγη και διαπερατό πεζοδρόμιο, πρωτοβουλίες από τη δεκαετία του 2000. Αυτές οι λύσεις αποτελούν μέρος των προσπαθειών της πόλης να μετριάσει τις αστικές πλημμύρες ενθαρρύνοντας ιδιώτες και επιχειρήσεις να εγκαταστήσουν πράσινες στέγες που απορροφούν το νερό της βροχής, μειώνοντας την **απορροή**.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Οι ιδιοκτήτες κατοικιών και οι επιχειρήσεις στις Βρυξέλλες που υιοθετούν αυτές τις πράσινες λύσεις υποδομής συμβάλλουν στην άμβλυνση της πίεσης στα συστήματα αποχέτευσης της πόλης, συμβάλλοντας στην πρόληψη των πλημμυρών σε περιοχές υψηλού κινδύνου.
- Αυτές οι πρακτικές συμβάλλουν επίσης στην αστική βιοποικιλότητα, με τις πράσινες στέγες να δημιουργούν μικρούς βιότοπους για πτηνά και έντομα, βελτιώνοντας τη συνολική ποιότητα της αστικής ζωής.
- Οι πολίτες βλέπουν απτά οφέλη σε χαμηλότερο κίνδυνο πλημμύρας, χαμηλότερες θερμοκρασίες κτιρίων, ακόμη και οικονομικά κίνητρα ή φορολογικές ελαφρύνσεις που προσφέρει η κυβέρνηση για την υιοθέτηση πράσινων υποδομών.



2.4.5. Ιρλανδία: Εξοικονόμηση νερού κατά τις περιόδους ξηρασίας

Στον 21ο αιώνα, οι Ιρλανδοί πολίτες έχουν επηρεαστεί από περιορισμούς νερού κατά τη διάρκεια περιόδων ξηρασίας, ιδιαίτερα τα καλοκαίρια του 2018 και του 2020. Ως απάντηση, τα νοικοκυριά ενθαρρύνθηκαν να μειώσουν την κατανάλωση νερού περιορίζοντας το πότισμα στον κήπο, κάνοντας μικρότερα ντους και εξοικονομώντας νερό **συσκευές**.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Σε περιόδους ξηρασίας, πολλά νοικοκυριά της Ιρλανδίας υιοθετούν προσωρινές αλλαγές, όπως η χρήση βαρελιών βροχής για τη συλλογή νερού για την κηπουρική ή την προσαρμογή των συνηθειών πλυσίματος πιάτων και ρούχων για εξοικονόμηση νερού.
- Αυτές οι πρακτικές έχουν ευαισθητοποιήσει για τη σημασία της εξοικονόμησης νερού και προώθησαν μια κουλτούρα βιώσιμης χρήσης του νερού, με τους πολίτες να προσέχουν περισσότερο την καθημερινή τους κατανάλωση νερού.



2.4.6. Κύπρος: Οικιακές Δεξαμενές Νερού για Οικιακή Χρήση

Λόγω της λειψυδρίας στην Κύπρο, έγινε σύνηθες φαινόμενο τα νοικοκυριά, ιδιαίτερα σε αστικές περιοχές όπως η Λευκωσία και η Λεμεσός, να εγκαθιστούν δεξαμενές νερού στις στέγες τους ξεκινώντας από τη δεκαετία του 1970. Αυτές οι δεξαμενές αποθηκεύουν νερό για οικιακή χρήση σε περιόδους που η παροχή νερού είναι περιορισμένη ή διακοπτόμενη.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Πολλές κυπριακές οικογένειες εξακολουθούν να βασίζονται σε αυτές τις δεξαμενές νερού για να εξασφαλίσουν αξιόπιστη παροχή νερού για μαγείρεμα, καθαρισμό και προσωπική υγιεινή, ιδιαίτερα κατά τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες, όταν η έλλειψη νερού είναι πιο συχνή.
- Αυτό το σύστημα βοηθά τα νοικοκυριά να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τους περιορισμένους υδάτινους πόρους και έχει γίνει τυπικό χαρακτηριστικό της καθημερινής ζωής, με τις οικογένειες να παρακολουθούν προσεκτικά και να εξοικονομούν το αποθηκευμένο νερό τους.



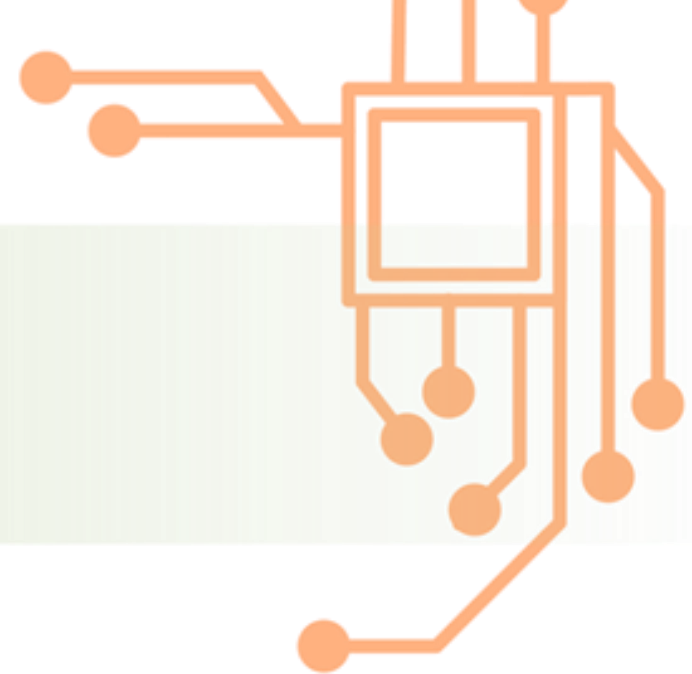
2.4.6. Ρουμανία: Σύστημα κοινοτικών πηγαδιών σε Χωριά (μετά το 1900)

Σε αγροτικές περιοχές σε όλη τη Ρουμανία, ιδιαίτερα σε περιοχές όπως η Oltenia και το Banat, πολλά χωριά εξαρτώνται από **κοινοτικά πηγάδια** για τις καθημερινές τους ανάγκες σε νερό. Αυτά τα πηγάδια, που συχνά συντηρούνται συλλογικά από τις κοινότητες των χωριών, ήταν μια κοινή πρακτική σε όλη τη διάρκεια του 20ου αιώνα και συνεχίζουν να χρησιμεύουν ως κύρια πηγή νερού για πολλά νοικοκυριά.

Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή:

- Για τους χωρικούς, αυτά τα πηγάδια είναι μια ζωτική πηγή νερού για πόσιμο, μαγείρεμα, καθαρισμό και άρδευση. Οι οικογένειες συνήθως αντλούν νερό από τα πηγάδια πολλές φορές την ημέρα, καθιστώντας τη συντήρηση αυτών των πηγών νερού μια κρίσιμη ευθύνη της κοινότητας.
- Ο κοινοτικός χαρακτήρας της συντήρησης των πηγαδιών ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς μεταξύ των κατοίκων και ενισχύει τη σημασία της βιώσιμης διαχείρισης του νερού στις αγροτικές κοινότητες. Εξασφαλίζει επίσης ότι το νερό είναι προσβάσιμο για γεωργικές δραστηριότητες ζωτικής σημασίας για τις τοπικές οικονομίες.





Δραστηριότητα 2.1 – Υπολογιστής νερού & Το νερό που τρώμε

Υπολογίστε το υδάτινο αποτύπωμά σας

Το **WaterCalculator.org** είναι η καλύτερη αριθμομηχανή χρήσης νερού που έχω βρει. Είναι εύκολο στη χρήση και πολύ οπτικό για τους μαθητές, επιτρέποντάς τους να κάνουν το κουίζ και να καθορίσουν την εκτιμώμενη χρήση του νοικοκυριού τους. Στο τέλος παρέχει μια μακρά λίστα με συμβουλές για διαφορετικούς χώρους του σπιτιού—την κουζίνα, έξω, το μπάνιο. Ωστόσο, αυτό το νερό που βλέπουν να βγαίνει από τις βρύσες είναι μόνο ένα κλάσμα αυτού που τελικά χρησιμοποιούν.

Το **νερό που τρώμε** είναι μια εξαιρετική συνέχεια γιατί βοηθά τους μαθητές να δουν όλο το «κρυμμένο» νερό που χρησιμοποιείται για την καλλιέργεια της τροφής τους. Αυτό το διαδραστικό infographic χρειάζεται μόλις ένα ή δύο λεπτά για να εμφανιστεί.



Role of water in what we eat

Δραστηριότητα 2.2 - Χρηματοδότηση έργου για το νερό

<https://www.kiva.org/>

Το Κίνα είναι μια μη κερδοσκοπική πλατφόρμα μικροδανεισμού που επιτρέπει σε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να δανείζονται μικρά χρηματικά ποσά που συνήθως δεν χρηματοδοτούν οι παραδοσιακές τράπεζες. Αυτά τα δάνεια αλλάζουν τη ζωή για τους ανθρώπους και χρησιμοποιούνται για τη χρηματοδότηση των πάντων, από την ανάπτυξη μικρών επιχειρήσεων έως την κάλυψη ιατρικών διαδικασιών, τη βελτίωση της στέγασης έως την πληρωμή των δαπανών εκπαίδευσης.

Μπορείτε να κάνετε ένα δάνειο για μόλις \$25 και είναι πραγματικά δάνεια. Μόλις ο δανειολήπτης το εξοφλήσει, έχετε αυτά τα 25 \$ για να τα δανείσετε ξανά!

Δείτε αν μπορείτε να κάνετε την κοινότητα ή τους φίλους σας να δωρίσουν κάποια χρήματα για να ξεκινήσετε τον λογαριασμό της τάξης σας.

Αναζητήστε άτομα που ζητούν δάνεια που σχετίζονται με το νερό, όπως νοικοκυριά και κοινότητες που προσπαθούν να κατασκευάσουν πηγάδια, να εγκαταστήσουν συστήματα φιλτραρίσματος νερού ή να βελτιώσουν την πρόσβαση στην αποχέτευση.

Ζητήστε από τους μαθητές να περιηγηθούν, να επιλέξουν και να ορίσουν ένα άτομο ή μια ομάδα για χρηματοδότηση. Στη συνέχεια, κάντε την ψηφοφορία της τάξης.

Οι δανειολήπτες αποπληρώνουν σιγά σιγά. Μόλις ο λογαριασμός σας επανέλθει στα 25 \$, θα μπορείτε να χρηματοδοτήσετε ένα νέο δάνειο, επομένως μια δωρεά θα συντηρεί το έργο σας Κίνα χρόνο με το χρόνο.



QUIZ

Πολλαπλής επιλογής:

1. Ποια χώρα της ΕΕ πλήττεται περισσότερο από τη λειψυδρία λόγω της κλιματικής αλλαγής;

- α) Γερμανία
- β) Ισπανία
- γ) Σουηδία
- δ) Ιρλανδία

(Σωστή απάντηση: β) Ισπανία)

2. Ποιο παραδοσιακό σύστημα διαχείρισης νερού περιλαμβάνει κανάλια που κατευθύνουν το νερό για άρδευση;

- α) Κανάλια
- β) Πηγάδια
- γ) Δεξαμενές βρόχινου νερού
- δ) Υδραγωγεία

(Σωστή απάντηση: α)

3. Ποιος είναι ένας από τους στόχους της οδηγίας πλαισίου της ΕΕ για τα ύδατα;

- α) Να αυξηθούν οι τιμές του νερού στις αστικές περιοχές
- β) Να διασφαλιστεί ότι όλα τα υδατικά συστήματα επιτυγχάνουν «καλή κατάσταση»
- γ) Να προωθήσει την κατανάλωση εμφιαλωμένου νερού
- δ) Να επιτραπεί η δωρεάν πρόσβαση στο νερό σε αγροτικές

περιοχές (Σωστή απάντηση: β)

QUIZ



4. Πώς επηρέασε η κατασκευή μεγάλων φραγμάτων τα οικοσυστήματα στην Ευρώπη τον 20ο αιώνα;

- α) Αυξημένη βιοποικιλότητα στα ποτάμια
- β) Βελτιωμένη ποιότητα νερού
- γ) Αλλοιωμένα πρότυπα μετανάστευσης ψαριών και μειωμένη βιοποικιλότητα
- δ) Μειωμένη διάβρωση του εδάφους κατά μήκος των όχθων

Ποταμών (Σωστή απάντηση: γ)

5. Ποια είναι μια από τις κύριες αιτίες της λειψυδρίας στην Ευρώπη σήμερα;

- α) Ρύπανση των υδάτων από βιομηχανικές δραστηριότητες
- β) Μείωση πληθυσμού
- γ) Υπερβολική βροχόπτωση
- δ) Αστική εξάπλωση

(Σωστή απάντηση: α)

Σωστό/Λάθος:

Η Οδηγία Πλαίσιο για το Νερό απαιτεί από τα κράτη μέλη της ΕΕ να επιτύχουν καλή ποιότητα νερού έως το 2027. (Σωστό)

Το σύστημα άρδευσης "acequia", που χρησιμοποιείται ακόμα στην Ισπανία, βασίζεται σε σύγχρονα μηχανήματα για τη διανομή νερού. (Λάθος)

Ένας από τους στόχους των πρωτοβουλιών της ΕΕ για το Καθαρό Νερό είναι η προώθηση της συλλογής όμβριων υδάτων σε όλη την Ευρώπη. (Σωστό)

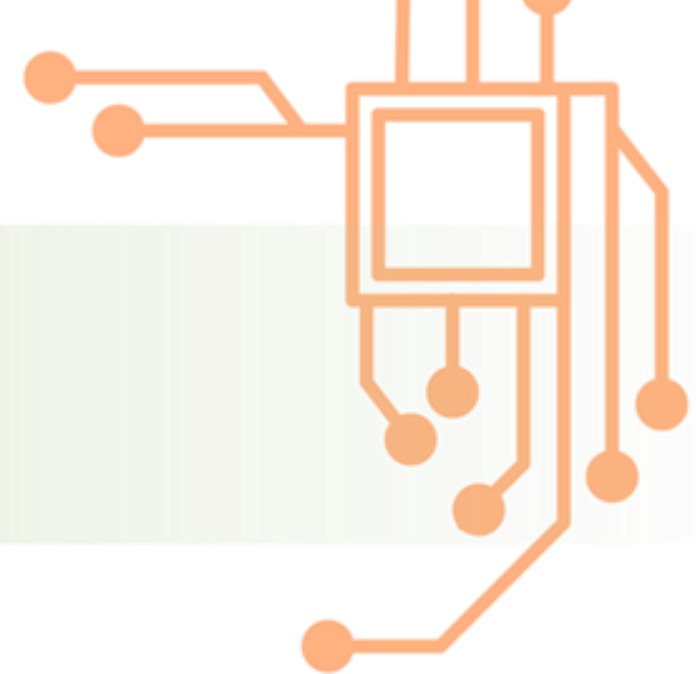
Οι προσπάθειες εξοικονόμησης νερού στην Ευρώπη επικεντρώθηκαν αποκλειστικά στη μείωση της γεωργικής χρήσης νερού. (Λάθος)

Σύντομη απάντηση:

Ποιο από τα συστήματα διαχείρισης νερού που εισήχθησαν, θεωρείτε ως το καλύτερο;



Πρόσθετοι πόροι



1. Βιβλιογραφία

<https://bassa.ro/omnia-photo-fantanile-olteniei-mmxvi-the-water-wells-of-oltenia-mmxvi/>

<https://www.wareg.org/articles/eu-water-acquis-a-ολοκληρωμένος-οδηγός/>

Εγχειρίδιο ΕΕΒ για την πολιτική της ΕΕ για τα ύδατα σύμφωνα με την οδηγία πλαίσιο για τα ύδατα <https://www.rivernet.org/general/docs/handbook.pdf>

Η οδηγία της ΕΕ για το πόσιμο νερό: ένας ολοκληρωμένος οδηγός, <https://www.bnovate.com/post/drinking-water-directive>

2. Βίντεο

[Ψηφιακό δίλημμα: ο αντίκτυπος της τεχνολογίας στη διαχείριση του νερού στην Ευρώπη](#)

[Water Innovation Europe 2024 | Προς μια Έξυπνη Στρατηγική για το Νερό](#)

[Επεξήγηση του αντιπλημμυρικού συστήματος της Βιέννης | Νέα της DW](#)

[Η Πράσινη Εβδομάδα της ΕΕ εστιάζει στη διαχείριση των υδάτων ενόψει του κινδύνου πλημμύρας](#)

[Water Europe New Vision - Towards a Water-Smart Society](#)

[Acequia: Περισσότερα από ένα σύστημα νερού](#)

<https://youtu.be/EUhkTA8JyYU?t=117>

[Πώς να συλλέξετε το νερό της βροχής από τη στέγη σας](#)

3. Podcasts

Τι θα γινόταν αν η Ευρώπη έμενε από νερό; [Science and Technology Podcast] -

<https://www.youtube.com/watch?v=xH3TErPluk4>

Η επόμενη κρίση της Ευρώπης θα είναι κρίση νερού; <https://www.youtube.com/watch?v=xyUriBVGiNI> –

4. Πρόσθετες Δραστηριότητες <https://www.swfwmd.state.fl.us/residents/education/hands-activities>





Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



**SUPPORTING EU'S TWIN TRANSITIONS THROUGH INTERGENERATIONAL
LEARNING, EXCHANGES OF KNOWLEDGE, AND JOINT ACTIONS**

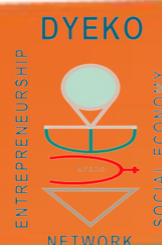
project number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2.5

Παραδοσιακή και Βιώσιμη Αρχιτεκτονική



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Σκοπός και Στόχοι

Σκοπός

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι παραδοσιακές αρχιτεκτονικές πρακτικές και οι αρχές βιώσιμου σχεδιασμού μπορούν να αναβιώσουν και να ενσωματωθούν στη σύγχρονη κατασκευή. Αυτή η ενότητα δίνει έμφαση στο ρόλο της ανταλλαγής γνώσεων μεταξύ των γενεών για την προώθηση βιώσιμων λύσεων για τις μελλοντικές γενιές.

Στόχοι

- Να διερευνήσει παραδοσιακές τεχνικές βιώσιμης αρχιτεκτονικής, όπως η χρήση φυσικών υλικών και αρχές παθητικού σχεδιασμού, και πώς αυτές μπορούν να ενημερώσουν τις σύγχρονες βιώσιμες πρακτικές κτιρίων.
- Να καταδείξει τον αντίκτυπο της σύγχρονης αρχιτεκτονικής στη βιωσιμότητα, εστιάζοντας στο περιβαλλοντικό κόστος των βιομηχανικών υλικών όπως το σκυρόδεμα και ο χάλυβας.
- Να αντιμετωπίσει τις προσκλήσεις που αντιμετωπίζει η προσαρμογή των ιστορικών κτιρίων ώστε να πληρούν τα σύγχρονα πρότυπα βιωσιμότητας, διατηρώντας παράλληλα την πολιτιστική κληρονομιά.
- Να ενθαρρύνει τη διαγενεακή μάθηση, όπου οι νεότεροι συμμετέχοντες μαθαίνουν δεξιότητες βιωσιμότητας από παλαιότερες γενιές και εφαρμόζουν αυτές τις πρακτικές για να δημιουργήσουν ενεργειακά αποδοτικά και ανθεκτικά στο κλίμα κτίρια.

Ιστορία

Χρήση Φυσικών Υλικών (περίπου 10.000 π.Χ. – 4.000 π.Χ.):

- Οι πρώτοι πολιτισμοί χρησιμοποιούσαν φυσικά υλικά όπως λάσπη, πέτρα και ξύλο για καταφύγια, παρέχοντας μόνωση και ανθεκτικότητα

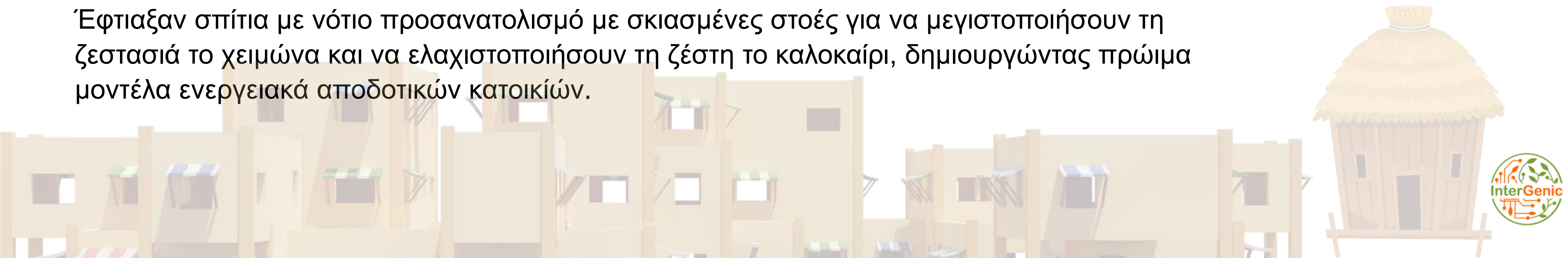
Αρχαία Αιγυπτιακή και Μεσοποταμία Αρχιτεκτονική (περίπου 4.000 π.Χ. – 1.000 π.Χ.):

- Οι Αιγύπτιοι και οι Μεσοποτάμιοι χρησιμοποιούσαν αυλές και χοντρούς τοίχους από τούβλα λάσπης για να ρυθμίσουν τις θερμοκρασίες στα κλίματα της ερήμου.

Αρχαία Ελληνική Παθητική Σχεδίαση Σπιτιών (περίπου 500 π.Χ. – 200 π.Χ.):

- Οι αρχαίοι Έλληνες προσανατολίζονταν στα κτίρια για βέλτιστη ηλιακή ακτινοβολία και ροή αέρα, δημιουργώντας πρώιμα σχέδια ενεργειακής απόδοσης.

Έφτιαξαν σπίτια με νότιο προσανατολισμό με σκιασμένες στοές για να μεγιστοποιήσουν τη ζεστασιά το χειμώνα και να ελαχιστοποιήσουν τη ζέστη το καλοκαίρι, δημιουργώντας πρώιμα μοντέλα ενεργειακά αποδοτικών κατοικιών.



Διαφορετικές ευρωπαϊκές περιοχές και τα παραδοσιακά τους κτίρια

- Μεσόγειος:
 - Υλικά & Τεχνικές: Πέτρα, άργιλος και πλίθα για θερμική μάζα. Οι ασβεστωμένοι τοίχοι αντανακλούν το φως του ήλιου και ο ασβέστης απολυμαίνει τους τοίχους αποτρέποντας τη μούχλα.
 - Χαρακτηριστικά σχεδιασμού: Αυλές για αερισμό, **μικρά παράθυρα μειώνουν το κέρδος θερμότητας**.
 - Παράδειγμα: Σπίτια Trulli (Πούλια, Ιταλία) – οι χοντροί ασβεστολιθικοί τοίχοι και οι κωνικές στέγες αντιστέκονται στην υγρασία και μονώνουν τους εσωτερικούς χώρους.
- Άλπεις και Κεντρική Ευρώπη:
 - Υλικά & Τεχνικές: Ξυλεία και πέτρα για σταθερότητα και μόνωση.
 - Χαρακτηριστικά σχεδιασμού: Οι απότομες στέγες ρίχνουν το χιόνι, τα παράθυρα σε εσοχή για μόνωση, οι συμπαγείς μορφές ελαχιστοποιούν την έκθεση στο κρύο.
 - Παράδειγμα: Σπίτια σε στιλ σαλέ (Ελβετία, Αυστρία) – χτισμένα με τοπικό ξύλο και κεκλιμένες στέγες για να αντέχουν τους σκληρούς χειμώνες.
- Βόρεια Ευρώπη και Σκανδιναβία:
 - Υλικά & Τεχνικές: Ξύλινα κουφώματα, χλοοτάπητες και ξύλινες επενδύσεις.
 - Χαρακτηριστικά σχεδιασμού: Οι στέγες χλοοτάπητα παρέχουν μόνωση και διατηρούν τη θερμότητα.
 - Παράδειγμα: Σκανδιναβικό Hytte – οι πράσινες στέγες συνδυάζονται με το τοπίο και μειώνουν τις ανάγκες θέρμανσης.



Η Εξέλιξη της Αρχιτεκτονικής και ο αντίκτυπός της στη βιωσιμότητα Σκυρόδεμα και Οπλισμός

Επίδραση του Σκυροδέματος στην Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική & Αειφορία

- Εισαγωγή σκυροδέματος και οπλισμού:
 - Η ευρεία χρήση οπλισμού σκυροδέματος και χάλυβα τον 20ο αιώνα μεταμόρφωσε την παραδοσιακή αρχιτεκτονική, αντικαθιστώντας φυσικά υλικά όπως πέτρα, πηλό και ξυλεία. Η κατασκευή στις μέρες μας παράγει το **35% του CO₂ της ΕΕ**
 - Το σκυρόδεμα παρείχε δομική αντοχή αλλά **διατάραξε τη θερμική και περιβαλλοντική ισορροπία** που επιτυγχάνεται με παραδοσιακά υλικά.
- Μειωμένη βιωσιμότητα:
 - Υψηλό αποτύπωμα άνθρακα: Η παραγωγή σκυροδέματος είναι ενεργοβόρα και συμβάλλει σημαντικά στις εκπομπές CO₂.
 - Μη αποσυνθέσιμα απόβλητα: Σε αντίθεση με τα φυσικά υλικά, το σκυρόδεμα, ο χάλυβας και τα συνθετικά συστατικά δεν αποσυντίθενται, οδηγώντας σε **σημαντική περιβαλλοντική βλάβη όταν τα κτίρια κατεδαφίζονται**.
 - Εξόρυξη πόρων: Η ζήτηση για τσιμέντο, άμμο και χαλίκι εξαντλεί τους φυσικούς πόρους και **διαταράσσει τα οικοσυστήματα**.
- Περιβαλλοντικές συνέπειες:
 - Τα σύγχρονα κτίρια δημιουργούν συχνά **μη ανακυκλώσιμα σκουπίδια** που καταλήγουν σε **χωματερές**.
 - Η συνθετική μόνωση, οι επικαλύψεις και τα χημικά πρόσθετα αυξάνουν περαιτέρω την **τοξικότητα των οικοδομικών απορριμμάτων**.
- Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους:
 - Τα παραδοσιακά κτίρια χρησιμοποιούσαν τοπικά, βιοδιασπώμενα υλικά που γερνούσαν φυσικά και ήταν ανακυκλώσιμα ή επαναχρησιμοποιήσιμα.
 - Η στροφή στο σκυρόδεμα και τον οπλισμό μείωσε την προσαρμοστικότητα και αύξησε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.



Προκλήσεις στη Σύγχρονη Βιώσιμη Αρχιτεκτονική στην Ευρώπη

- **Υψηλό κόστος βιώσιμων υλικών και τεχνολογιών:**
 - Πρόκληση: Τα προηγμένα υλικά (π.χ. σκυρόδεμα χαμηλών εκπομπών, πράσινη μόνωση) και οι τεχνολογίες (π.χ. έξυπνα ενεργειακά συστήματα) είναι δαπανηρά, περιορίζοντας την υιοθέτησή τους.
 - Αντίκτυπος: Πολλές χώρες της ΕΕ αγωνίζονται να χρηματοδοτήσουν βιώσιμα έργα, ειδικά σε οικονομικά μειονεκτούσες περιοχές.
- **Αυστηρότεροι κανονισμοί και συμμόρφωση της ΕΕ:**
 - Πρόκληση: Οι αυστηρές απαιτήσεις βιωσιμότητας της ΕΕ (π.χ. η οδηγία για την ενεργειακή απόδοση των κτιρίων) δημιουργούν υψηλό κόστος συμμόρφωσης και περίπλοκες διαδικασίες έγκρισης.
 - Αντίκτυπος: Οι μικρότερες επιχειρήσεις και οι τοπικοί κατασκευαστές αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εκπλήρωση αυτών των προτύπων, επιβραδύνοντας τη βιώσιμη κατασκευή.
- **Μετασκευή ιστορικών κτιρίων:**
 - Πρόκληση: Προσαρμογή της τεράστιας ευρωπαϊκής κληρονομιάς των ιστορικών κτιρίων ώστε να ανταποκρίνεται στα σύγχρονα πρότυπα βιωσιμότητας χωρίς να διακυβεύεται η πολιτιστική αξία.
 - Αντίκτυπος: Η μετασκευή είναι δαπανηρή και πολύπλοκη, και συχνά περιλαμβάνει λεπτή εξισορρόπηση της ενεργειακής απόδοσης με τη διατήρηση των αρχικών χαρακτηριστικών.



Πολιτικές της ΕΕ για τη βιώσιμη αρχιτεκτονική

- **Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία:**

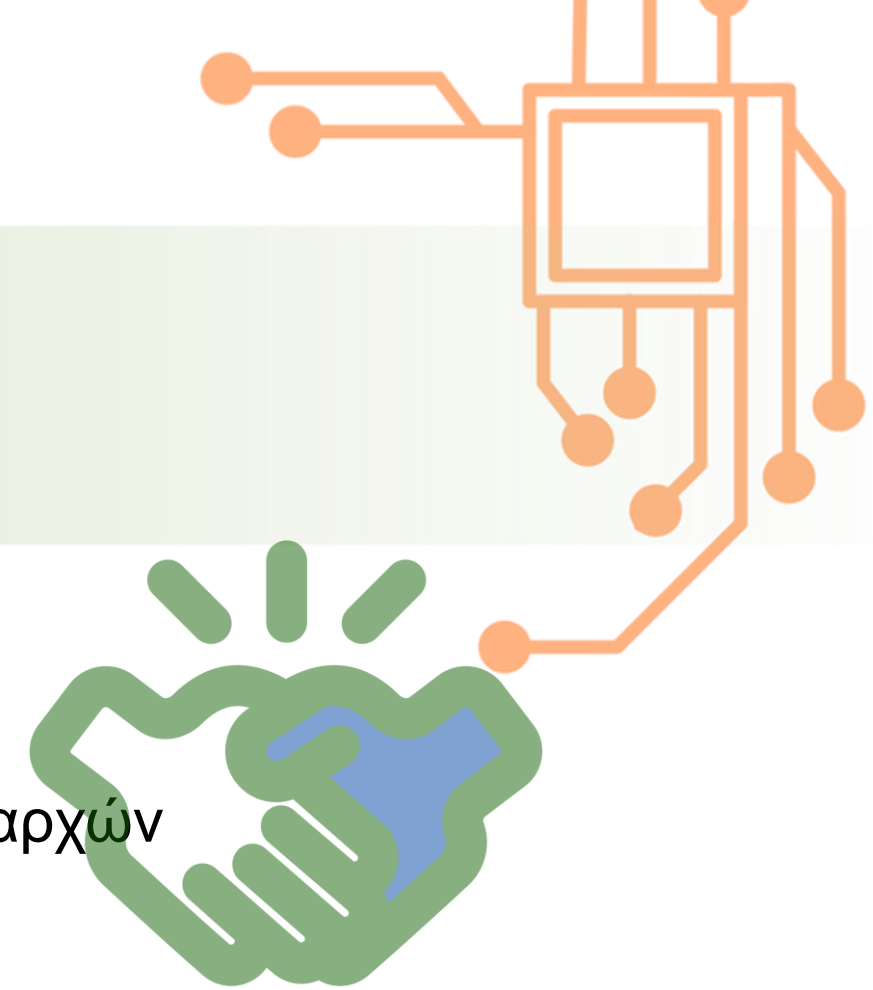
- Στόχος είναι να καταστήσει την Ευρώπη την πρώτη κλιματικά ουδέτερη ήπειρο έως το 2050.
- Επικεντρώνεται στη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και στην προώθηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας στον κατασκευαστικό τομέα.

- **Οδηγία για την ενεργειακή απόδοση των κτιρίων (EPBD):**

- Θέτει ελάχιστες απαιτήσεις ενεργειακής απόδοσης για νέα και ανακαινισμένα κτίρια.
- Εισάγει πρότυπα σχεδόν μηδενικής ενέργειας για κτίρια (nZEB), προωθώντας την ενεργειακή απόδοση και τη χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

- **Ταξινόμηση της ΕΕ για βιώσιμες δραστηριότητες:**

- Παρέχει ένα σύστημα ταξινόμησης για βιώσιμες οικονομικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των κατασκευών και των ακινήτων.
- Καθοδηγεί τις επενδύσεις σε έργα πράσινων κτιρίων και βιώσιμη ανάπτυξη, ενθαρρύνοντας ιδιωτική και δημόσια χρηματοδότηση.



Πρακτικές δραστηριότητες - Εργαστήριο για την οικοδόμηση με στάχυ

Η δοκιμή μπορεί να γίνει σε εσωτερικούς χώρους, αρκεί να παρέχονται υλικά

Στόχοι εργαστηρίου:

- Εκπαιδεύστε τους νέους σχετικά με την παραδοσιακή κατασκευή με στάχυ.
- Παρέχετε πρακτική εμπειρία σε δοκιμές εδάφους, ανάμιξη με στάχυ και σοβάτισμα.
- Προωθήστε τη διαγενεακή μάθηση με τους ηλικιωμένους ως διευκολυντές.

Δομή εργαστηρίου:

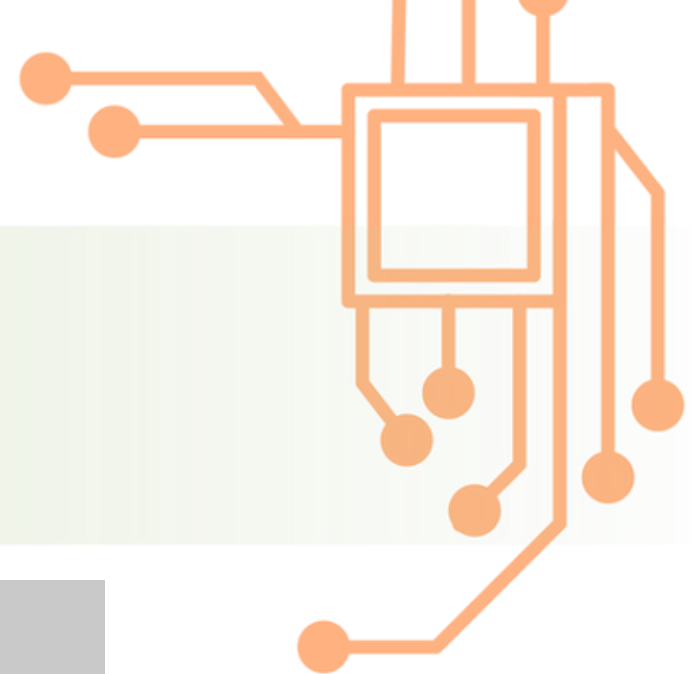
- Δοκιμή και προετοιμασία εδάφους: Μάθετε να αναγνωρίζετε τους κατάλληλους τύπους εδάφους μέσω πραγματικών δοκιμών.
- Τεχνικές δόμησης με στάχυ: Ανάμιξη και κατασκευή μικρών τμημάτων με άμμο, πηλό και άχυρο.
- Τεχνικές Σοβατίσματος: Εφαρμογή φυσικού σοβά για προστασία και αισθητική.

Εστίαση στη βιωσιμότητα:

- Το Cob είναι ένα βιώσιμο υλικό με εξαιρετικές μονωτικές ιδιότητες και χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις, καθιστώντας το μια πολύτιμη τεχνική για σύγχρονες φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές δόμησης. Το στάχυ είναι επίσης εξαιρετικά φθηνό και συχνά οι κατασκευές που κατασκευάζονται από αυτό βρίσκονται ακριβώς στη θέση όπου το έδαφος περιέχει άργιλο.



Δοκιμή εδάφους για περιεκτικότητα σε άργιλο - Soil Ribbon Test



Παρασκευή του μείγματος Γη, Άχυρο, Άμμος, Νερό

Εισαγωγή σε διάφορα μείγματα, για
εμβολιασμό χώματος, σοβάτισμα,
επισκευή ρωγμών.

Ειδικά για σοβάτισμα, ανάλογα με την
περιεκτικότητα της γης σε άργιλο,
μόνο το 1 τρίτο του μείγματος θα
πρέπει να είναι χώμα.

**Για εμβολισμό, μόνο η γη μπορεί να
χρησιμοποιηθεί.**

Για επισκευές χρειάζεται περισσότερο
άχυρο και λιγότερη άμμος.



Σοβάτισμα με χώμα

Λειτουργεί όπως συμβαίνει με
οποιοδήποτε άλλο μείγμα γύψου,
αλλά χρησιμοποιούνται μόνο φυσικά
υλικά και τα λάθη μπορούν να
επισκευαστούν σχεδόν δωρεάν.

Αφαιρώντας τις ρωγμές με νερό



Πρόσθετοι πόροι



Βίντεο: "Πώς να ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΕΝΑΝ ΓΗΙΝΟ ΤΟΙΧΟ: Αειφόρο και ΔΥΝΑΤΟ!"

- **Περιγραφή:** – Βίντεο YouTube για την κατασκευή μιας κατασκευής **με χώμα**, μια από τις τεχνικές κατασκευής με χώμα.
- **Πρόσβαση:** https://youtu.be/VA-9d9_0hLk?feature=shared

Βίντεο: «Χωμάτινο δάπεδο σφραγισμένο με λάδι»

- **Περιγραφή:** Ένα βήμα προς βήμα μάθημα για την κατασκευή ενός χωμάτινου δαπέδου, που προέρχεται από ένα μείγμα υλικών, όπως πηλό, άμμο και άχυρο, παρόμοιο με το στάχυ και την πλίθα.
- **Πρόσβαση:** <https://youtu.be/abzqjuhlFP4?feature=shared>

Βίντεο: "Αξιολόγηση εδάφους τοποθεσίας για φυσικό κτήριο: Πώς να κάνετε μια δοκιμή κορδέλας"

- **Περιγραφή:** Βίντεο για το πώς να δοκιμάσετε τη γη για την περιεκτικότητά της σε άργιλο και να μάθετε αν είναι καλή για κατασκευή ή όχι.
- **Πρόσβαση:** <https://youtu.be/2MUnGBXjtGg?feature=shared>

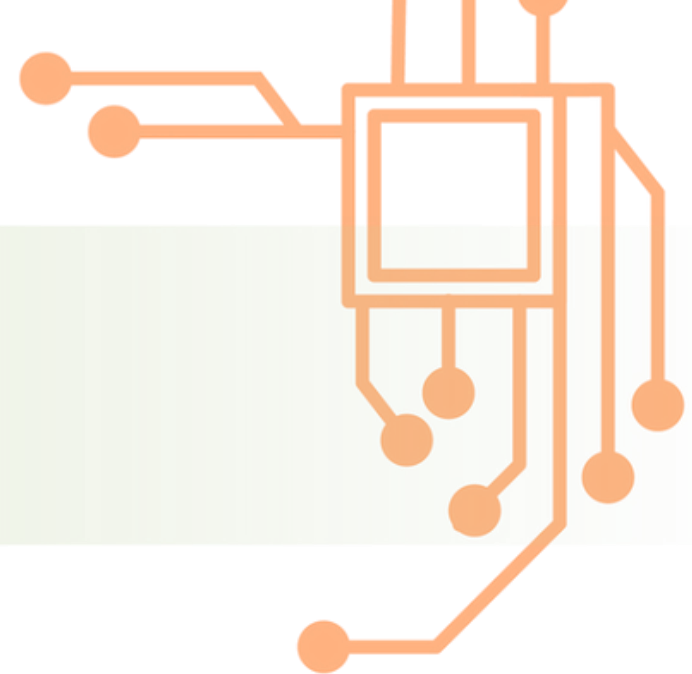
Άρθρο: «Σύγχρονο κτήριο Cob House

Φτιάξτε το δικό σας σπίτι χωρίς υποθήκη χρησιμοποιώντας χαμηλού κόστους και τοπικά υλικά με σύγχρονες δεξιότητες κατασκευής με στάχυ. "

- **Περιγραφή:** Ένα ενημερωτικό άρθρο για διαφορετικούς τύπους κτιρίων και πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των σπιτιών COB
- **Πρόσβαση:** [https:// www.motherearthnews.com/sustainable-living/green-homes/cob-building-basics-zm0z13onzrob/](https://www.motherearthnews.com/sustainable-living/green-homes/cob-building-basics-zm0z13onzrob/)



Αναφορές



1. Πρακτικός Οδηγός UNEP για Κτίρια & Κοινότητες ανθεκτικά στο κλίμα

Πρόσβαση: <https://www.unep.org/resources/practical-guide-climate-resilient-buildings>

2. Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα του ΟΗΕ (UNEP) για αειφόρα κτίρια

Πρόσβαση: <https://www.unep.org/topics/cities/buildings-and-construction/sustainable-buildings>

3. Οικονομικά και Κοινωνικά Οφέλη των Βιώσιμων Κτιρίων

Πρόσβαση: <https://earth.org/exploring-the-economic-and-social-benefits-of-sustainable-buildings/>

4. Εγκυκλοπαίδεια Υλικών - Στάχυοι

Πρόσβαση: <https://endeavourcentre.org/resources-for-building-green/free-encyclopedia-of-sustainable-building-materials/walls/cob/>

ΕΞΕΤΑΣΗ

Ποιο είναι το ποσοστό των εκπομπών CO₂ που συνεισφέρει ο κατασκευαστικός τομέας στην ΕΕ;

- Α. 10%
- Β. 35%
- Γ. 50%

Σε ποιον αρχαίο πολιτισμό αποδίδεται η εφεύρεση των αρχών του παθητικού σπιτιού;

- Α. Αρχαίοι Έλληνες
- Β. Αρχαίοι Αιγύπτιοι
- Γ. Αρχαίοι Ρωμαίοι

Ποια είναι τα οφέλη της κατασκευής με γη για το περιβάλλον;

- Α. Χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα, χαμηλό κόστος, αποικοδομήσιμα υλικά και κατανάλωση ενέργειας.
- Β. Αυξάνει τα χημικά πρόσθετα στο έδαφος και το νερό.
- Γ. Απαιτεί εκτεταμένη χρήση μη ανανεώσιμων πόρων.

ΕΞΕΤΑΣΗ

Ποιο είναι το ποσοστό των εκπομπών CO₂ που συνεισφέρει ο κατασκευαστικός τομέας στην ΕΕ;

- Α. 10%
- **Β. 35%**
- Γ. 50%

Σε ποιον αρχαίο πολιτισμό αποδίδεται η εφεύρεση των αρχών του παθητικού σπιτιού;

- **Α. Αρχαίοι Έλληνες**
- Β. Αρχαίοι Αιγύπτιοι
- Γ. Αρχαίοι Ρωμαίοι

Ποια είναι τα οφέλη της κατασκευής με γη για το περιβάλλον;

- **Α. Χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα, χαμηλό κόστος, αποικοδομήσιμα υλικά και κατανάλωση ενέργειας.**
- Β. Αυξάνει τα χημικά πρόσθετα στο έδαφος και το νερό.
- Γ. Απαιτεί εκτεταμένη χρήση μη ανανεώσιμων πόρων.

Παραπομπές:

1. Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Κτίρια και κατασκευές - [σύνδεσμος](#)
2. Wikipedia - Ιστορία του σχεδιασμού παθητικών ηλιακών κτιρίων - [σύνδεσμος](#)
3. Επιστημονικό άρθρο - Κατασκευή γης: Μαθήματα από το παρελθόν για μελλοντικές οικολογικά αποδοτικές κατασκευές - [σύνδεσμος](#)



Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΔΥΜΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΕ ΜΕΣΩ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ

ΜΑΘΗΣΗΣ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι ιδέες και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.6 Μεταφορές



intergenic.eu

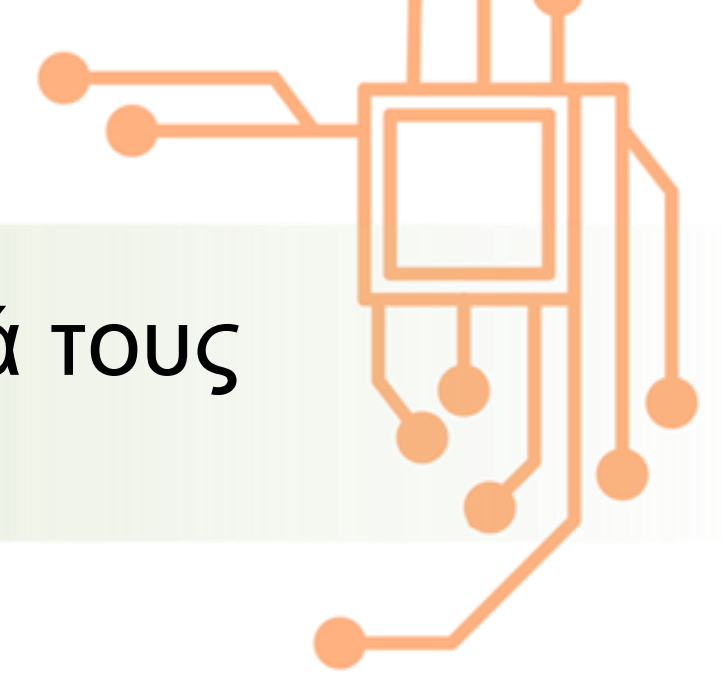


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

2.6.1 Παραδοσιακές μέθοδοι μεταφοράς και η βιωσιμότητά τους



Ιστορικοί τρόποι μεταφοράς (περπάτημα, ζωοκίνητα, ιστιοπλοΐα) και το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα

Περίπατος: Η παλαιότερη μορφή μεταφοράς, που χρησιμοποιείται για μικρές αποστάσεις.

Μεταφορές με ζώα: Άλογα, γαϊδούρια, καμήλες και άλλα ζώα χρησιμοποιούνταν για μεταφορά.

Ιστιοπλοΐα: πλοία που κινούνταν από τον άνεμο για ταξίδια μεγάλων αποστάσεων.

Στο παρελθόν, οι άνθρωποι περπατούσαν κυρίως ή χρησιμοποιούσαν ζώα για να μεταφερθούν. Για ταξίδια στη θάλασσα χρησιμοποιούσαν ιστιοπλοϊκά. Όλες αυτές οι μέθοδοι ήταν πολύ καλύτερες για το περιβάλλον σε σύγκριση με τα αυτοκίνητα και τα αεροπλάνα σήμερα.



2.6.1 Παραδοσιακές μέθοδοι μεταφοράς και η βιωσιμότητά τους

Περίπατος

- **Περιγραφή:** Ο απλούστερος τρόπος μετακίνησης, που χρησιμοποιείται από ανθρώπους εδώ και χιλιάδες χρόνια.

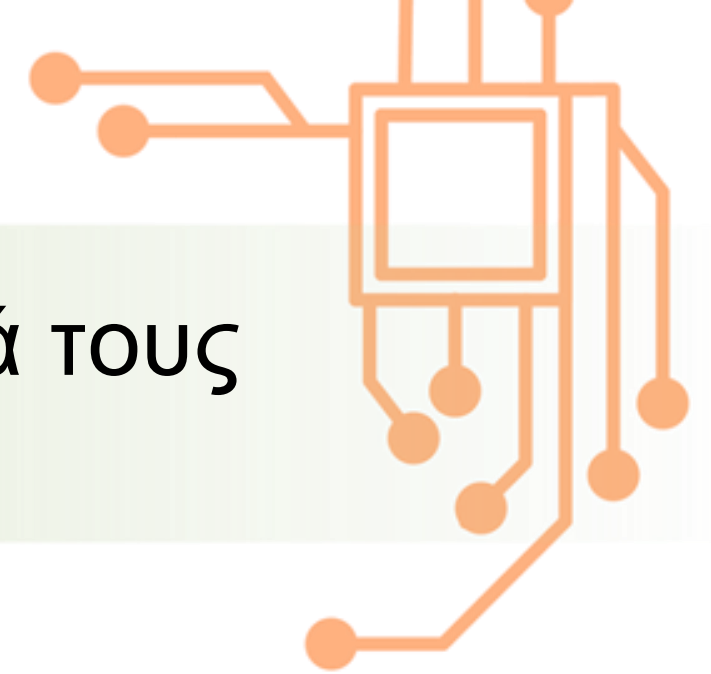
- **Περιβαλλοντικές Επιπτώσεις:**

Θετικές: Το περπάτημα έχει πολύ μικρή επίδραση στο περιβάλλον. Δεν χρειάζεται καύσιμα και δεν παράγει επιβλαβείς εκπομπές.

Αρνητικές: Η δημιουργία μονοπατιών και πεζοδρομίων μπορεί απαιτεί την κατάληψη γης και μπορεί να βλάψει φυσικές περιοχές, ειδικά σε πολυσύχναστα μέρη της πόλης.



2.6.1 Παραδοσιακές μέθοδοι μεταφοράς και η βιωσιμότητά τους



Μεταφορές με ζώα

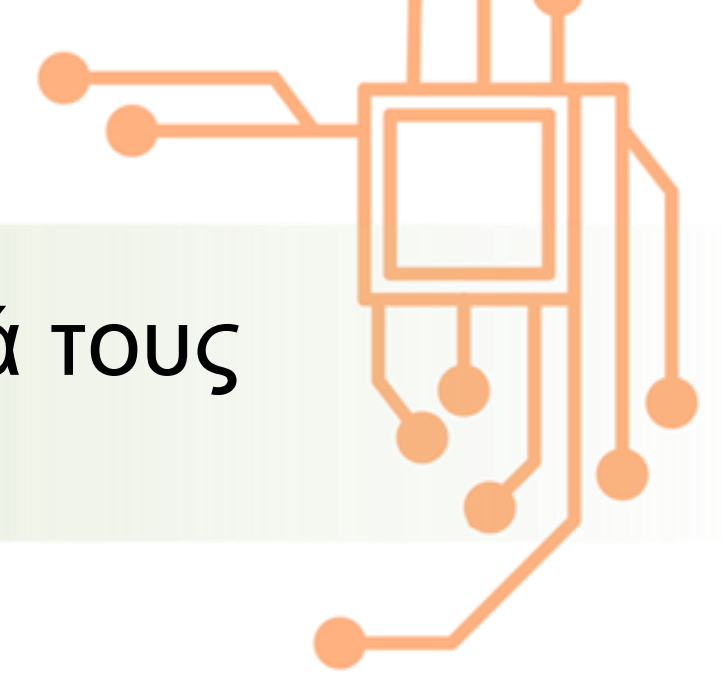
Τύποι: Περιλαμβάνει άλογα, βόδια, γαϊδούρια, καμήλες και άλλα εξημερωμένα ζώα που χρησιμοποιούνται για ιππασία ή τράβηγμα οχημάτων.

Περιβαλλοντικό Αποτύπωμα:

- **Θετικός:** Γενικά χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα σε σύγκριση με τη μηχανοποιημένη μεταφορά. Τα ζώα μπορούν να χρησιμοποιήσουν πόρους (όπως το γρασίδι) που οι άνθρωποι δεν μπορούν.
- **Αρνητικός:**
 - Η υποβάθμιση της γης από τη βόσκηση μπορεί να οδηγήσει σε ερημοποίηση.
 - Η κοπριά μπορεί να συμβάλει στη ρύπανση των υδάτων εάν δεν διαχειρίζεται σωστά.
 - **Η υπερβολική εργασία των ζώων μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας και να επηρεάσει τη βιοποικιλότητα εάν εκτοπιστούν άγρια είδη.**



2.6.1 Παραδοσιακές μέθοδοι μεταφοράς και η βιωσιμότητά τους



Ιστιοπλοΐα (Ανεμοκίνητη)

Τύποι: Αυτό περιλαμβάνει διάφορα είδη σκαφών και πλοίων, από απλά κανό έως μεγάλα ιστιοφόρα.

Περιβαλλοντικές Επιπτώσεις:

- **Θετικός:** Η ιστιοπλοΐα παράγει πολύ λίγες εκπομπές, επειδή χρησιμοποιεί τον άνεμο για ενέργεια, καθιστώντας το καλύτερο για το περιβάλλον από πολλές σύγχρονες επιλογές μεταφοράς.
- **Αρνητικός:**
 - Η ναυπήγηση πλοίων μπορεί να οδηγήσει στην κοπή δέντρων και τη λήψη πόρων από τη φύση.
 - Ορισμένα μεγαλύτερα ιστιοφόρα πλοία έχουν χρησιμοποιήσει άνθρακα ή άλλα καύσιμα για επιπλέον ισχύ στο παρελθόν.
 - Περισσότερα σκάφη στο νερό μπορεί να οδηγήσουν σε υπεραλίευση και να βλάψουν τα οικοσυστήματα των ωκεανών.



2.6.2 Εξέλιξη Συστημάτων Μεταφορών



Βιομηχανοποίηση-Μεταφορές που άλλαξαν μηχανές

Τον 18ο και 19ο αιώνα, οι **ατμομηχανές** άλλαξαν τον τρόπο που ταξίδευαν οι άνθρωποι.

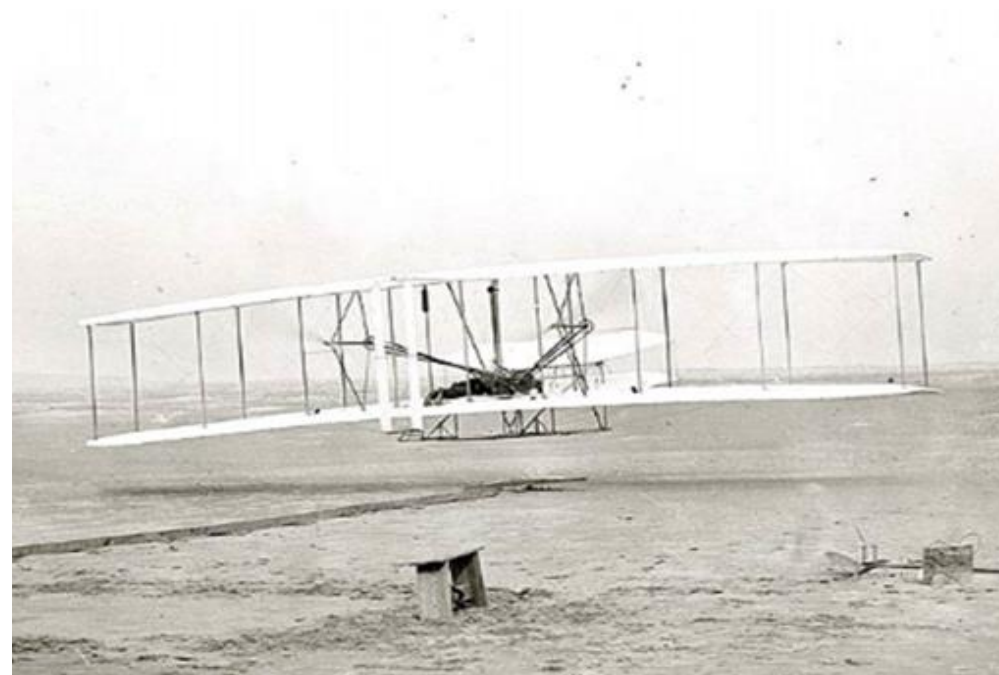
Τα τρένα, που κινούνται με ατμό, έκαναν πιο γρήγορη και εύκολη τη μετακίνηση ανθρώπων και πραγμάτων. Οι σιδηρόδρομοι αναπτύχθηκαν γρήγορα, συνδέοντας πόλεις και βοηθώντας τις επιχειρήσεις να αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια της Βιομηχανικής Επανάστασης.

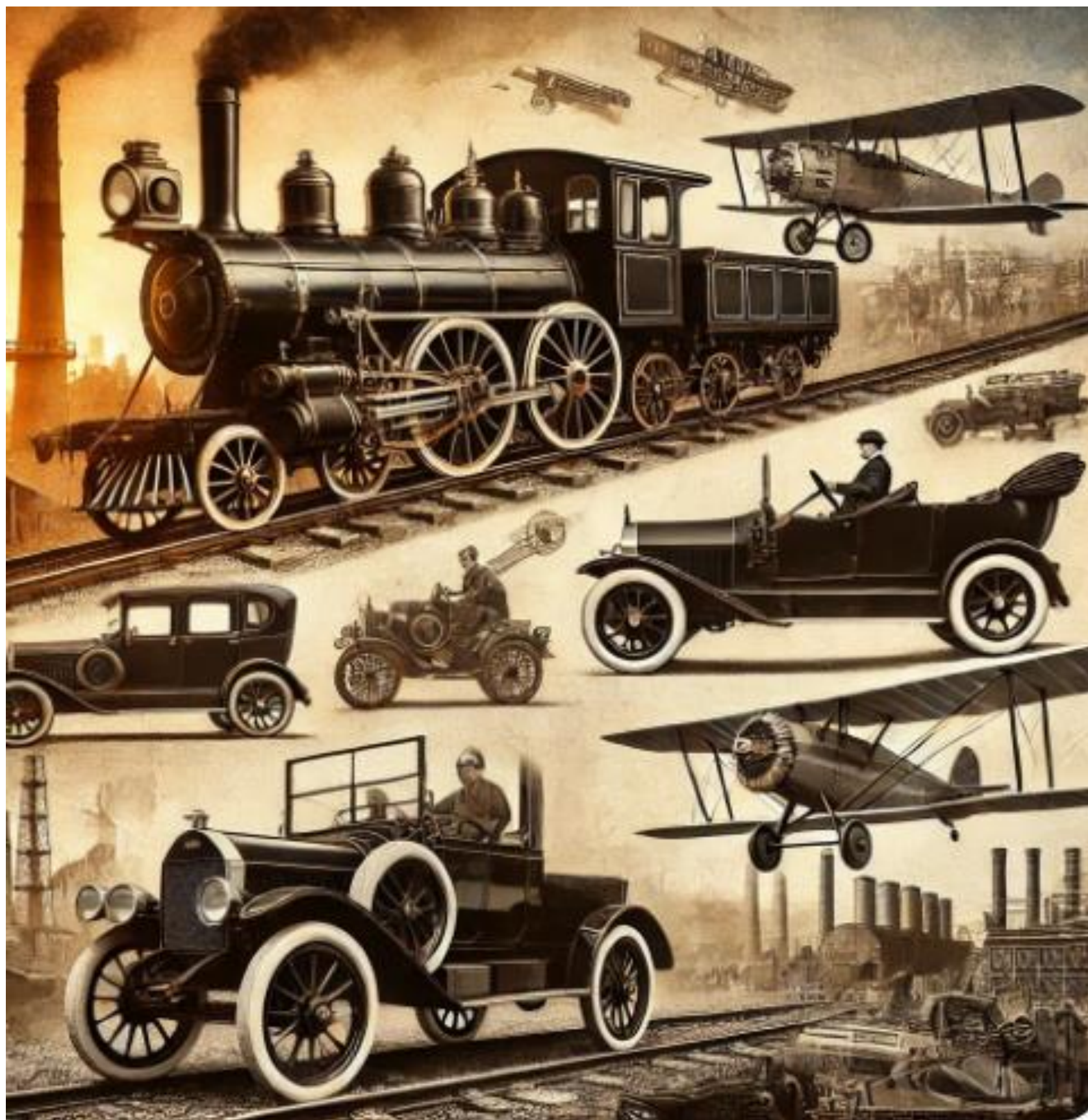


2.6.2 Εξέλιξη Συστημάτων Μεταφορών

Η άνοδος των μηχανοκίνητων μεταφορών και οι οικολογικές τους επιπτώσεις

Μέχρι τον 20ο αιώνα, τα αυτοκίνητα, τα λεωφορεία και τα αεροπλάνα ήταν κοινά. Ήταν πιο γρήγορες και πιο βολικές, αλλά άρχισαν να χρησιμοποιούν πετρέλαιο και φυσικό αέριο, γεγονός που οδήγησε σε ρύπανση. Αυτά τα οχήματα διευκόλυναν τις μετακινήσεις σε πόλεις και σε μεγάλες αποστάσεις.





2.6.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στις Μεταφορές

Εκπομπές άνθρακα και κλιματική αλλαγή

Οι μεταφορές είναι μια από τις μεγαλύτερες πηγές εκπομπών άνθρακα, που επηρεάζουν το κλίμα. Αυτές οι εκπομπές συμβάλλουν στην κλιματική αλλαγή, καθιστώντας τη Γη θερμότερη.



2.6.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στις Μεταφορές

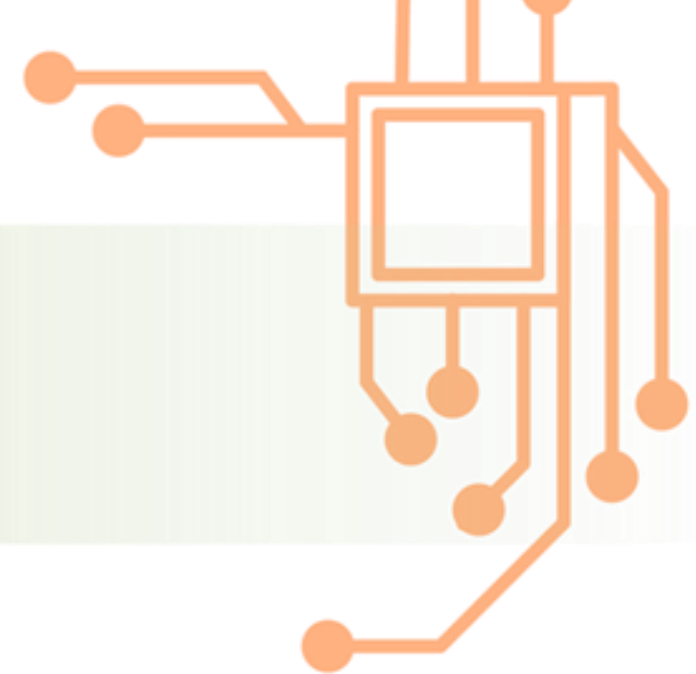
Εκπομπές άνθρακα και κλιματική αλλαγή

Λύσεις για ένα καθαρότερο μέλλον

- Νέες ιδέες για βιώσιμες μεταφορές μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της ρύπανσης.
- Η χρήση **καθαρότερων** οχημάτων είναι σημαντική για έναν πιο υγιή πλανήτη.
- Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα, τα λεωφορεία και τα ποδήλατα μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του περιβάλλοντος.



2.6.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στις Μεταφορές



Κυκλοφοριακή συμφόρηση

- **Τι είναι η κυκλοφοριακή συμφόρηση;**
 - Κυκλοφοριακή συμφόρηση συμβαίνει όταν υπάρχουν πάρα πολλά αυτοκίνητα στο δρόμο, προκαλώντας αργή κίνηση και μπουτιλιάρισμα.
- **Παγκόσμιο ζήτημα:**
 - Οι πόλεις σε όλο τον κόσμο αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.
- **Υπάρχοντα:**
 - **Χάσιμος Χρόνος:** Οι άνθρωποι περνούν πολύ χρόνο κολλημένοι στην κίνηση.
 - **Αυξάνει την ατμοσφαιρική ρύπανση:** Περισσότερα αυτοκίνητα στο ρεланτί οδηγούν σε περισσότερο βρώμικο αέρα.



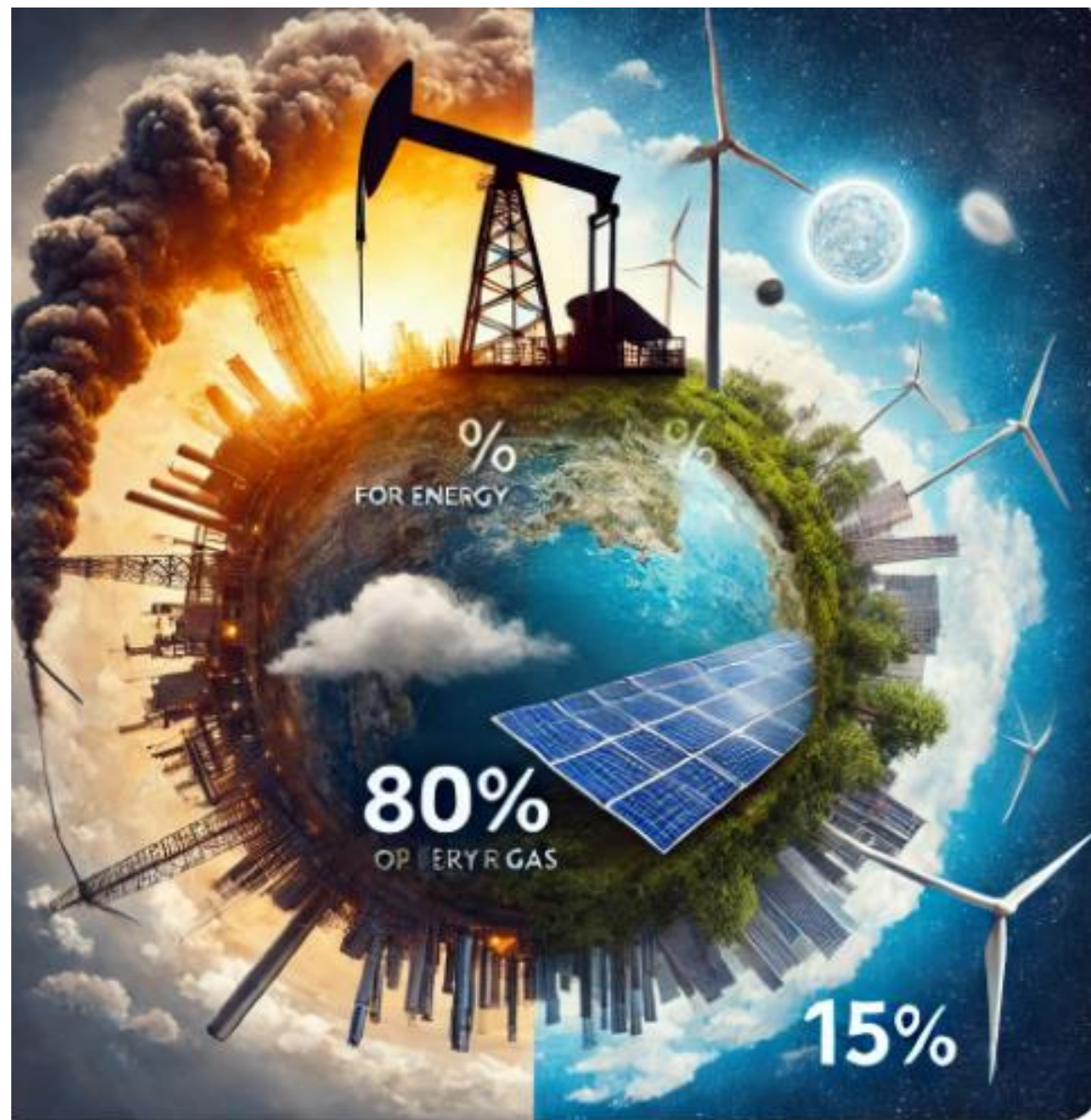
2.6.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στις Μεταφορές

Εξάρτηση από ορυκτά καύσιμα

- **Τι είναι αυτό;**
- Τα περισσότερα οχήματα σήμερα εξακολουθούν να λειτουργούν με πετρέλαιο και φυσικό αέριο.
- **Περιορισμένοι πόροι:**
- Το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο δεν είναι απεριόριστα – μπορεί να εξαντληθούν.
- **Περιβαλλοντικές επιπτώσεις:**
- Η καύση ορυκτών καυσίμων συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή



2.6.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στις Μεταφορές



Το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς μας σήμερα (80%) εξακολουθεί να προέρχεται από το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο, που μολύνουν τον αέρα. Μόνο το 15% προέρχεται από καθαρές, ανανεώσιμες πηγές, όπως ο ήλιος και ο άνεμος. Το 4% προέρχεται από την πυρηνική ενέργεια. Πρέπει να αυξήσουμε τη χρήση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας για να βοηθήσουμε στην προστασία του πλανήτη

2.6.3 Σύγχρονες Προκλήσεις στις Μεταφορές

Ρύπανση

- **Ατμοσφαιρική ρύπανση:**
 - Τα οχήματα απελευθερώνουν επιβλαβή αέρια και σωματίδια στον αέρα.
 - Συμβάλλουν σε αναπνευστικά προβλήματα και άλλα προβλήματα υγείας.
- **Ηχορύπανση:**
 - Η κυκλοφορία δημιουργεί δυνατούς ήχους που ενοχλούν τους ανθρώπους και την άγρια ζωή.
 - Μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και προβλήματα ύπνου για όσους ζουν κοντά σε πολυσύχναστους δρόμους.
- **Επιπτώσεις στην Υγεία και στο Περιβάλλον:**
 - Επηρεάζει την ανθρώπινη υγεία αυξάνοντας τον κίνδυνο ασθενειών.
 - Βλάπτει το περιβάλλον συμβάλλοντας στην κλιματική αλλαγή και στη ζημιά του οικοσυστήματος



2.6.4 Πολιτικές της ΕΕ για τις βιώσιμες μεταφορές

Στόχοι της Πράσινης Συμφωνίας

- **Στόχος:**

- Η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) στοχεύει να καταστήσει τις μεταφορές πιο πράσινες και πιο βιώσιμες έως το **2050**.

- **Βασικοί τομείς εστίασης:**

- **Μείωση των εκπομπών άνθρακα:**

Μειώση των επιβλαβών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τις μεταφορές.

- **Όραμα για το Μέλλον:**

- Προώθηση καθαρών και αποτελεσματικών επιλογών μεταφοράς.
- Υποστήριξη καινοτομιών για βιώσιμη κινητικότητα.



Some action fields on the road to a smart and sustainable city

Some action fields on the road to a smart and sustainable city



2.6.4 Πολιτικές της ΕΕ για τις βιώσιμες μεταφορές

Προώθηση ηλεκτρικών οχημάτων

- **Προώθηση από την ΕΕ:**
- Η Ευρωπαϊκή Ένωση ενθαρρύνει τη χρήση ηλεκτρικών αυτοκινήτων (EV).
- **Περιβαλλοντικά Οφέλη:**
- **Χωρίς εκπομπές κατά την οδήγηση:**
 - Τα EV δεν παράγουν επιβλαβείς εκπομπές, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα.
- **Στόχοι για το Μέλλον:**
- Υποστήριξη της μετάβασης σε καθαρότερες μεταφορές.
- Μείωση του συνολικού αποτυπώματος άνθρακα για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής.



2.6.4 Πολιτικές της ΕΕ για τις βιώσιμες μεταφορές

- Υποδομές δημόσιων συγκοινωνιών
- **Σημασία των καθαρών μέσων μαζικής μεταφοράς:**
 - Οι επενδύσεις γίνονται σε καθαρές λύσεις όπως λεωφορεία, τραμ και τρένα.
- **Οφέλη:**
- **Μειώνει τα αυτοκίνητα στο δρόμο:**
 - Ενθαρρύνει περισσότερους ανθρώπους να χρησιμοποιούν τα μέσα μαζικής μεταφοράς αντί για τα προσωπικά οχήματα.
- **Περιβαλλοντικές επιπτώσεις:**
 - Μειώνει την κυκλοφοριακή συμφόρηση και μειώνει τις εκπομπές.
 - Βελτιώνει την ποιότητα του αέρα στις αστικές περιοχές.



2.6.4 Πολιτικές της ΕΕ για τις βιώσιμες μεταφορές

Στόχοι μείωσης των εκπομπών

- **Στόχοι ΕΕ:**
- Η Ευρωπαϊκή Ένωση στοχεύει στη μείωση των εκπομπών από τις μεταφορές.
- **Βασικές στρατηγικές:**
- **Προώθηση καθαρότερων καυσίμων:**
 - Ενθάρρυνση της χρήσης εναλλακτικών καυσίμων όπως τα βιοκαύσιμα και το υδρογόνο.
- **Υποστήριξη Νέων Τεχνολογιών:**
 - Επένδυση σε καινοτόμες τεχνολογίες για καθαρότερες λύσεις μεταφοράς.
- **Σύγκρουση:**
 - Στοχεύει στη μείωση των συνολικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής



2.6.5 Παλιές πρακτικές βιώσιμων μεταφορών και οι κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις τους

Ολλανδία: Η κουλτούρα του ποδηλάτου - πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ποδήλατα για καθημερινές μετακινήσεις.

Ρουμανία: Κάρα με άλογα σε αγροτικές περιοχές.

Ιταλία: Οι γόνδολες στη Βενετία ως παραδοσιακή μορφή θαλάσσιας μεταφοράς.

Φινλανδία: Έλκηθρα τράνδων στη βόρεια Φινλανδία, που χρησιμοποιούνται σε σκληρά χειμερινά κλίματα.

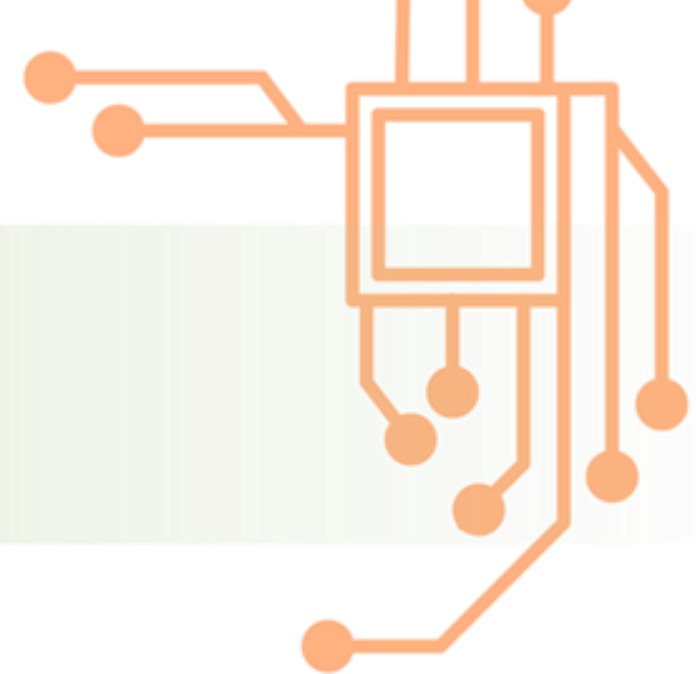
Ελλάδα: Μεταφορά γαϊδουριών σε νησιά με στενά δρομάκια.

Πορτογαλία: Παλιά σιδηροδρομικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά εμπορευμάτων από αγροτικές περιοχές.



Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, οι παλιές μορφές μεταφοράς εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται σήμερα επειδή είναι καλές για το περιβάλλον. Για παράδειγμα, στην Ολλανδία, πολλοί άνθρωποι κάνουν ποδήλατο, και στην αγροτική Ρουμανία, οι άνθρωποι εξακολουθούν να χρησιμοποιούν καρότσες με άλογα. Αυτές οι μέθοδοι είναι φιλικές προς το περιβάλλον και βοηθούν τις κοινότητες να παραμείνουν συνδεδεμένες.

Δραστηριότητα 2.6



Δραστηριότητα 2.6: Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Οδηγίες:

Συζητώ: Πώς μπορούμε να συνδυάσουμε παλιές και νέες μεθόδους μεταφοράς για να δημιουργήσουμε ένα βιώσιμο μέλλον;

Ομαδικός προβληματισμός: Ποια παραδοσιακή μέθοδος μεταφοράς εξακολουθεί να ισχύει σήμερα και γιατί;

Ας μιλήσουμε για το πώς μπορούν να συνεργαστούν παλιές και νέες μέθοδοι μετακίνησης. Ποια παραδοσιακή μέθοδο πιστεύετε ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε ακόμα και γιατί;

ΕΞΕΤΑΣΗ



Κουίζ

Ερώτηση 1: Ποιοι είναι μερικοί παραδοσιακοί τρόποι μεταφοράς που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν;

α) Περπάτημα, ζωοκίνηση και ιστιοπλοΐα

β) Αυτοκίνητα, τρένα και αεροπλάνα

γ) Ποδήλατα, ηλεκτρικά αυτοκίνητα και λεωφορεία

Απάντηση: α) Περπάτημα, ζωοκίνηση και ιστιοπλοΐα

Ερώτηση 2: Πώς η εφεύρεση της ατμομηχανής άλλαξε τη μεταφορά

Επιβράδυνε τη μεταφορά

Έκανε τα ταξίδια πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά

Χρησιμοποιήθηκε μόνο για θαλάσσια ταξίδια

Απάντηση: β) Έκανε τα ταξίδια πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά

ΕΞΕΤΑΣΗ



Ερώτηση 3: Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί μείζον περιβαλλοντικό πρόβλημα που προκαλείται από τα σύγχρονα συστήματα μεταφορών;

- α) Εκπομπές άνθρακα
- β) Έλλειψη καυσίμων
- γ) Υπερχρήση ποδηλάτων

Απάντηση: α) Εκπομπές άνθρακα

Ερώτηση 4: Ποιος είναι ένας στόχος της Πράσινης Συμφωνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις μεταφορές;

- α) Κατασκευή περισσότερων αυτοκινητοδρόμων
- β) Προώθηση ηλεκτρικών οχημάτων
- γ) Αύξηση των αεροπορικών ταξιδιών

Απάντηση: β) Προώθηση των ηλεκτρικών οχημάτων



Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΔΥΜΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΕ ΜΕΣΩ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ

ΜΑΘΗΣΗΣ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

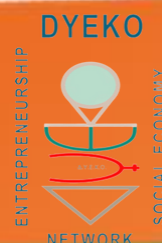
αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2

2.7 Βιωσιμότητα και κυκλική επιχειρηματικότητα



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Βιωσιμότητα



Το 1987, η Επιτροπή Brundtland των Ηνωμένων Εθνών όρισε τη ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ως αυτή που καλύπτει τις ανάγκες του παρόντος χωρίς να διακυβεύει τις μελλοντικές γενιές.

(1125) BIC : 2 minutos para entender el desarrollo sostenible
- Ισπανικά – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>



Οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης



Το (Ευρωπαϊκό) Σχέδιο Δράσης Κυκλικής Οικονομίας θα συμβάλει στην επίτευξη του Σχεδίου Βιώσιμης Ανάπτυξης που επιδιώκει να εγγυηθεί βιώσιμα πρότυπα κατανάλωσης και παραγωγής»

Η Κυκλική οικονομία, ένας μεγάλος σύμμαχος του Στόχου Αρ. 12 των ΣΒΑ - Circular Spain 2030 (2018)

Παρούσα κατάσταση

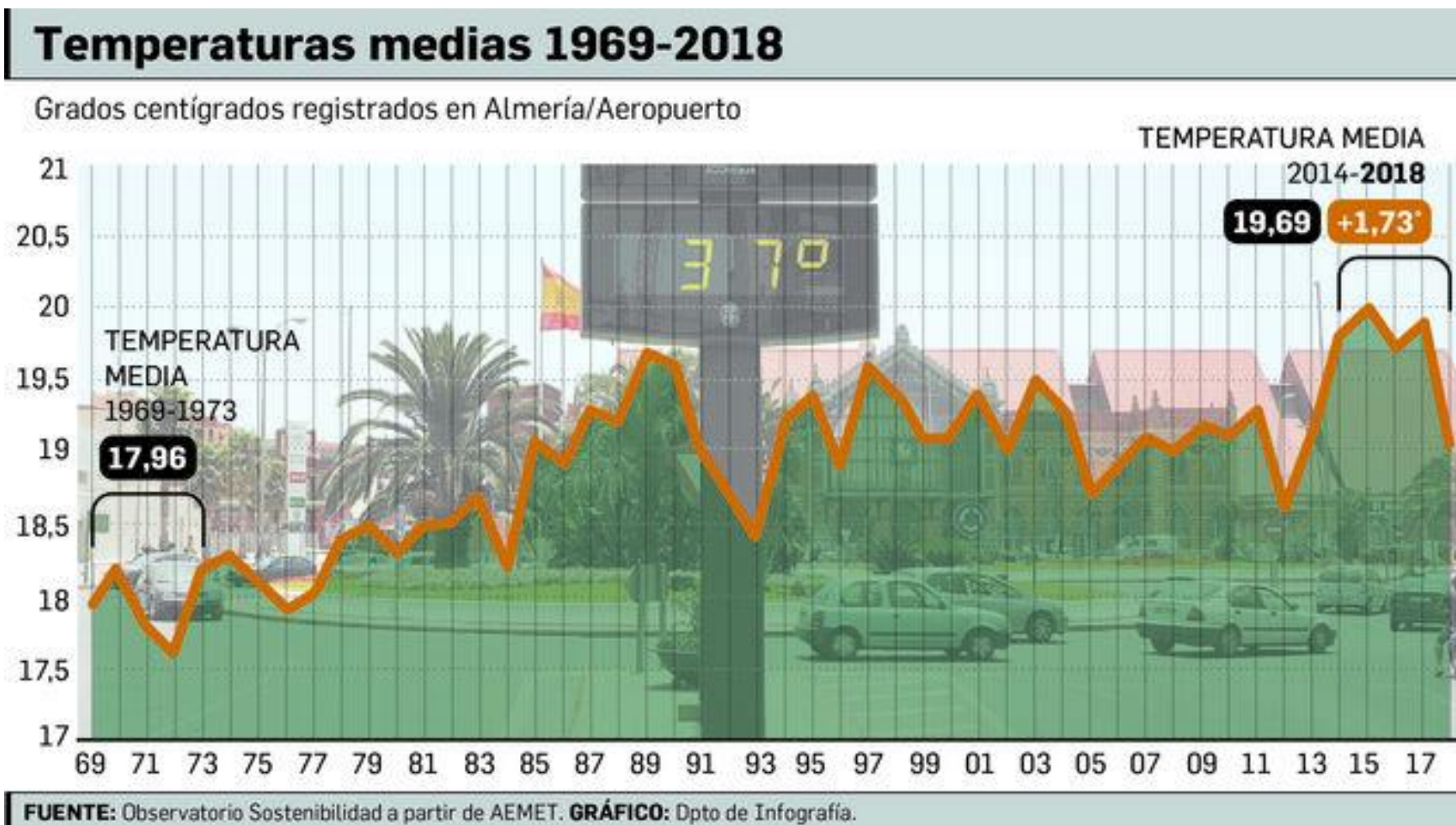
- Κλιματική αλλαγή.
- Αύξηση πληθυσμού.
- Αυξημένη ζήτηση.
- Έλλειψη πόρων.



Φωτογραφία του Markus Spiske : <https://www.pexels.com/es-es/foto/clima-carretera-paisaje-gente-2990650/>

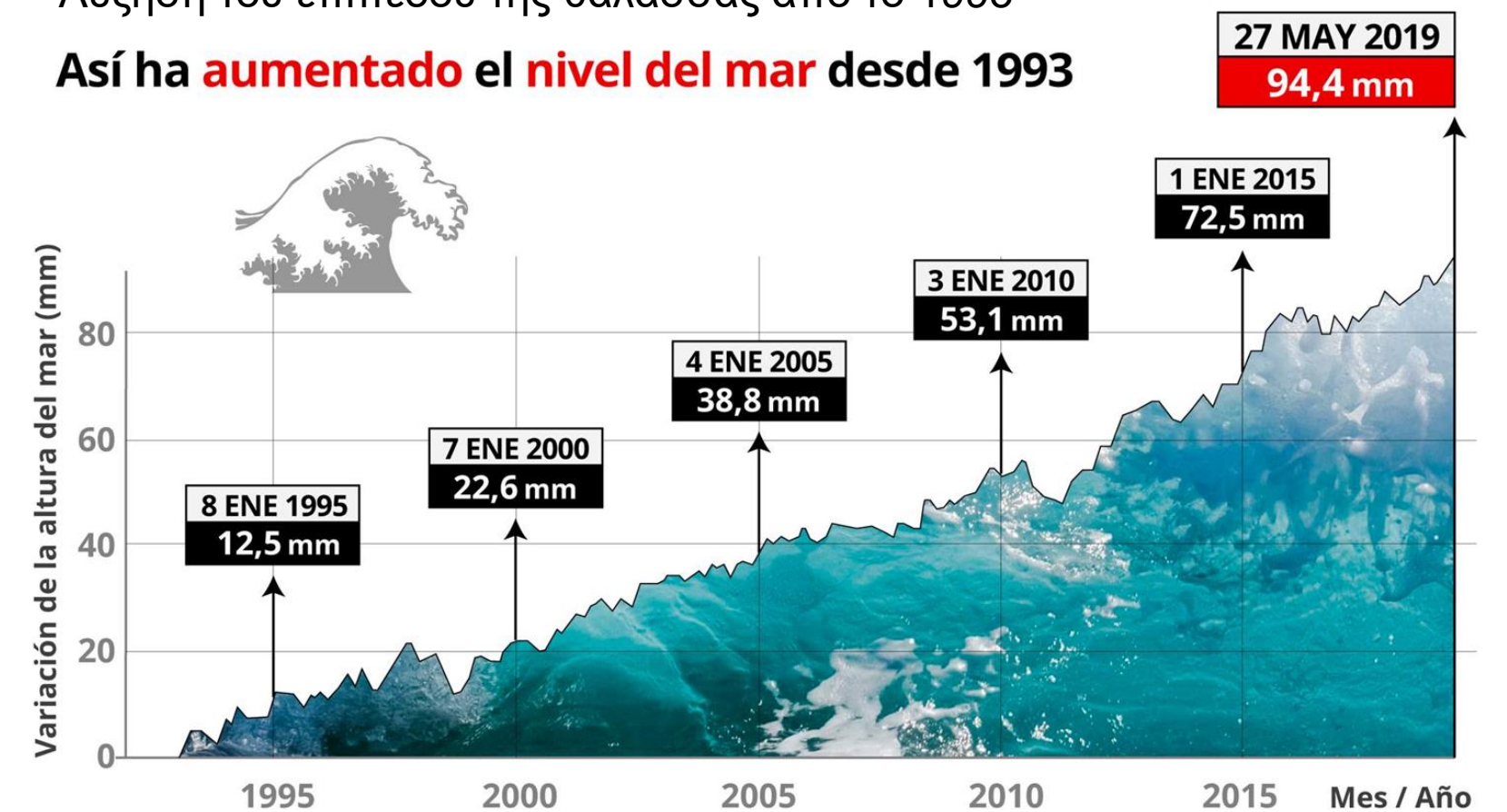
Παρούσα κατάσταση: Κλιματική Αλλαγή

Μέσος όρος θερμοκρασίες από το 1969 έως το 2018



Αύξηση του επιπέδου της θάλασσας από το 1993

Así ha **aumentado el nivel del mar** desde 1993



Nota: la NASA indica que cada cifra tiene un "margen de incertidumbre" de ± 4 mm.

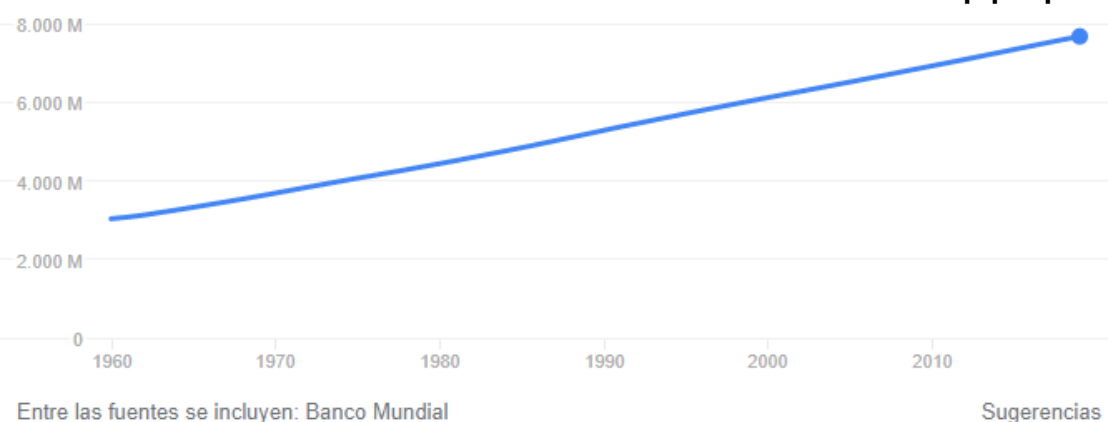
Fuente: Centro de Vuelo Espacial Goddard de la NASA

europapress.es

Παρούσα κατάσταση: Αύξηση Πληθυσμού

Tierra / Población

7,674 miles de millones (2019) Πληθυσμός: 7.674
δισεκατομμύρια άνθρωποι (2019)



Αύξηση του αριθμού των κατοίκων: 1950
- 2.500.000.000 2021 - 7.700.000.000
..... 2050 - 9.700.000.000



Αύξηση πληθυσμού και ο αντίκτυπος στους πόρους του νερού



Σύμφωνα με στοιχεία που εξάγονται από Έγγραφο Πολιτικής για την οικονομία του νερού, έως το 2020 η κατανάλωση νερού θα αυξηθεί κατά 50%.

- 1.800 εκατομμύρια άνθρωποι θα ζουν σε περιοχές με απόλυτη λειψυδρία.

- Τα 2/3 του πληθυσμού θα ζουν σε συνθήκες υδατικού στρες.

- και 18 χώρες θα έχουν μεγαλύτερη ζήτηση για νερό από τους πόρους τους.

Αλλά όχι μόνο αυτό, 1 στους 4 ανθρώπους θα ζει σε μια χώρα όπου η έλλειψη γλυκού νερού θα είναι χρόνια και επαναλαμβανόμενη



Παρούσα κατάσταση: Αυξημένη ζήτηση

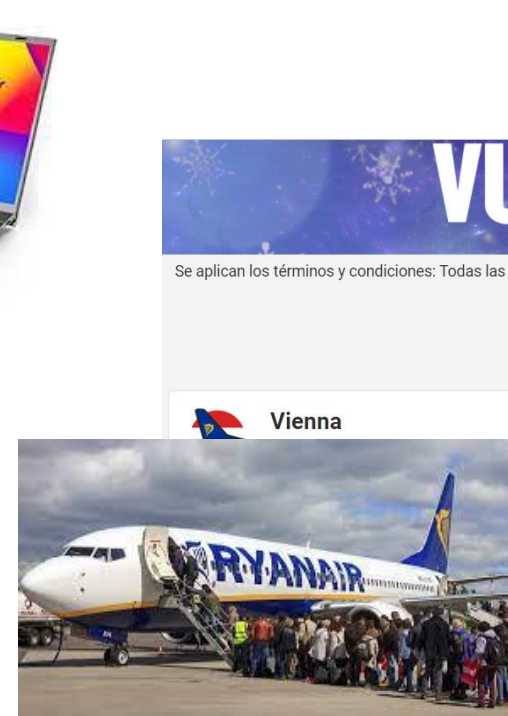
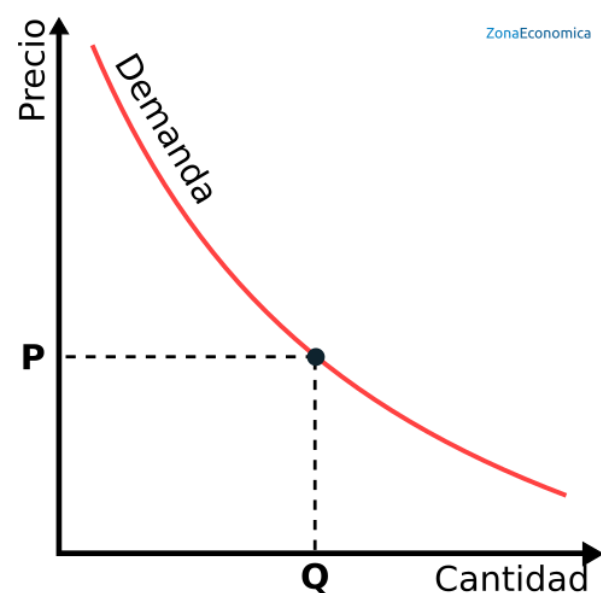


Όσο αυξάνεται ο πλούτος, τόσο αυξάνεται η ρύπανση.



Πώς επηρεάζει την κατανάλωση: Επηρεάζει ολόκληρο τον κύκλο ζωής ενός προϊόντος και δημιουργεί μεγαλύτερη ζήτηση (επομένως υπάρχει περισσότερη παραγωγή προϊόντος). Αυτό με τη σειρά του δημιουργεί μεγαλύτερη κατανάλωση φυσικών πόρων και μεγαλύτερη ζήτηση ενέργειας, καθώς και μεγαλύτερη ρύπανση στη μεταποίηση, τις μεταφορές και τα απόβλητα.

Αναλογία Τιμής- Ζήτησης

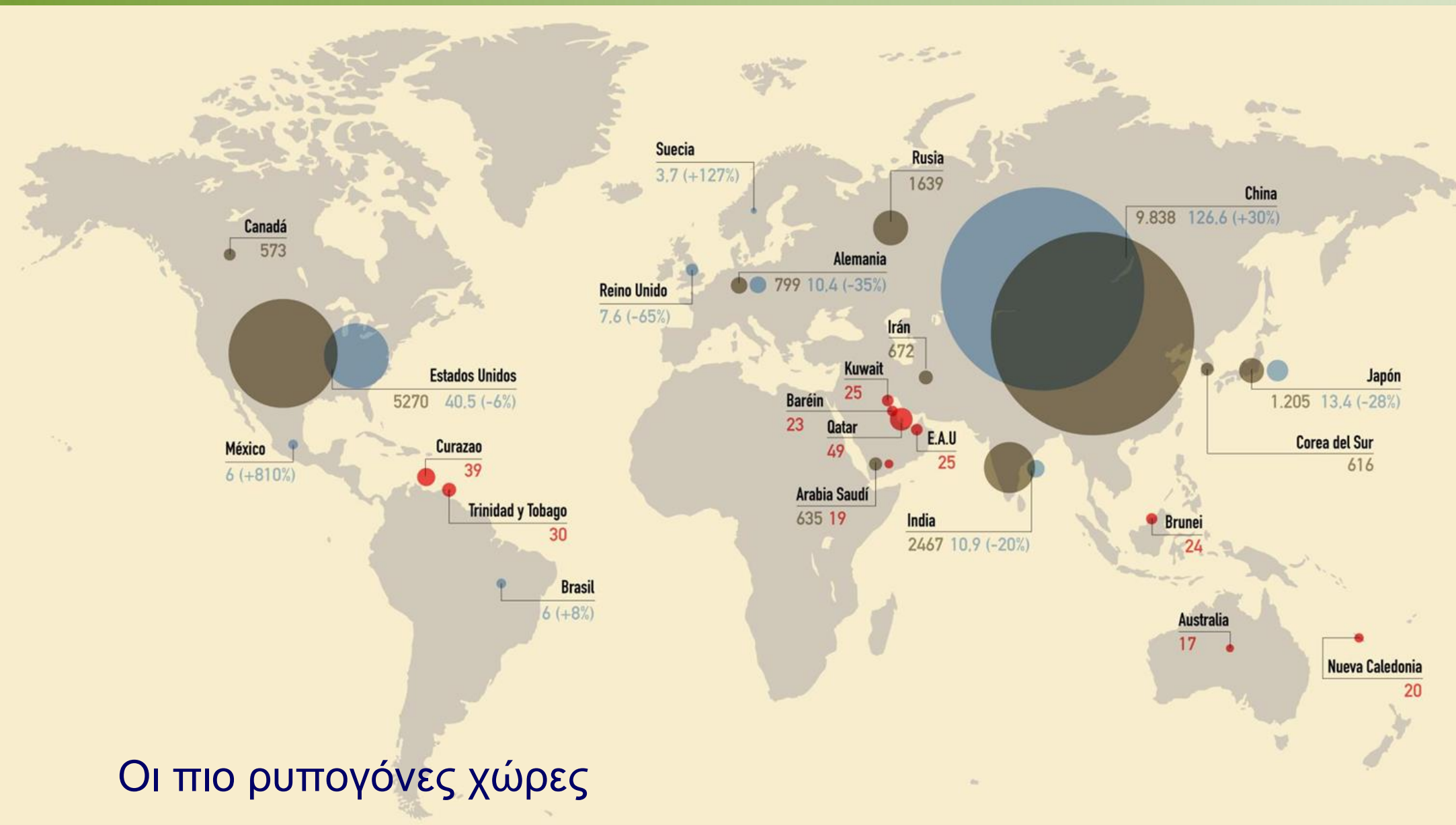


VUELE DESDE 14,99 €		
Se aplican los términos y condiciones: Todas las tarifas están sujetas a disponibilidad. Reserva antes del 23/11/21 y viaja entre el 07/01/22 y el 31/01/22. La oferta es válida para el período de Navidad (del 16 de diciembre del 2021 al 6 de enero del 2022)		
Madrid		
Vienna	8,69 € Ida	Bristol Reino Unido
	9,99 € Ida	Londres Stansted Reino Unido
	12,99 € Ida	Luxembourg Luxembourg





Παρούσα κατάσταση: Αυξημένη ζήτηση - Αυξημένη ρύπανση



- Αυξημένη ατμοσφαιρική ρύπανση
- Υπαίθριες χωματερές
- Μείωση των πόρων του πλανήτη (σπάνιοι πόροι)





Παρούσα κατάσταση: Έλλειψη πόρων

Τεχνικός Ορισμός

Οι σπάνιοι πόροι είναι εκείνοι που, σύμφωνα με την οικονομική αρχή της σπανιότητας των πόρων ή τον νόμο της σπανιότητας, βρίσκονται σε κατάσταση περιορισμένης διαθεσιμότητας.



Μείωση της καλλιεργήσιμης έκτασης



Αύξηση των ειδών που κινδυνεύουν να εξαφανιστούν



Εξάντληση ορυκτών καυσίμων



Συνέπειες:

- Αυξημένη ρύπανση.
- Αύξηση του κόστους των πρώτων υλών.
- Αυξήσεις τιμών.
- Απώλεια βιοποικιλότητας.



Όσο πιο άμεσα αντιδράσουμε, τόσο περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας θα έχουμε στην αναστροφή της κατάστασης.

Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία

Λύση: Κυκλική οικονομία

Η **γραμμική οικονομία** ακολουθεί έναν κύκλο κατανάλωσης που δημιουργεί μεγάλη ποσότητα αποβλήτων.

Η **οικονομία της ανακύκλωσης** είναι πιο φιλική προς το περιβάλλον καθώς εξετάζει τη δυνατότητα ανακύκλωσης.

Η **κυκλική οικονομία** περιλαμβάνει την ανακύκλωση, την επισκευή και την επαναχρησιμοποίηση προϊόντων.

Χωρίς αμφιβολία, το οικονομικό μοντέλο που ανταποκρίνεται καλύτερα σε όλες τις τρέχουσες προκλήσεις είναι αυτό της κυκλικής οικονομίας.



<https://www.soychangemaker.com/>

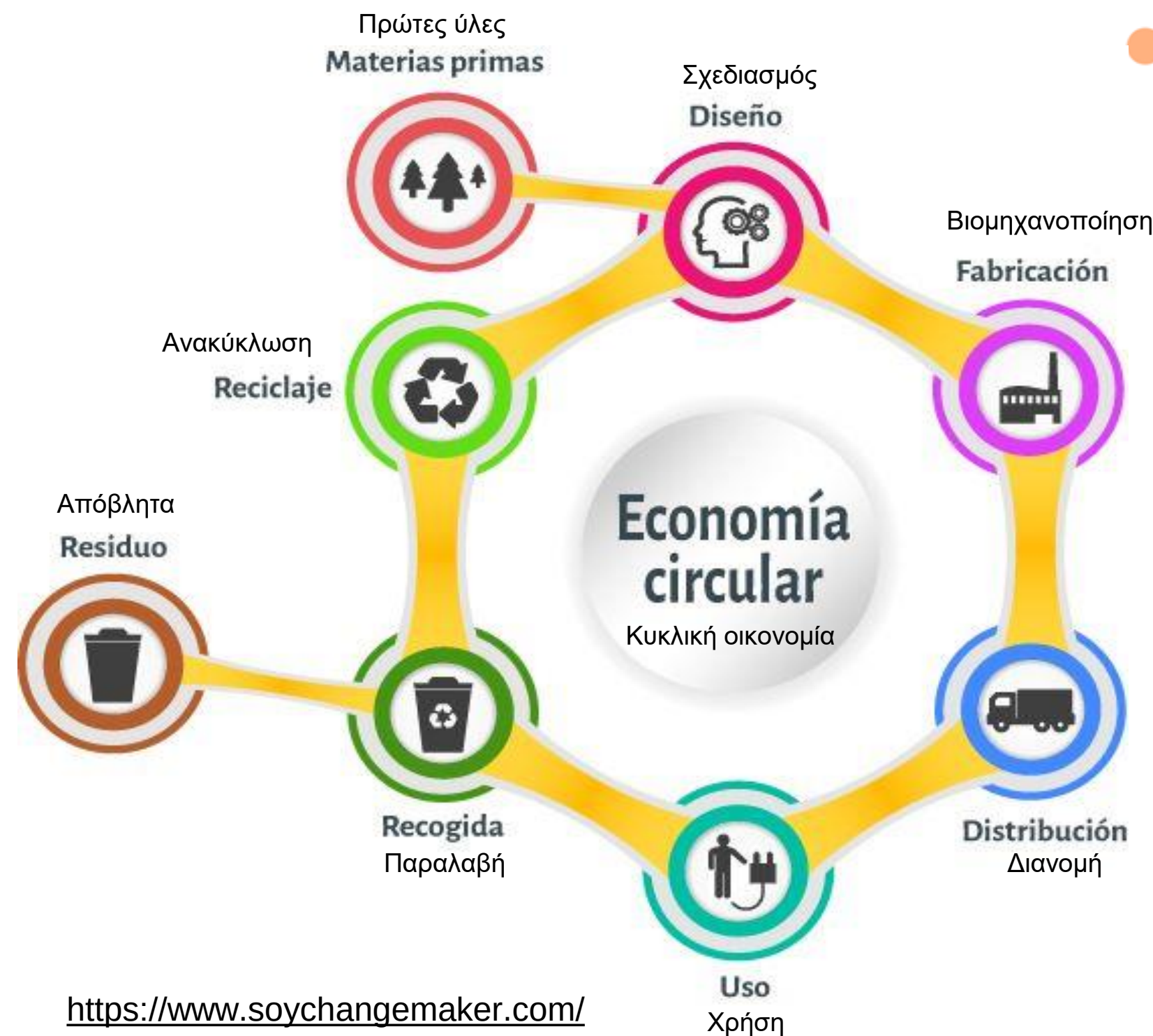
Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία

Λύση: Κυκλική οικονομία

Κυκλική οικονομία: Αρχίζει με σχεδιασμό

Ο σχεδιασμός επιχειρήσεων που περιλαμβάνουν περιβαλλοντικά και κοινωνικά κριτήρια αποτελεί σήμερα βασική πτυχή για την επώαση και επιτάχυνση σχεδίων, καθώς και για την έναρξη νέων σειρών προϊόντων και υπηρεσιών που εντάσσονται στην κυκλική οικονομία, ένα νέο παράδειγμα όπου η έννοια των αποβλήτων εξαφανίζεται.

Τα καλύτερα απόβλητα είναι αυτά που δεν παράγονται.



<https://www.soychangemaker.com/>

Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία

Λύση: Κυκλική οικονομία

Στόχοι:

Στόχος είναι να επαναπροσδιορίσει την ανάπτυξη, εστιάζοντας στα θετικά οφέλη για το σύνολο της κοινωνίας. Περιλαμβάνει τη σταδιακή αποσύνδεση της οικονομικής δραστηριότητας από την κατανάλωση πεπερασμένων πόρων και την απομάκρυνση των αποβλήτων από το σύστημα.

Υποστηριζόμενο από τη μετάβαση σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, το κυκλικό μοντέλο δημιουργεί οικονομικό, φυσικό και κοινωνικό κεφάλαιο.

Βασίζεται σε τρεις αρχές:

- Σχεδιασμός των αποβλήτων και της ρύπανσης.
- Σχεδιασμός χρησιμοποιώντας το υπάρχον προϊόν χωρίς να χρειάζεται να εξάγουμε πρώτες ύλες και να σκεφτόμαστε τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Στον κύκλο παραγωγής είναι σημαντικό να μειωθεί η ρύπανση.
- Διατήρηση των προϊόντων και των υλικών σε χρήση. Ο κύκλος ζωής ενός προϊόντος πρέπει να είναι μακρύς. Εφαρμόστε τη δεύτερη χρήση στο αχρησιμοποίητο προϊόν.



Fuentes: Adaptado de CMM

<https://www.soychangemaker.com/>



Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία

Λύση: Κυκλική οικονομία

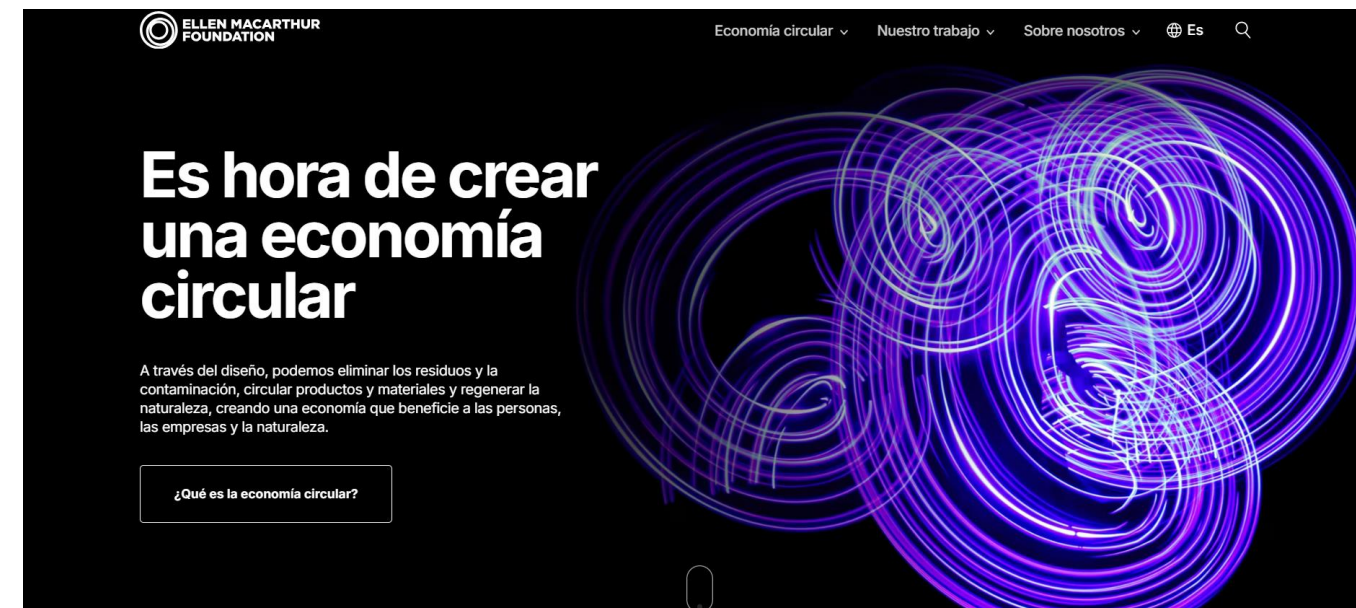
Στο διαδίκτυο υπάρχει μεγάλος αριθμός πόρων που μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη της γνώσης και της επιχειρηματικότητας στην κυκλική οικονομία.

Σε αυτή την παρουσίαση θα βρείτε τη δική μας προσέγγιση στο θέμα, αλλά μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπο του Ιδρύματος Ellen Mc Arthur για την κυκλική οικονομία:

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/vision-general>

Εκεί θα βρείτε βασικές ιδέες, αρχές, παραδείγματα και άρθρα με ενημερωμένες πληροφορίες για την κυκλική οικονομία.

Στην επόμενη διαφάνεια συνεχίζουμε με ιδέες για το πώς θα πρέπει να προσεγγίσετε την πρότασή σας με βάση τους 6 τύπους επιχειρηματικών μοντέλων κυκλικής οικονομίας.



Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

Υπάρχουν 6 τύποι επιχειρηματικών μοντέλων που μπορούν να αναπτυχθούν με την κυκλική οικονομία:

- #1 Κυκλικές προμήθειες
- #2 Τα απόβλητα ως πόροι
- #3 Επέκταση ζωής προϊόντος
- #4 Πλατφόρμα διαμοιρασμού
- #5 Προϊόν ως υπηρεσία
- #6 Υγιής εταιρεία

Κριτήρια κυκλικής οικονομίας στην πρόταση αξίας μιας επιχείρησης ή ενός οργανισμού

Proyecto:		Versión/Fecha:		
Partners Clave Κύριοι εταίροι	Actividades Clave Κύριες Δραστηριότητες	Propuesta de Valor Πρόταση αξίας	Relación con los Clientes Πελατιακές Σχέσεις	Segmento de Clientes Τμήμα πελάτη
¿Qué pueden hacer los partners mejor que tu o con un coste menor y, por tanto enriquecer tu modelo de negocio? Τι μπορούν να κάνουν οι συνεργάτες καλύτερα από εσάς ή με χαμηλότερο κόστος και επομένως να εμπλουτίσουν το επιχειρηματικό σας μοντέλο;	¿Qué actividades clave hay que desarrollar en su modelo de negocio de que manera las llevas a cabo? Ποιες βασικές δραστηριότητες πρέπει να αναπτυχθούν στο επιχειρηματικό σας μοντέλο; Πώς τις υλοποιείτε;	¿Qué problema solucionamos? ¿Qué necesidad satisfacemos? ¿Qué beneficios aporta? Ποιο πρόβλημα επιλύουμε; Ποια ανάγκη ικανοποιούμε; Ποια είναι τα οφέλη;	¿Qué tipo de relaciones esperan tus clientes que establezcas y mantengas con ellos? Τι είδους σχέσεις περιμένουν οι πελάτες σας να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε μαζί τους;	¿A quién nos dirigimos? ¿Qué segmentos consideramos? ¿Cuales son prioritarios? Σε ποιους στοχεύουμε; Ποια τμήματα εξετάζουμε; Ποιες είναι οι προτεραιότητες;
Estructura de Costes Δομή κόστους	Recursos Clave Βασικοί πόροι	Flujos de Ingresos Ροές εσόδων		
¿Cuál es la estructura de costes de tu modelo de negocio? Ποια είναι η διάρθρωση του κόστους του επιχειρηματικού σας μοντέλου;	¿Qué recursos clave requiere tu modelo de negocio? Ποιους βασικούς πόρους απαιτεί το επιχειρηματικό σας μοντέλο;	¿Qué valor están dispuestos a pagar tus clientes por tu solución y mediante qué formas de pago? ¿Qué márgenes obtengo? Μέσω ποιων καναλιών/μέσων θα επικοινωνείτε και θα εξυπηρετείτε τους πελάτες σας; Πόση αξία είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν οι πελάτες σας για τη λύση σας και με ποιους τρόπους πληρωμής;		



Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

#1 Κυκλικές προμήθειες

Αντικατάσταση των σπάνιων αρχικών πόρων που χρησιμοποιούνται στις διαδικασίες παραγωγής.

Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, βιομάζα κ.λπ.

Παράδειγμα 1: Εστιατόριο μηδενικών αποβλήτων

Παράδειγμα 2: Αλλαγή προσωπικής συμπεριφοράς



Συσκευασία επιστροφής



Το Instock, το πρώτο ολλανδικό εστιατόριο «0 food waste», σερβίρει ένα μενού τριών πιάτων για 20 ευρώ που αλλάζει κάθε μέρα, χρησιμοποιώντας έξυπνα τα περισσεύματα του σούπερ μάρκετ που «διασώθηκαν» το πρωί.

Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα



#2 Τα απόβλητα ως πόροι

Αξιοποίηση πόρων, βάσει συλλογής, επεξεργασίας και ανάκτησης για νέες χρήσεις.

Επιτρέπει την παράταση της ωφέλιμης ζωής του αρχικού προϊόντος, μειώνοντας τη δέσμευση νέων σπάνιων πόρων.

Παράδειγμα: Το Loop, ένα πιλοτικό έργο στη Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο και τις Ηνωμένες Πολιτείες που κατασκευάζει επαναχρησιμοποιήσιμες συσκευασίες για εταιρείες FMCG, τις συλλέγει στο σπίτι του χρήστη μόλις καταναλωθεί το περιεχόμενό της, τις καθαρίζει και τις ξαναγεμίζει,



Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

#3 Επέκταση ζωής προϊόντος

Εφαρμογή διαδικασιών επισκευής, ενημέρωσης, προετοιμασίας προϊόντων ώστε να μπουν σε νέο κύκλο μάρκετινγκ.

Στόχος: Παράταση της ωφέλιμης ζωής, με εξαρτήματα μεγαλύτερης διάρκειας αντί για εφαρμογή του "χρησιμοποιώ και πετώ".

Αν αντικαταστήσουμε για είκοσι χρόνια την ΑΓΟΡΑ πέντε πλυντηρίων ρούχων 2.000 κύκλων με την ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ενός 10.000 κύκλων, θα εξοικονομούσαμε 180 κιλά χάλυβα και 2,5 τόνους διοξειδίου του άνθρακα.

Τι γίνεται αν ξαναχρησιμοποιήσουμε ρούχα.....

Το 95% των κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων που απορρίπτονται είναι ανακυκλώσιμα.



Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

#4 Πλατφόρμα διαμοιρασμού

Αυτός ο τύπος κυκλικών επιχειρηματικών μοντέλων **επιτρέπει την αύξηση της χρήσης ενός προϊόντος, συνδέοντας διαφορετικούς πράκτορες στην κοινότητα.**

«Οικονομία Διαμοιρασμού».

Με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις εφαρμογές, είναι δυνατή η σύνδεση ατόμων με παρόμοια ενδιαφέροντα που μοιράζονται το προϊόν.



Πληρώστε ανά χρήση



Λογισμικό ως υπηρεσία - SaaS



Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

#5 Προϊόν ως υπηρεσία

Αλλάζει το παράδειγμα της ιδιοκτησίας προϊόντος και μετατρέπεται σε χρήση. Απολαμβάνεται όσο το χρησιμοποιείται, χωρίς να είναι δικό σας.

Πληρώνετε μόνο για να το χρησιμοποιήσετε και να νοικιάσετε όλες τις υπηρεσίες.

Τέτοια είναι και η δέσμευση για ανθεκτικότητα, που τα φωτιστικά έχουν **75% μεγαλύτερη διάρκεια ζωής** από τις συμβατικές συσκευές.

Το αεροδρόμιο πληρώνει έως και 50% λιγότερο για φωτισμό όταν συγκρίνει κανείς την απόδοση των συμβατικών φωτιστικών με την τεχνολογία LED.

<https://www.holland.com/es/>



Pay-as-you-go



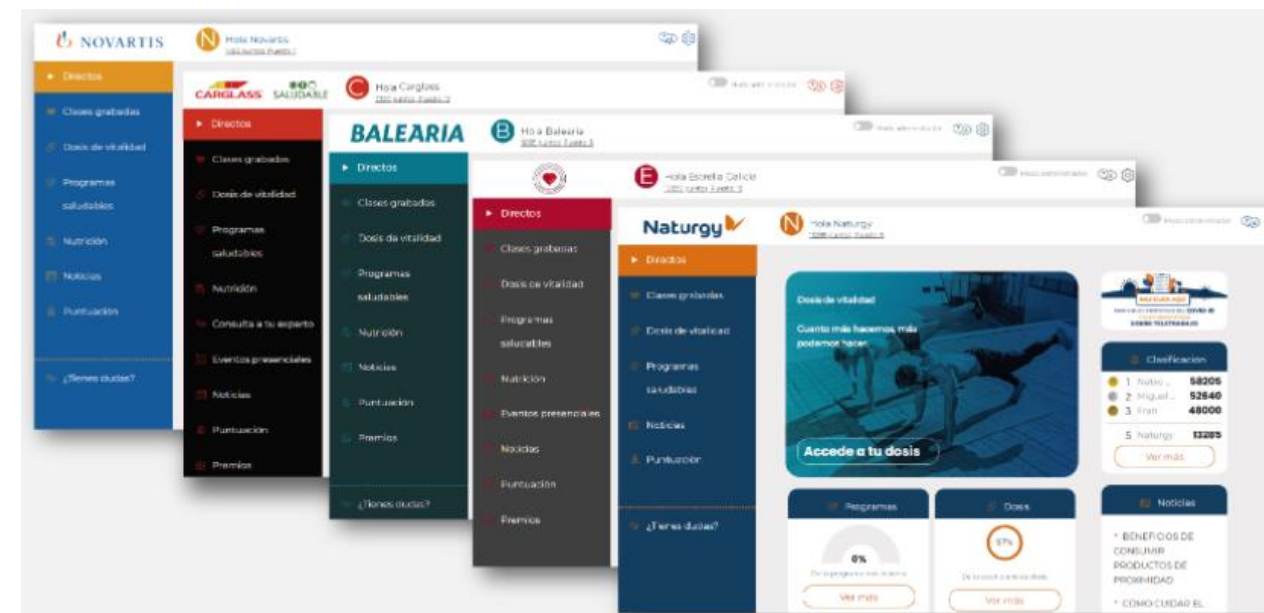
PHILIPS Lighting

Αποδιοργανωτική αλλαγή στην οικονομία: Νέα επιχειρηματικά μοντέλα

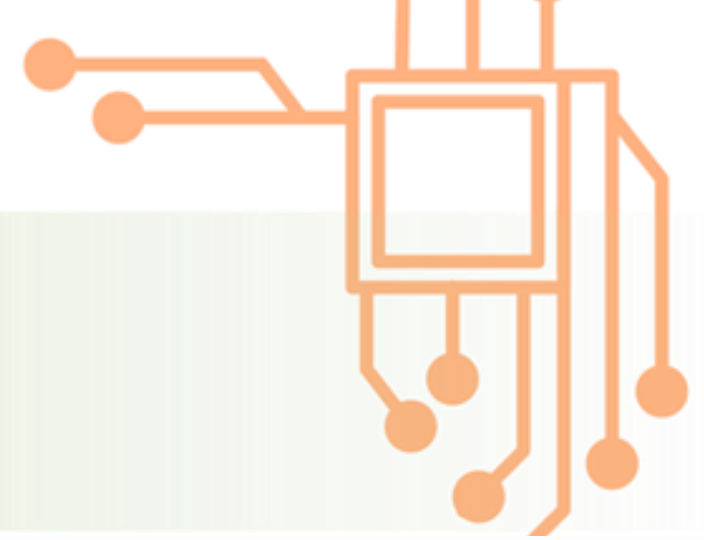
#6 Υγιής εταιρεία

Ασχολείται ενεργά με τη βελτίωση της υγείας των εργαζομένων της, δημιουργώντας ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον και προωθώντας υγιείς συνήθειες των εργαζομένων εντός και εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος, παρέχοντας:

- Σωματική υγεία.
- Συναισθηματική υγεία.
- Διατροφική υγεία.
- Περιβαλλοντική υγεία.



Κυκλική Επιχειρηματικότητα



1. Αρχές
2. Επίπεδα κυκλικής οικονομίας: Πού εντοπίζεται η επιχειρηματικότητα
3. Δημιουργία αξίας
4. Πώς να μετρήσετε την αξία: Τριπλή μέτρηση 3P (Κέρδος-Άνθρωποι-Πλανήτης)
5. Στρατηγικές για την κυκλική οικονομία
6. Οδικός χάρτης για προηγμένα έργα ή Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις

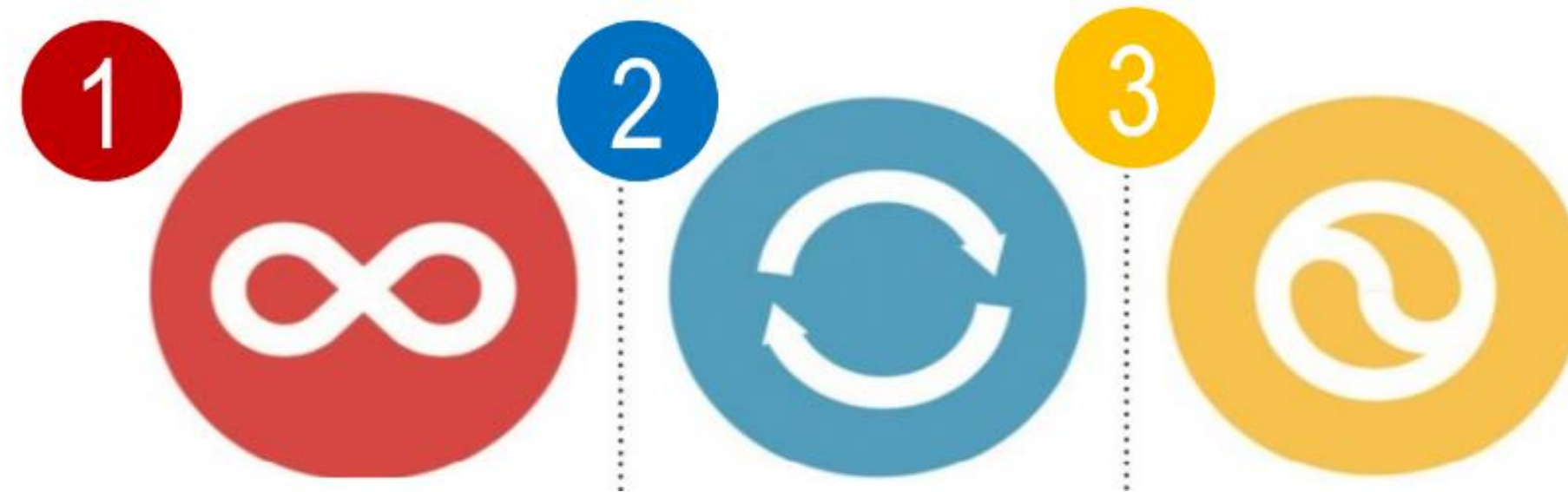


Φωτογραφία του Akil Mazumder : <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-sosteniendo-una-planta-verde-1072824/>

Κυκλική Επιχειρηματικότητα

1. Αρχές

Οι 3 Αρχές της Κυκλικής Οικονομίας



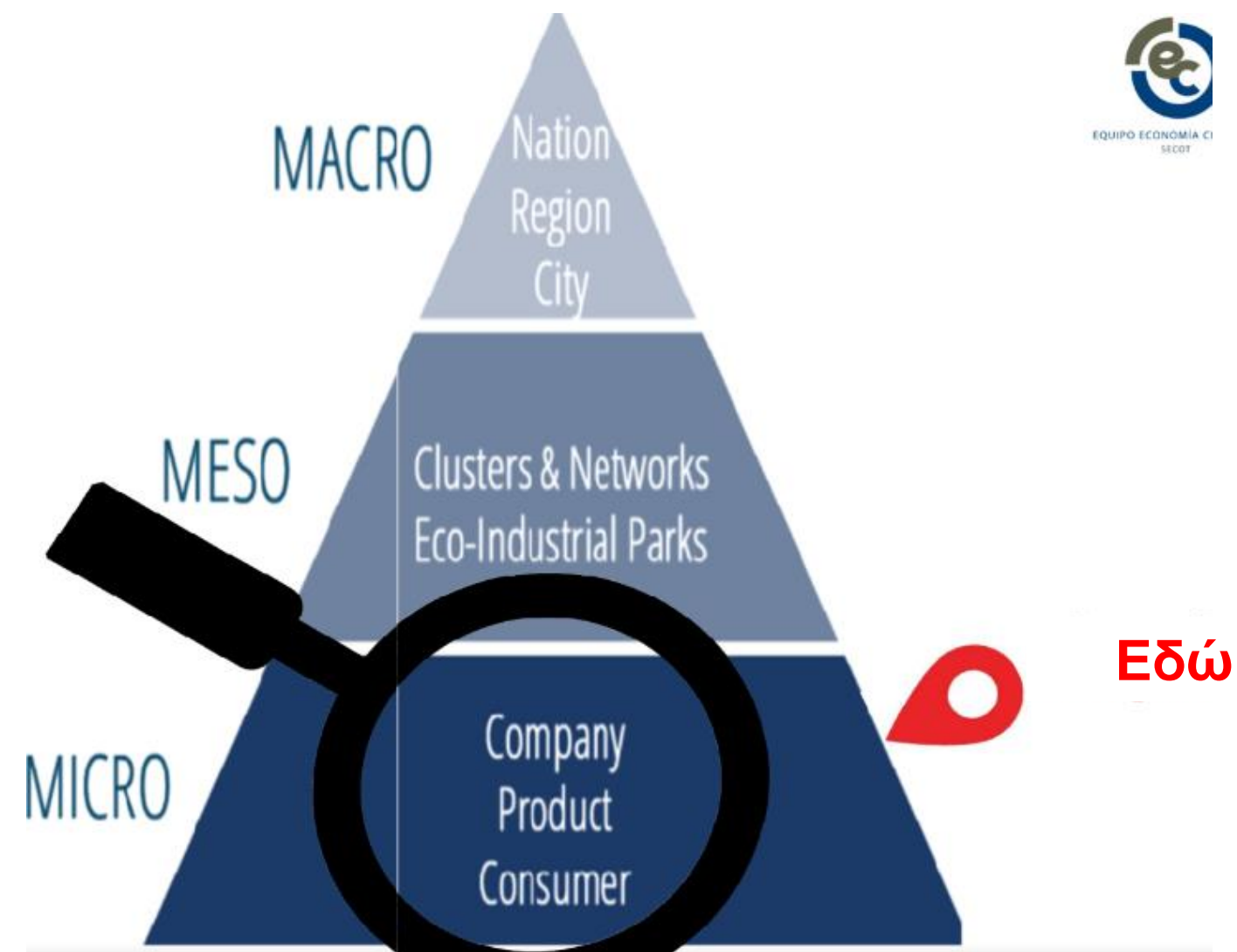
Σχεδιασμός χωρίς
υπολείμματα

Διατήρηση
προϊόντων σε χρήση

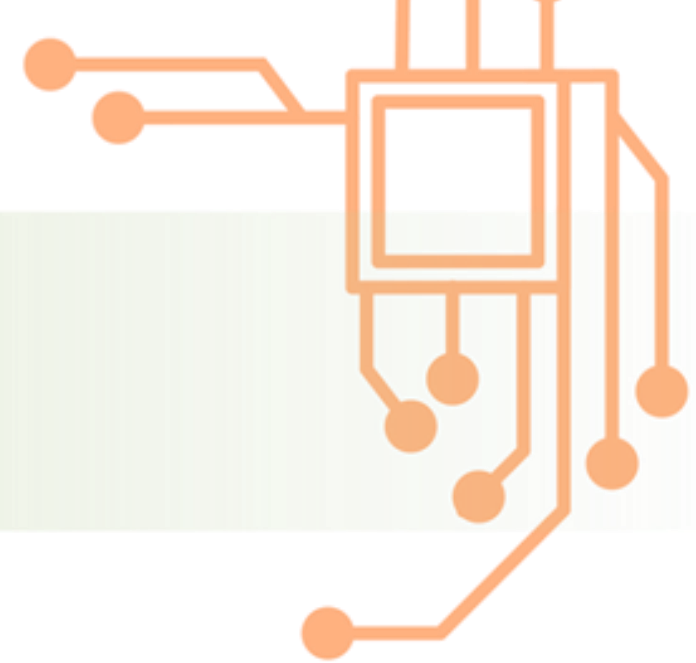
Αναγέννηση
φυσικών
συστημάτων

Κυκλική Επιχειρηματικότητα

2. Πού εντοπίζεται το προϊόν/ έργο

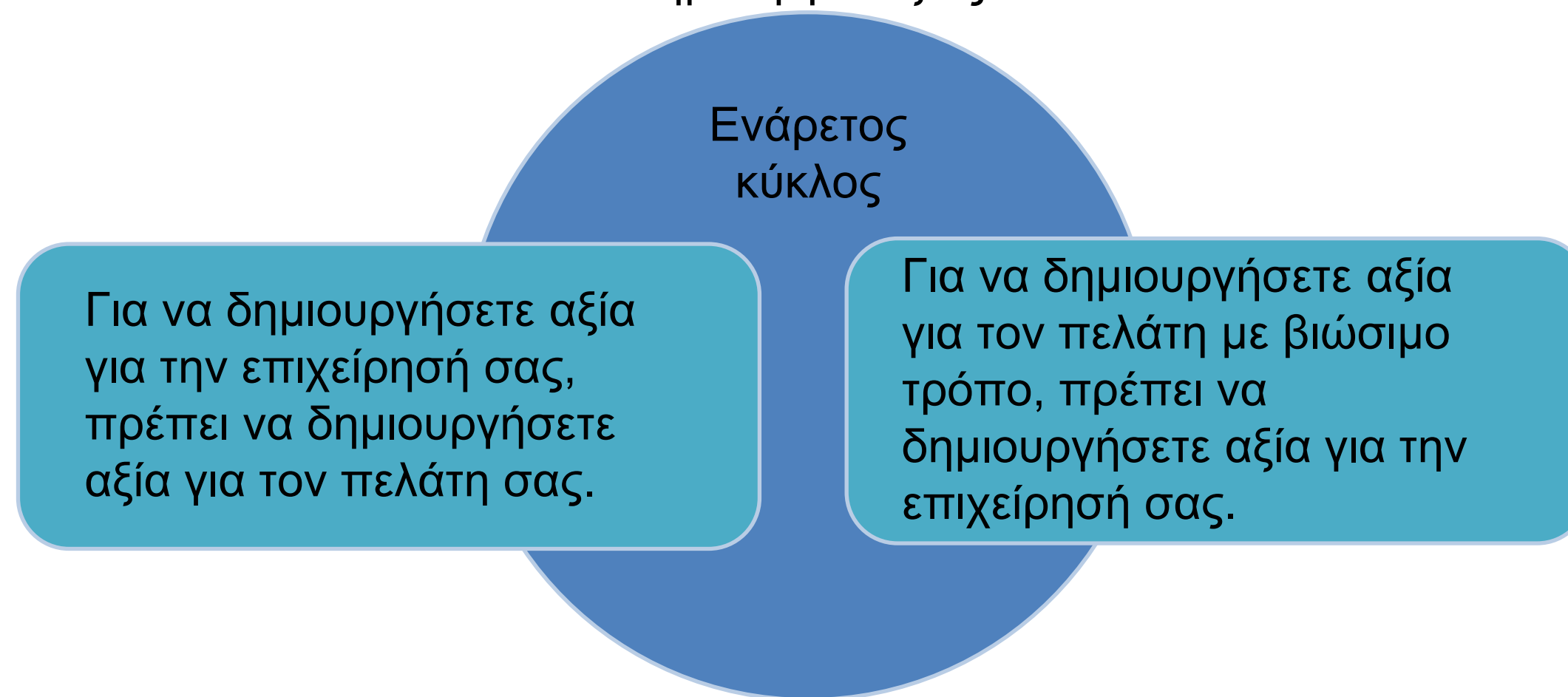


Κυκλική Επιχειρηματικότητα



3. Δημιουργία αξίας

Το πρώτο βήμα προς την επιχειρηματικότητα είναι η δημιουργία αξίας



«Είναι η κάλυψη αναγκών με αντάλλαγμα το κέρδος που δημιουργεί πλούτο». Μ. Πόρτερ

Κυκλική Επιχειρηματικότητα

4. Πώς να μετρήσετε την αξία

Τριπλή λογιστική που μετρά τον αντίκτυπο: στον πλανήτη, στα κέρδη και στους ανθρώπους.

Οι εταιρείες πρέπει να λαμβάνουν ταυτόχρονα υπόψη τους τρεις παράγοντες για την επίτευξη της ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

ΣΒΑ και Σχέδιο ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Οι ΣΒΑ πλαισιώνονται σε κάθε έναν από τους τομείς και η τομή μεταξύ τους είναι αυτή που καθορίζει εάν η επιχείρηση είναι βιώσιμη.

ΣΒΑ 3 Καλή υγεία και ευημερία

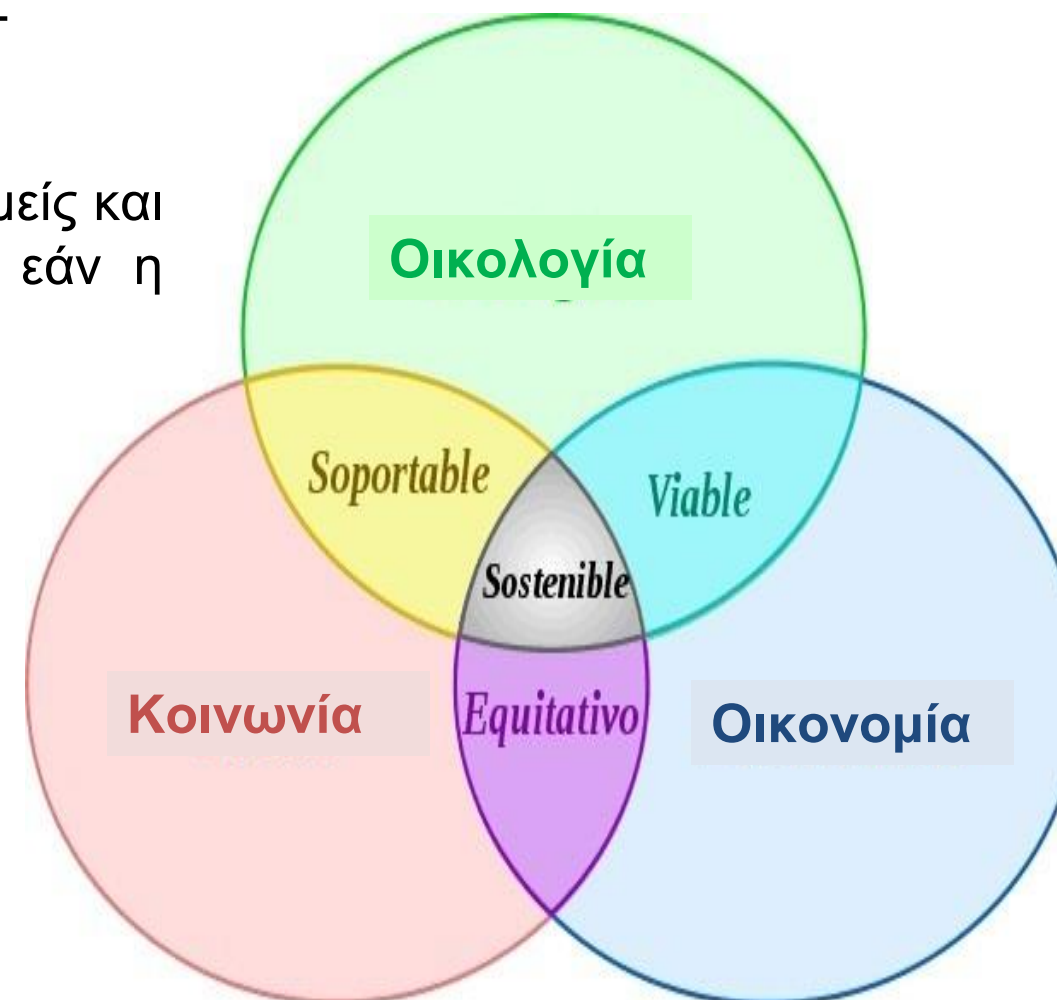
ΣΒΑ 4 Ποιοτική εκπαίδευση

ΣΒΑ 5 Ισότητα των φύλων

ΣΒΑ 10 Μειωμένες ανισότητες

ΣΒΑ 16 Ειρήνη, δικαιοσύνη και ισχυροί θεσμοί

ΣΒΑ 17 Συνεργασίες για την επίτευξη των στόχων

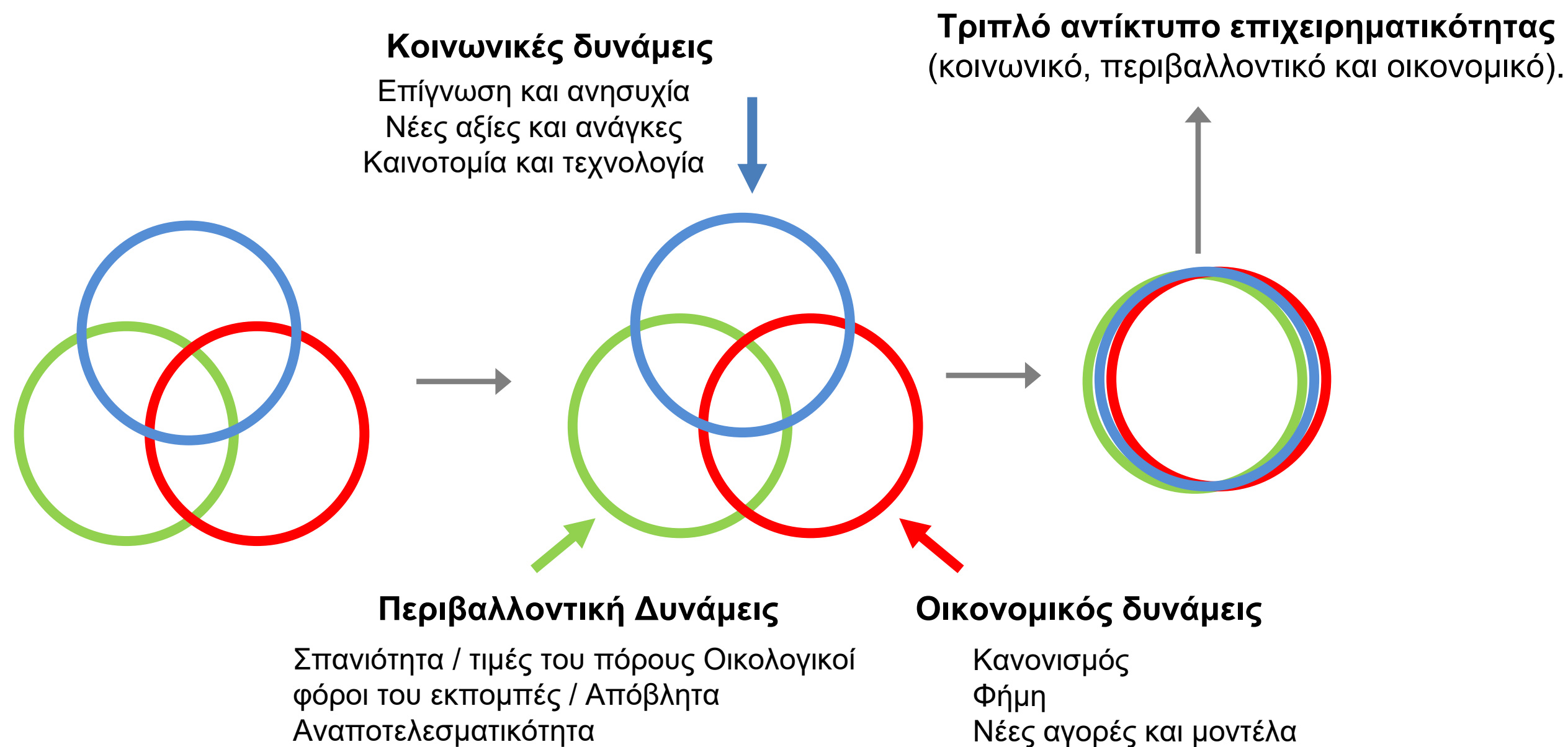


ΣΒΑ 6 Καθαρό νερό και αποχέτευση
ΣΒΑ 7 Προσιτή και καθαρή ενέργεια
ΣΒΑ 9 Βιομηχανία, καινοτομία και υποδομές
ΣΒΑ 11 Βιώσιμες πόλεις και κοινότητες
ΣΒΑ 12 υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή
ΣΒΑ 13 Δράση για το κλίμα
ΣΒΑ 14 Ζωή κάτω από το νερό
ΣΒΑ 15 Ζωή στη στεριά

ΣΒΑ 1 Όχι φτώχεια
ΣΒΑ 2 Μηδενική πείνα
ΣΒΑ 8 Αξιοπρεπής εργασία και οικονομική ανάπτυξη

Κυκλική Επιχειρηματικότητα

4. Πώς να μετρήσετε την αξία



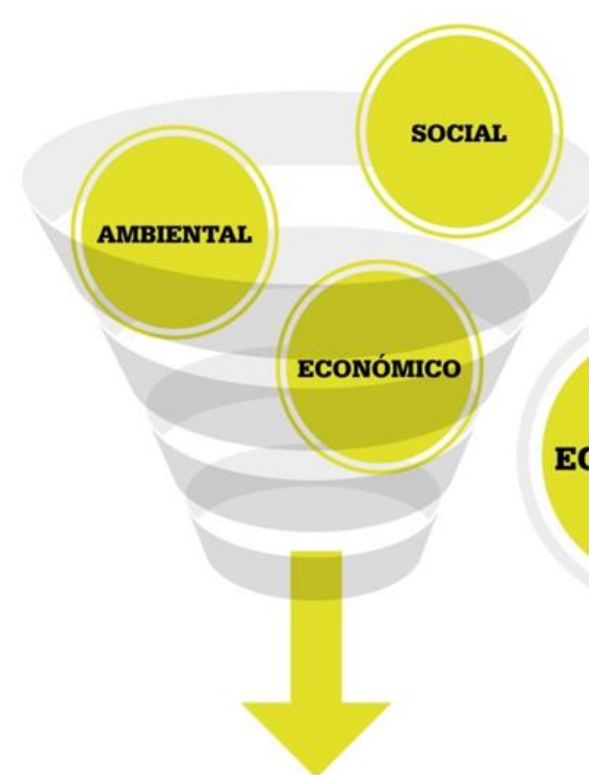
Κυκλική Επιχειρηματικότητα

4. Πώς να μετρήσετε την αξία

Τριπλή οικονομία - Τριπλός αντίκτυπος - Τριπλό υπόλοιπο:



Κοινωνικό
Οικονομικό
Περιβαλλοντικό



Από εδώ

ECONÓMICO

Que
hace
impacto
en lo

SOCIAL

Que
altera y
repercute
en lo

AMBIENTAL

Que lo
necesitamos
para que
todo lo demás
suceda

Μέχρι εδώ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ: έχει αντίκτυπο στο
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ: αυτό αλλάζει και έχει επιπτώσεις στο
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ: το χρειαζόμαστε για να γίνουν όλα τα άλλα.

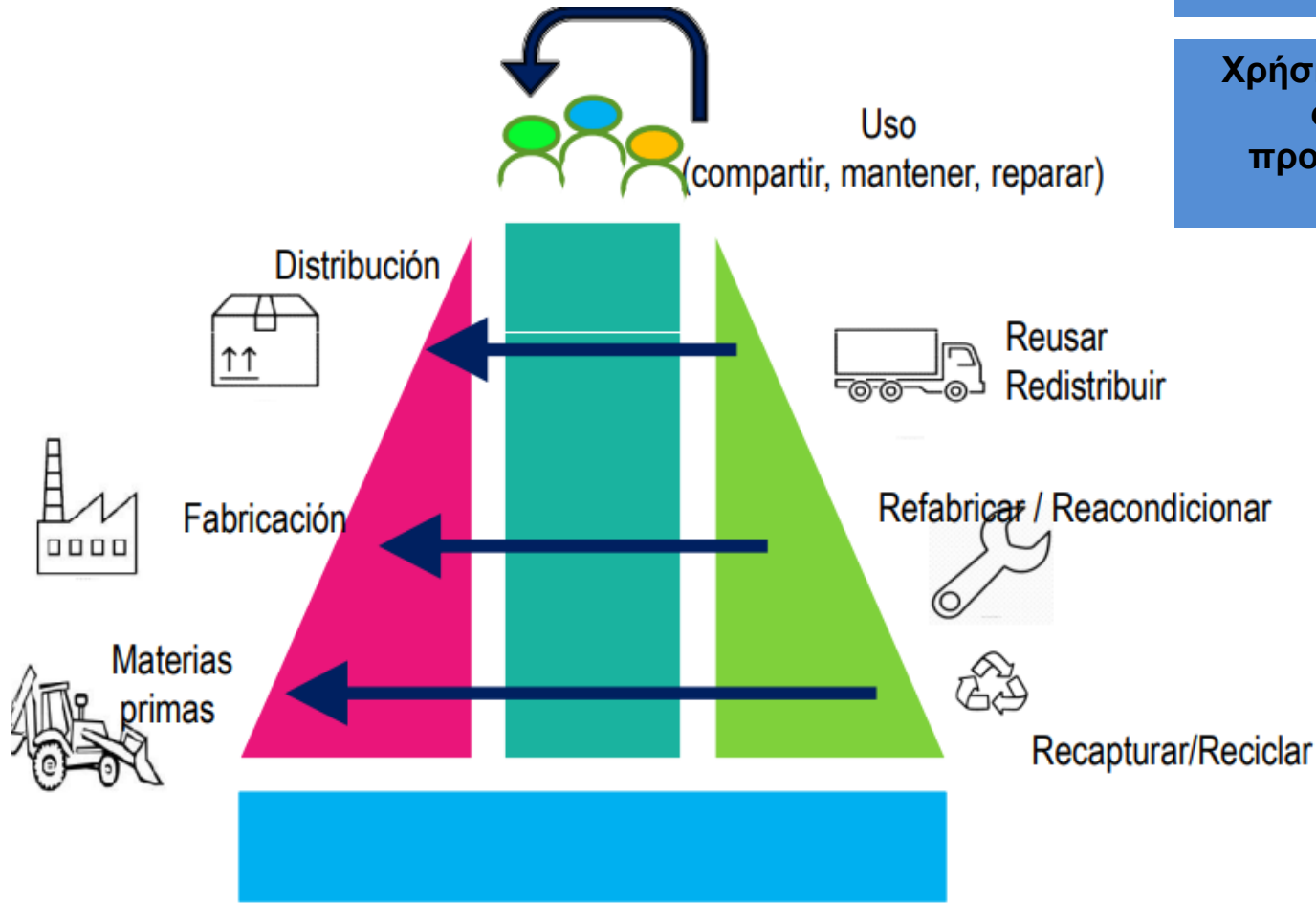
Απαραίτητη η εξέλιξη του μοντέλου για να είναι βιώσιμο



Κυκλική Οικονομία

5. Στρατηγικές

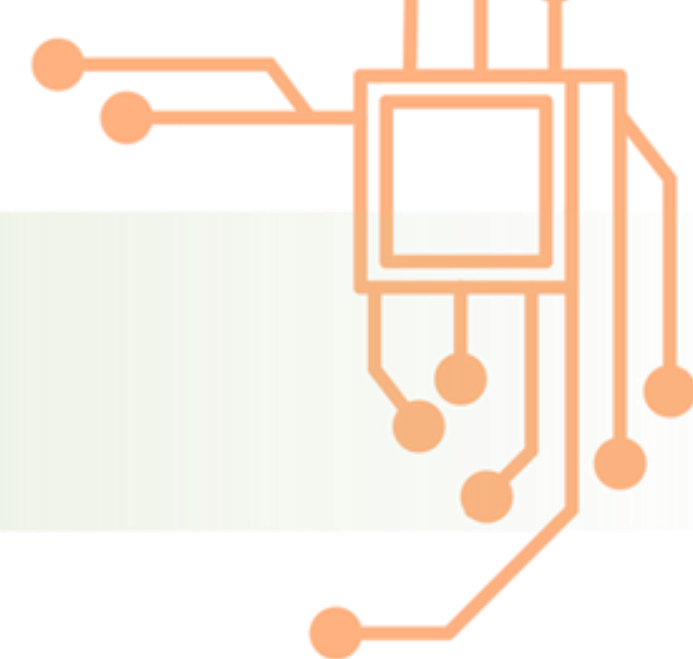
- Μεγάλη διάρκεια ζωής σχέδιο
- Κυκλικό σχέδιο
- Διαδικασία αποδοτικότητα
- Κυκλικοί πόροι



- Ζωή Επέκταση Υπηρεσίες
- Προϊόν ως υπηρεσία
- Χρήση προσανατολισμένη στις υπηρεσίες / προσανατολισμένη στο αποτέλεσμα

- Επαναχρησιμοποίηση / Αναδιανομή
- Ανακατασκευή
- Ανάκτηση/ Ανακύκλωση

Κυκλική οικονομία



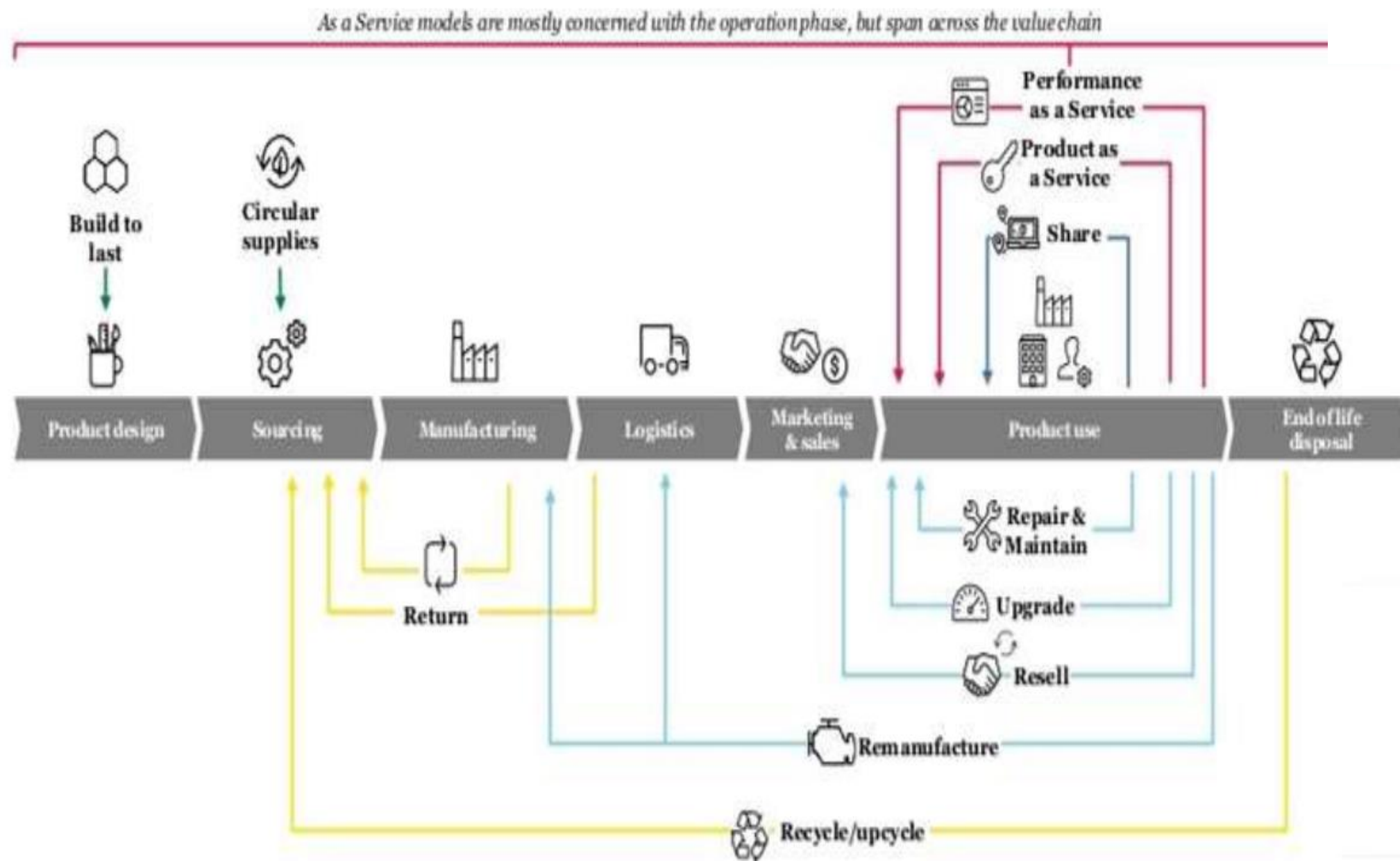
5. Στρατηγικές

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Κυκλική προμήθεια | Αντικαταστήστε τους πεπερασμένους πόρους με ανανεώσιμους, βιολογικούς πόρους ή ανακυκλωμένους πόρους στη διαδικασία παραγωγής. |
| 2. Βιώσιμος σχεδιασμός | Σχεδιάστε τα προϊόντα με τρόπο που να μπορούν να αποσυναρμολογηθούν, να επαναχρησιμοποιηθούν, να επισκευαστούν και να ανακυκλωθούν αποτελεσματικά. |
| 3. Αποδοτικότητα πόρων | Βελτιστοποιήστε τη χρήση πρώτων υλών/πόρων – ελαχιστοποιήστε τα απόβλητα – στην παραγωγική διαδικασία. |
| 4. Προϊόν ως υπηρεσία | Παροχή υπηρεσιών σε περιοχές που πωλούνταν παραδοσιακά ως προϊόντα. Αυξάνει τον κύκλο ζωής του προϊόντος μέσω της επαναχρησιμοποίησης στο τέλος της χρήσης. |
| 5. Κοινή χρήση/Εικονικοποίηση | Μοιραστείτε ανθεκτικά περιουσιακά στοιχεία όπως αυτοκίνητα, δωμάτια, συσκευές και ψηφιοποιήστε προϊόντα για να αυξήσετε τη διάρκεια ζωής τους (π.χ. βιβλία, μουσική, ψώνια κ.λπ.) |
| 6. Βελτιστοποίηση χρήσης/ συντήρησης | Αυξήστε την απόδοση/αποδοτικότητα ενός προϊόντος και παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μέσω της συντήρησης. |
| 7. Επαναχρησιμοποίηση/ Ανακατανομή | Αγορά και πώληση μεταχειρισμένων και προηγούμενων προϊόντων για την αύξηση του κύκλου ζωής του προϊόντος. |
| 8. Ανακαίνιση / Κατασκευή | Ανακατασκευή προϊόντων ή εξαρτημάτων για νέα χρήση, αντί για ανακύκλωσή τους - Βιομηχανική συμβίωση. |
| 9. Μεταποίηση Ανακύκλωση | Τα απόβλητα ή τα υποπροϊόντα της μεταποίησης γίνονται εισροές για ένα άλλο προϊόν. |
| 10. Καταναλωτής ανακύκλωση | Ανακυκλώστε τα απόβλητα μετά το τέλος της κατανάλωσης. |



Κυκλική οικονομία

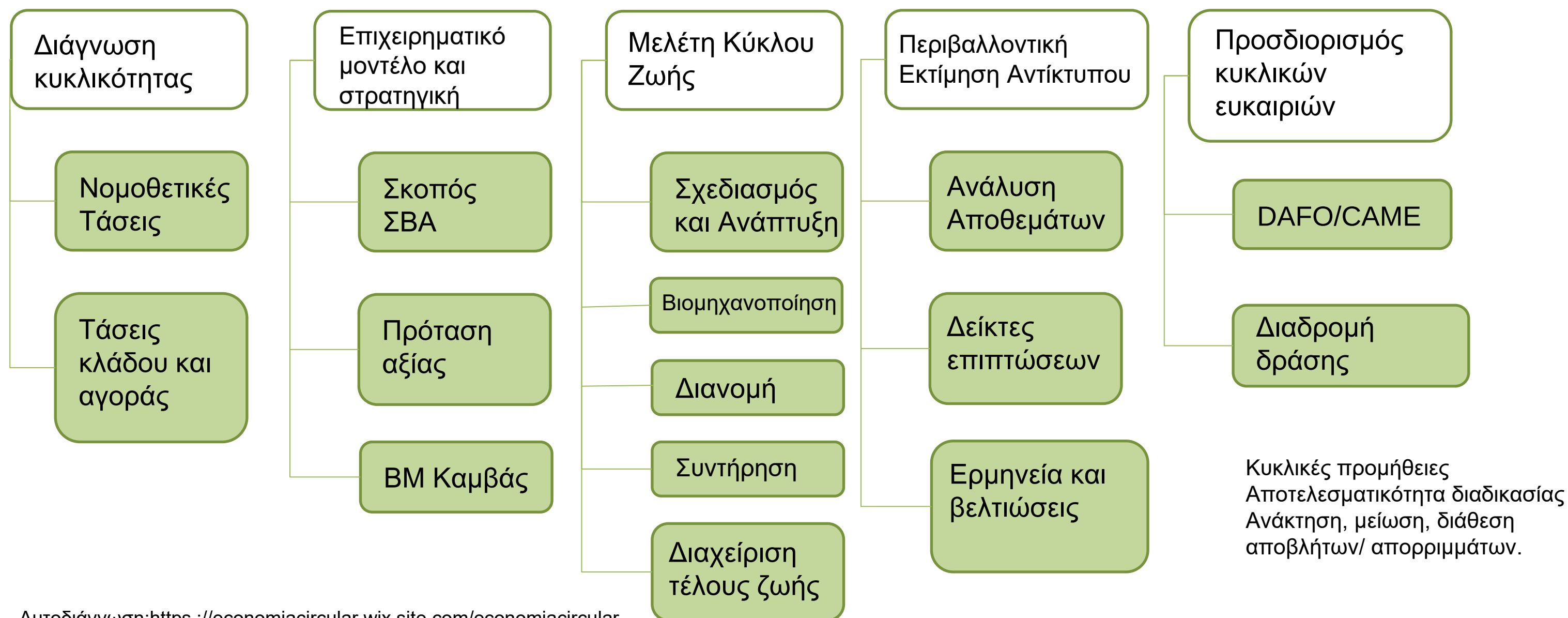
5. Στρατηγικές



Fuente: Accenture, Sitra

Κυκλική οικονομία

6. Οδικός χάρτης για προηγμένα έργα ή Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις



Κυκλική οικονομία: Πιθανά κίνητρα στην Ευρώπη

ΕΕ - Οδηγία για τη μείωση των επιπτώσεων συγκεκριμένων πλαστικών προϊόντων στο περιβάλλον. (Ανάπτυξη 2019 – Εφαρμογή 3 Ιουλίου 2021).

- Απαγορεύεται η κατασκευή και πώληση πλαστικών μιας χρήσης. Οι χώρες θα πρέπει να ανακτήσουν το 90% των πλαστικών μπουκαλιών μέχρι το 2029. Μέχρι το 2025, το 25% του πλαστικού στα μπουκάλια θα πρέπει να ανακυκλώνεται. έως το 2030, το ποσοστό αυτό θα ανέλθει στο 30%.
- Ο ρυπαίνων πληρώνει. Οι παραγωγοί καπνού ή αλιευτικών εργαλείων θα πρέπει να πληρώσουν το κόστος συλλογής μέρους των απορριμμάτων που παράγονται από τα προϊόντα τους.
- Οι κατασκευαστές θα είναι υποχρεωμένοι να προειδοποιούν για τις οικολογικές επιπτώσεις των τσιγάρων με πλαστικά φίλτρα, πλαστικά ποτήρια, υγρά μαντηλάκια και σερβιέτες.
- Κατά μέσο όρο, κάθε Ευρωπαίος παράγει σχεδόν 180 κιλά απορριμμάτων πλαστικών συσκευασιών ετησίως. Εάν δεν λάβουμε μέτρα, τα απόβλητα θα αυξηθούν αντί να μειωθούν, επομένως:
- **Οι περιττές συσκευασίες θα περιοριστούν και θα ενθαρρύνονται οι επαναχρησιμοποιήσιμες και επαναγεμιζόμενες συσκευασίες.**
- **Θα είναι υποχρεωτικό οι συσκευασίες να είναι όλες ανακυκλώσιμες.**



ΕΕ - Ευρωπαϊκή Οδηγία για την Πράσινη Συμφωνία:
τερματισμός απορριμμάτων από συσκευασίες
(30 Νοεμβρίου 2022)

Κυκλική οικονομία: Πιθανά κίνητρα στην Ευρώπη

Πιθανά κίνητρα στην Ευρώπη

ΕΥ - Περιβαλλοντικές, Κοινωνικές και Διακυβέρνηση (ESG): Συμφωνία του Συμβουλίου και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Το Συμβούλιο Ευρώπης και το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο κατέληξαν σε προσωρινή συμφωνία τον Φεβρουάριο του 2024 σχετικά με πρόταση κανονισμού που αφορά τις δραστηριότητες αξιολόγησης περιβαλλοντικού, κοινωνικού αντίκτυπου και διακυβέρνησης (ESG), η οποία στοχεύει στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης των επενδυτών σε βιώσιμα προϊόντα. **Οι αξιολογήσεις ESG χρησιμοποιούνται για την έκδοση γνώμης σχετικά με το προφίλ βιωσιμότητας μιας εταιρείας ή χρηματοπιστωτικού μέσου, αξιολογώντας την έκθεσή της σε κινδύνους που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα και τις επιπτώσεις τους στην κοινωνία και το περιβάλλον.** Οι αξιολογήσεις ESG έχουν αυξημένο αντίκτυπο στη λειτουργία των κεφαλαιαγορών και στην εμπιστοσύνη των επενδυτών σε βιώσιμα προϊόντα. Η συμφωνία εξετάζει τη δυνατότητα προσφοράς ξεχωριστών αξιολογήσεων **A, S και G**. Ή, εάν προσφέρεται μία μόνο βαθμολογία, η στάθμιση των παραγόντων A, S και G πρέπει να είναι σαφής. Οι πάροχοι αξιολόγησης ESG που είναι εγκατεστημένοι στην ΕΕ θα πρέπει να λάβουν άδεια από την Ευρωπαϊκή Αρχή Κινητών Αξιών και Αγορών (ESMA).



Αυτές οι πληροφορίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βιώσιμη επιχειρηματικότητα σας έχουν εξαχθεί από:
<https://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2024/02/05/environmental-social-and-governance-esg-αξιολογήσεις-συμφωνία-συμβούλιο-και-κοινοβούλιο/> όπου θα βρείτε εκτεταμένες πληροφορίες που παρέχονται απευθείας από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Κυκλική οικονομία: Πιθανά κίνητρα στην Ευρώπη

Δυνητικά κίνητρα στην Ευρώπη

ΕΕ- Αναφορά ΕΕ εταιρικής βιωσιμότητας και Οδηγίες εταιρικής βιωσιμότητας

Η ΕΕ απαιτεί από τις μεγάλες εταιρείες και τις εισηγμένες εταιρείες (εκτός από πολύ μικρές επιχειρήσεις) να αναφέρουν τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις των δραστηριοτήτων τους. Αυτός ο κανονισμός, μέρος της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας, επιτρέπει στους επενδυτές και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς να αξιολογούν τις επιδόσεις της βιωσιμότητας.

Οδηγία για την εταιρική βιωσιμότητα (CSRD)

Σε ισχύ από τον Ιανουάριο του 2023, η CSRD επεκτείνει το πεδίο εφαρμογής των εταιρειών αναφοράς και εναρμονίζει τις απαιτήσεις υποβολής εκθέσεων σε ολόκληρη την ΕΕ, ενσωματώνοντας τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα Αναφοράς Αειφορίας (ESRS). Από το 2024, οι επηρεαζόμενες εταιρείες πρέπει να ακολουθούν αυτούς τους κανόνες, διευκολύνοντας τις συγκρίσεις και προάγοντας τη διαφάνεια για τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις.



Αυτή η πληροφορία είναι διαθέσιμη για να σας εξυπηρετήσει για να σας εξυπηρετήσει:
<https://finance.ec.europa.eu/capital-markets-union-and-financial-markets/company-reporting-and-auditing/company-reporting/corporate-sustainability-reporting> όπου θα βρείτε εκτεταμένες πληροφορίες που παρέχονται απευθείας από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

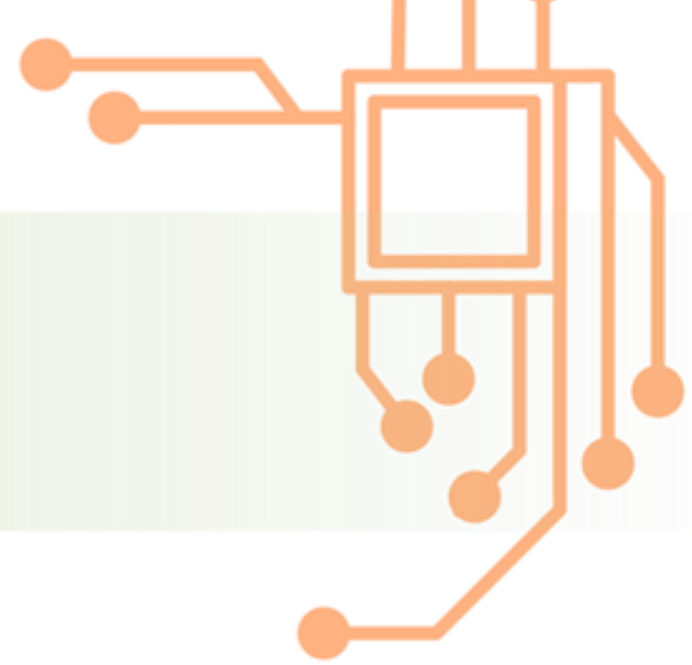
Κυκλική οικονομία: Πιθανά στοιχεία κινήτρων στην Ισπανία

Η Ισπανική Στρατηγική Κυκλικής Οικονομίας θέτει τους ακόλουθους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν έως το 2030:

- Μείωση της εθνικής κατανάλωσης υλικών κατά 30% σε σχέση με το ΑΕΠ, λαμβάνοντας ως έτος αναφοράς το 2010.
- Μείωση της παραγωγής απορριμμάτων κατά 15% σε σύγκριση με ό,τι δημιουργήθηκε το 2010.
- Σχέδιο νόμου για την πρόληψη των απωλειών και των απορριμμάτων τροφίμων-BOC 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022: επιδιώκει την εξάλειψη της παραγωγής απορριμμάτων τροφίμων σε όλη την τροφική αλυσίδα: 50% μείωση κατά κεφαλήν στο νοικοκυριό και επίπεδο λιανικής κατανάλωσης και 20% στις αλυσίδες παραγωγής και εφοδιασμού από το 2020, συμβάλλοντας έτσι στη βιώσιμη Αναπτυξιακούς Στόχους (SDGs).
- Αύξηση της επαναχρησιμοποίησης και προετοιμασίας για επαναχρησιμοποίηση στο 10% των αστικών απορριμμάτων που παράγονται.
- Βελτίωση στην αποδοτικότητα χρήσης νερού κατά 10%.
- Μείωση εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου σε λιγότερο από 10 εκατομμύρια τόνους ισοδύναμου διοξειδίου του άνθρακα- CO₂.
- Νόμος 7/2022, Generalitat Valenciana , 29 Νοεμβρίου, για απορρίμματα και μολυσμένα εδάφη για την προώθηση της κυκλικής οικονομίας. τα ενδύματα γίνονται αποβλητά.



Κυκλική οικονομία: Σχέδιο βιωσιμότητας



Το **Σχέδιο Βιωσιμότητας** είναι ο οδικός χάρτης που καθορίζει τη στρατηγική ενός οργανισμού όσον αφορά τη βιωσιμότητα και σκοπός του είναι να καθορίσει τους βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και τις δράσεις που πρέπει να υλοποιηθούν, διαρθρωμένοι γύρω από τους βασικούς άξονες (κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς).

1. Καθορισμός των στρατηγικών στόχων και του σχεδίου δράσης.
 2. Καθορισμός βασικών δεικτών.
 3. Προσδιορισμός των υπευθύνων.
 4. Ημερολόγιο Πλάνου
 5. Έλεγχος και παρακολούθηση
 6. Αναφορά και επικοινωνία (έκθεση βιωσιμότητας ή αναφορά)
- Η έκθεση βιωσιμότητας είναι το κύριο εργαλείο που έχει ένας οργανισμός ή εταιρεία για να κοινοποιήσει οικειοθελώς τις επιδόσεις και τον αντίκτυπό της, θετικό ή αρνητικό, σε περιβαλλοντικά, κοινωνικά, οικονομικά θέματα και θέματα εταιρικής διακυβέρνησης: Μη χρηματοοικονομικές πληροφορίες (Νόμος 11/2018) για μεγάλες εταιρείες.
 - Άλλα: ΕΚΕ, ESG, GRI, Απολογισμός του Κοινού Καλού, Σχέδιο Δράσης SDG για ευθυγράμμιση με την Ατζέντα του 2030, Οικουμενικό Σύμφωνο του ΟΗΕ

Πηγές

(1125) BIC : 2 minutos para entender el desarrollo sostenible - Ισπανικά – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>

<https://www.eca.europa.eu/en/sustainable-development-goals>

[Observatorio de Sostenibilidad AEMET](#)

<https://adaptecca.es/riesgos-climaticos-15oc-vs-2oc-temperatura-global>

<https://www.koopera.org/>

<https://www.soychangemaker.com/>

<https://www.pwc.com/ia/es/publicaciones/energy-circularity.html>

[chrome-extension :// efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj /https://www.accenture.com/content/dam/accenture/final/accenture-com/document/Accenture-Economia-Circular-Informe-Espana.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.accenture.com/content/dam/accenture/final/accenture-com/document/Accenture-Economia-Circular-Informe-Espana.pdf)

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/vision-general>

<https://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2024/02/05/environmental-social-and-governance-esg-ratings-council-and-parliament-reach-agreement/>

<https://finance.ec.europa.eu/capital-markets-union-and-financial-markets/company-reporting-and-auditing/company-reporting/corporate-sustainability-reporting>



Κουίζ

1. Τι σημαίνει βιωσιμότητα στον τομέα της επιχειρηματικότητας; (Απάντηση: Διαφάνεια 2)
2. Ποια είναι τα 4 στοιχεία που καθορίζουν την τρέχουσα κατάσταση του πλανήτη; (Απάντηση: Διαφάνεια 4)
3. Περιγράψτε τον κύκλο ενός προϊόντος στη γραμμική, την ανακύκλωση και την κυκλική οικονομία (Απάντηση : Διαφάνεια 10)
4. Αναφέρετε τους 6 τύπους επιχειρηματικών μοντέλων κυκλικής οικονομίας (Απάντηση: Διαφάνεια 14)
5. Αναφέρετε ορισμένες στρατηγικές που πρέπει να ληφθούν υπόψη όσον αφορά τη διάρκεια ζωής των προϊόντων στην κυκλική οικονομία. (Απάντηση: Διαφάνειες 28-29)
6. Περιγράψτε μια πιθανή διαδρομή για έργα βιώσιμης επιχειρηματικότητας (Απάντηση: Διαφάνεια 31)



Το υλικό έχει παραχθεί από:

Delegation SECOT Castelló
Espaitec I – Parque Tecnológico de la UJI
Tel: 964387561 – secotcs@secot.org
www.secot.org
<https://castellon.secot.org>





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΠΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



University
of Limassol

