



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΒΟΤΑΝΩΝ ΟΙΚΙΑ

ΕΙΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΕ ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ: 40

▪

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

- Εκπαίδευση των συμμετεχόντων ώστε να μπορούν να εφαρμόζουν βασικές γνώσεις φυτοθεραπείας στην καθημερινή τους ζωή
- Ενημέρωση των συμμετεχόντων για την ανατομία, τη συστηματοποίηση, τις ιδιότητες και τη χρήση των τοπικών φαρμακευτικών φυτών
- Εκπαίδευση των συμμετεχόντων σχετικά με την αποξήρανση και την αποθήκευση βοτάνων, καθώς και την παρασκευή φυτικών φαρμάκων
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να φροντίζουν το περιβάλλον, να προστατεύουν δηλαδή το φυσικό περιβάλλον των φυτών μέσω της απόκτησης γνώσεων σχετικά με τους κατάλληλους τρόπους συλλογής και καλλιέργειας φυτών για προσωπική χρήση
- Παρακίνηση των συμμετεχόντων να μεταφέρουν τις γνώσεις που απέκτησαν στην τοπική τους κοινότητα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Με βάση τις γνώσεις που απέκτησαν, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διάφορα είδη φυτών και την αποτελεσματική χρήση τους για συγκεκριμένους στόχους υγείας. Θα μάθουν να ταυτοποιούν και να περιγράφουν τα διάφορα μέρη ενός φυτού και τη λειτουργία των οργάνων του. Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διάφορα είδη φυτών στο φυσικό τους περιβάλλον, χρησιμοποιώντας εξειδικευμένη βιβλιογραφία και κινητές εφαρμογές. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να συλλέγουν, να αποξηραίνουν και να αποθηκεύουν φυτά, έτσι ώστε να παρασκευάσουν φυτικά φάρμακα. Επίσης, θα προετοιμαστούν κατάλληλα για το κλάδεμα, τη φύτευση και τον πολλαπλασιασμό των φυτών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Della, A., Paraskeva-Hadjichambi, D. & Hadjichambis, A.C. An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus. J Ethnobiology Ethnomedicine 2, 34 (2006). <https://doi.org/10.1186/1746-4269-2-34>

- Karousou, R., & Deirmentzoglou, S. (2011). The herbal market of Cyprus: Traditional links and cultural exchanges. *Journal of Ethnopharmacology*, 133(1), 191–203. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2010.09.034>
- John Steel www.lakestelecom.net. (n.d.). Cyprus Wild Flowers Database. <https://cypruswildflowers.com/cgi-bin/site/main.pl?action=edible>
- Dokos, C. (2014). Ethnopharmacological survey of endemic medicinal plants in Paphos district of Cyprus. Auth. [https://www.academia.edu/710029/Ethnopharmacological Survey of Endemic Medicinal Plants in Paphos District of Cyprus](https://www.academia.edu/710029/Ethnopharmacological_Survey_of_Endemic_Medicinal_Plants_in_Paphos_District_of_Cyprus)
- Gokcebag, M. (2017). Home Garden Herbs and medicinal plants of Lefke, Cyprus. [www.academia.edu](https://www.academia.edu/109901134/Home_Garden_Herbs_and_Medicinal_Plants_of_Lefke_Cyprus?uc-sb-sw=11273091). https://www.academia.edu/109901134/Home_Garden_Herbs_and_Medicinal_Plants_of_Lefke_Cyprus?uc-sb-sw=11273091
- Loucas Savvides. (2000). Edible Wild Plants of the Cyprus Flora.
- Zannettou, Kyriaki. (2014). The medicinal plants of Cyprus.

ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΜΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΟ
1. ΜΙΚΡΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	1.	1.	1. Εισαγωγή	<u>Εισαγωγή:</u> Συστηθείτε, παρουσιάστε το πρόγραμμα στους συμμετέχοντες <u>Κυρίως μέρος:</u> Γνωρίστε τους συμμετέχοντες, μάθετε τι τους ώθησε να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα, τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα, την εμπειρία τους με τα φυτά και τα φυτικά προϊόντα. <u>Κλείσιμο:</u> Παρουσιάστε το επόμενο θέμα.	Υπολογιστής, προτζέκτορας, εξειδικευμένη βιβλιογραφία
		2. 3.	2. Μορφολογία και ανατομία των φυτών	<u>Εισαγωγή:</u> Ξεκινήστε με την ερώτηση: γνωρίζετε τους όρους μορφολογία και ανατομία; Ανάλογα με τις απαντήσεις και τη συζήτηση με τους συμμετέχοντες, ορίστε τη μορφολογία και την ανατομία των φυτών. <u>Κυρίως μέρος:</u> Καταγράψτε τα όργανα των φυτών, κάντε διαχωρισμό ανάμεσα στα φυτικά και τα παραγωγικά μέρη των φυτών, ορίστε τον ρόλο του κάθε οργάνου. Περιγράψτε τα κύρια μορφολογικά χαρακτηριστικά ενός φύλλου (απλά και σύνθετα φύλλα, περιγραφή ανάλογα με το έλασμα του	Υπολογιστής, προτζέκτορας, εξειδικευμένη βιβλιογραφία, φωτοτυπίες

				φύλλου, τη νεύρωση και τα περιθώρια του φύλλου). Περιγράψτε τα κύρια μορφολογικά χαρακτηριστικά της ρίζας και του βλαστού. Περιγράψτε τη δομή του άνθους και καταγράψτε τα είδη ταξιανθίας. Περιγράψτε τα είδη των καρπών. <u>Κλείσιμο:</u> Συστηματοποιήστε τις πληροφορίες, διευκρινίστε τυχόν ασάφειες και παρουσιάστε το επόμενο θέμα.	
2.	4. 5. 6.	3. Είδη τοπικών φυτών:	- Μελισσόχορτο (<i>Melissa officinalis</i> L.) - Τσουκνίδα (<i>Urtica dioica</i> L.), - Σπατζιά/Φασκόμηλο (<i>Salvia officinalis</i> L.), - Μυροφόρες/Λεβάντα (<i>Lavandula angustifolia</i> L.) - Λαψάνα (<i>Sinapis alba</i> L.)	<u>Εισαγωγή:</u> Μέσω συζήτησης με τους συμμετέχοντες, καταγράψτε τα είδη φυτών που μπορούν να αναγνωρίσουν γύρω τους (κοινή ονομασία). <u>Κυρίως μέρος:</u> Ορίστε τη λατινική και την κοινή ονομασία για τα είδη φυτών, περιγράψτε το κάθε είδος (οργανογραφία), περιγράψτε το φυσικό περιβάλλον και τη χημική σύνθεση του φυτού. Αναφέρετε τις ιδιότητες και τη χρήση τους. Καταγράψτε παρόμοια είδη. <u>Κλείσιμο:</u> Συστηματοποιήστε τις πληροφορίες.	Υπολογιστής, προτζέκτορας, εξειδικευμένη βιβλιογραφία, εργασίες/φωτοτυπίες
3.	7. 8. 9.	3. Είδη τοπικών φυτών:	- Βαλσαμόχορτο (<i>Hypericum perforatum</i> L.), - Λασμαρί/Δεντρολίβανο (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.), - Θρούμπι (<i>Thymus capitatus</i> L.) - Ματζουράνα (<i>Origanum majorana</i> L.) - Δάφνη (<i>Laurus nobilis</i> L.)	<u>Εισαγωγή:</u> Επαναλάβετε την περιγραφή και τις ιδιότητες: του βαλσαμόχορτου, της τσουκνίδας και του φασκόμηλου. <u>Κυρίως μέρος:</u> Ορίστε τη λατινική και την κοινή ονομασία για τα είδη φυτών, περιγράψτε το κάθε είδος (οργανογραφία), περιγράψτε το φυσικό περιβάλλον και τη χημική σύνθεση του φυτού. Αναφέρετε τις ιδιότητες και τη χρήση τους. Καταγράψτε παρόμοια είδη. <u>Κλείσιμο:</u> Συστηματοποιήστε τις πληροφορίες και παρουσιάστε το επόμενο θέμα.	Υπολογιστής, προτζέκτορας, εξειδικευμένη βιβλιογραφία



2. ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ, ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΑΥΤΟΦΥΩΝ ΦΥΤΩΝ	4.	10. 11.	4. Κατηγοριοποίηση και ταυτοποίηση των ειδών φυτών	<u>Εισαγωγή:</u> Φέρνοντας την Τσουκνίδα (<i>Urtica dioica</i> L., <i>Urticaceae</i>) και το Λάμιο (<i>Lamium spp. L.</i>, <i>Lamiaceae</i>) ως παραδείγματα, τονίστε τη σημασία της ταυτοποίησης του είδους, της οικογένειας και του γένους στο οποίο κατατάσσεται το φυτό. <u>Κυρίως μέρος:</u> Περιγράψτε την ταξινομία των φυτών με διάφορα παραδείγματα. Αναφέρετε τον Καρλ Λινέ, τον πατέρα της ταξινομίας. Χρησιμοποιώντας παραδείγματα, εξηγήστε την διωνυμική και τριωνυμική ονοματοδοσία. Εξηγήστε τη διαφορά στις ιδιότητες και τη χρήση ενός φυτού που ανήκει στην ίδια οικογένεια αλλά σε διαφορετική κλάση και υποκλάση, ειδικά για είδη φυτών που μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό εάν χρησιμοποιηθούν λανθασμένα. <u>Κλείσιμο:</u> Εργασία για επανάληψη	Υπολογιστής, προτζέκτορας, εξειδικευμένη βιβλιογραφία, εργασίες/φωτοτυπίες
		12.	5. Προετοιμασία για μαθήματα στην ύπαιθρο	<u>Εισαγωγή:</u> Συζητήστε με τους συμμετέχοντες για την εμπειρία που έχουν με τη συλλογή φυτών <u>Κυρίως μέρος:</u> Καταγράψτε τα εργαλεία, τις συσκευασίες και οποιονδήποτε άλλον εξοπλισμό που χρειάζεται για τη συλλογή και την αποξήρανση. Καθορίστε το χρόνο συλλογής με βάση το όργανο του φυτού που θα χρησιμοποιηθεί αργότερα. Υποδείξτε καλές πρακτικές μεθόδων συλλογής άγριων φυτών για τη διατήρηση και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος των φυτών. Καταγράψτε μεθόδους αποξήρανσης των βοτάνων. Προτείνετε μεθόδους αποθήκευσης και τα κατάλληλα δοχεία για την αποθήκευση των αποξηραμένων βοτάνων. <u>Κλείσιμο:</u> Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για την τοποθεσία που θα διεξαχθεί το υπαίθριο μάθημα και προτείνετε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια για αυτό.	Υπολογιστής, προτζέκτορας, εξειδικευμένη βιβλιογραφία

3. ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ- ΦΥΤΙΚΑ	5.	13. 14. 15.	6. Περιήγηση σε πάρκο της πόλης	<u>Εισαγωγή:</u> Συναντήστε τους συμμετέχοντες στη συμφωνημένη τοποθεσία <u>Κυρίως μέρος:</u> Ταυτοποίηση αυτοφυών και καλλιεργούμενων φυτών κατά την περιήγηση στο πάρκο της πόλης χρησιμοποιώντας εξειδικευμένη βιβλιογραφία για τον προσδιορισμό του τύπου και του υποτύπου των ειδών που συναντώνται. Κάντε τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν πως τα φαρμακευτικά φυτά υπάρχουν παντού γύρω μας. <u>Κλείσιμο:</u> Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για την τοποθεσία που θα διεξαχθεί το επόμενο υπαίθριο μάθημα	Εξειδικευμένη βιβλιογραφία, κινητή εφαρμογή
	6.	16. 17. 18.	7. Ταυτοποίηση και συλλογή φαρμακευτικών φυτών	<u>Εισαγωγή:</u> Συναντήστε τους συμμετέχοντες στη συμφωνημένη τοποθεσία, μοιράστε τα εργαλεία και τον εξοπλισμό που θα χρειαστούν για τη συλλογή φαρμακευτικών φυτών. <u>Κυρίως μέρος:</u> Κάντε μια βόλτα στην τοποθεσία, ταυτοποιήστε και συλλέξτε κατάλληλα τη σωστή ποσότητα φαρμακευτικών βοτάνων που θα χρησιμοποιηθούν αργότερα. Προετοιμάστε τα φυτά για αποξήρανση και για την παρασκευή φυτικών φαρμάκων. <u>Κλείσιμο:</u> Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για την τοποθεσία που θα διεξαχθεί το επόμενο υπαίθριο μάθημα	Εξειδικευμένη βιβλιογραφία, κινητή εφαρμογή, κλαδευτήρια, υφασμάτινη/χάρτινη σακούλα.
	7.	19. 20. 21.	8. Ταυτοποίηση, συλλογή και καλλιέργεια αυτοφυών φυτών	<u>Εισαγωγή:</u> Συναντήστε τους συμμετέχοντες στη συμφωνημένη τοποθεσία, μοιράστε τα εργαλεία και τον εξοπλισμό που θα χρειαστούν για τη συλλογή και την καλλιέργεια φαρμακευτικών φυτών. <u>Κυρίως μέρος:</u> Κάντε μια βόλτα στην τοποθεσία, ταυτοποιήστε, συλλέξτε και κλαδέψτε κατάλληλα τα φυτά που θα χρησιμοποιηθούν αργότερα. Προετοιμάστε τα φυτά για αποξήρανση και φύτευση. <u>Κλείσιμο:</u> Μαζέψτε εντυπώσεις από τους συμμετέχοντες.	Εξειδικευμένη βιβλιογραφία, κινητή εφαρμογή, κλαδευτήρια, υφασμάτινη/χάρτινη σακούλα.
3. ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ- ΦΥΤΙΚΑ	8.	22. 23.	9. Καλλιέργεια αυτοφυών φυτών	<u>Εισαγωγή:</u> Ετοιμάστε όλα τα απαραίτητα εργαλεία και υλικά. <u>Κυρίως μέρος:</u> Εξηγήστε τις μεθόδους καλλιέργειας	Εξειδικευμένη βιβλιογραφία, χρώμα με χούμο,



ΦΑΡΜΑΚΑ				αυτοφυών φυτών: από σπόρο ή από μόσχευμα. Καταγράψτε τις συνθήκες που είναι απαραίτητες για τη βλάστηση και την ανάπτυξη. Ύστερα από επίδειξη, κάθε συμμετέχων φυτεύει τα μοσχεύματα σε κατάλληλες γλάστρες φύτευσης και σπέρνει τους σπόρους. <u>Κλείσιμο:</u> Καθαρισμός και τακτοποίηση των πάγκων εργασίας, των εργαλείων και των εξαρτημάτων.	κλαδευτήρια, γλάστρες.
		24. 25.	10. Παρασκευή βαμμάτων	<u>Εισαγωγή:</u> Ξεκινήστε τη συζήτηση με μία ερώτηση: έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ βάμματα; <u>Κυρίως μέρος:</u> Προσδιορίστε τον όρο βάμμα, διευκρινίστε το ποσοστό όγκου της αλκοόλης και εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ υδρόφιλων και υδρόφοβων διαλυτών. Καταγράψτε τα υπέρ και τα κατά της χρήσης φυτικών βαμμάτων και τις πιθανές αντενδείξεις. Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει στους συμμετέχοντες πώς να παρασκευάσουν ένα βάμμα και στη συνέχεια οι συμμετέχοντες, σε ζευγάρια, παρασκευάζουν τρία διαφορετικά βάμματα: Βάμμα ρίζας τσουκνίδας για αδένωμα του προστάτη, βάμμα φύλλων φασκόμηλου για πονόλαιμο και βάμμα φύλλων δενδρολίβανου για καλύτερη πέψη. <u>Κλείσιμο:</u> Επιλογή της κατάλληλης συσκευασίας, καθαρισμός και τακτοποίηση των πάγκων εργασίας, των εργαλείων και των εξαρτημάτων.	Γυάλινα σκεύη και εξοπλισμός εργαστηρίου, συσκευασία αποθήκευσης για το φαρμακευτικό σκεύασμα (γυάλινη φιάλη των 30ml με σταγονόμετρο, γυάλινη φιάλη των 30ml με ψεκαστήρα), μια ετικέτα
	9.	26. 27. 28. 29. 30.	11. Παρασκευή σιροπιού	<u>Εισαγωγή:</u> Καταγράψτε τα είδη σιροπιών που χρησιμοποιούμε. Πότε παίρνουμε συνήθως σιρόπι; <u>Κυρίως μέρος:</u> Προσδιορίστε τον όρο σιρόπι, καταγράψτε τις διάφορες μεθόδους παρασκευής σιροπιού. Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει πώς παρασκευάζεται ένα σιρόπι και οι συμμετέχοντες παρασκευάζουν σιρόπια σε ζευγάρια σύμφωνα με τις οδηγίες: Απλό σιρόπι βάλεσαμου λεμονιού, απλό σιρόπι λεβάντας και σιρόπι βήχα θυμαριού. <u>Κλείσιμο:</u> Επιλογή της κατάλληλης συσκευασίας, καθαρισμός και τακτοποίηση των πάγκων εργασίας, των εργαλείων και των εξαρτημάτων.	Γυάλινα σκεύη και εξοπλισμός εργαστηρίου, συσκευασία αποθήκευσης για το φαρμακευτικό σκεύασμα (γυάλινη φιάλη των 125ml με βρυσάκι), μια ετικέτα

	10.	31. 32. 33. 34. 35.	12. Παρασκευή τσαγιού και μιγμάτων τσαγιού	<u>Εισαγωγή:</u> Μέσω συζήτησης μάθετε αν οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι με τους διάφορους τύπους εγχύσεων νερού (εκχύλισμα και αφέψημα). Δώστε παραδείγματα. <u>Κυρίως μέρος:</u> Συνδυάστε, σε διαφορετικές αναλογίες, φυτικά φάρμακα για να φτιάξετε μείγματα τσαγιού για: βήχα, κρυολόγημα, χώνεψη. Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει την προετοιμασία και οι συμμετέχοντες, σε ζευγάρια, παρασκευάζουν μείγματα τσαγιού σύμφωνα με τις οδηγίες. <u>Κλείσιμο:</u> Επιλογή της κατάλληλης συσκευασίας, καθαρισμός και τακτοποίηση των πάγκων εργασίας, των εργαλείων και των εξαρτημάτων.	Γυάλινα σκεύη και εξοπλισμός εργαστηρίου, συσκευασία αποθήκευσης για το φαρμακευτικό σκεύασμα (χάρτινη σακούλα), μια ετικέτα
	11.	36. 37. 38. 39. 40.	13. Παρασκευή εκχυλίσματος και αλοιφών	<u>Εισαγωγή:</u> Προσδιορίστε τον όρο εκχύλισμα, περιγράψτε τη διαδικασία παρασκευής, εξηγήστε τον όρο μη πολικός διαλύτης και προτείνετε φυτικά έλαια και λίπη που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή <u>Κυρίως μέρος:</u> Παρουσιάστε την παρασκευή ενός εκχυλίσματος ελαίου. Οι συμμετέχοντες, σε ζευγάρια και σύμφωνα με τις οδηγίες, παρασκευάζουν: Εκχύλισμα βαλσαμόχορτου για πληγές και αιμορροΐδες, εκχύλισμα λεβάντας για περιποίηση του δέρματος. Παρουσιάστε την παρασκευή μιας αλοιφής. Οι συμμετέχοντες, σε ζευγάρια και σύμφωνα με τις οδηγίες παρασκευάζουν: αλοιφή λεβάντας και αλοιφή βαλσαμόχορτου για τις χρήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω. <u>Κλείσιμο:</u> Επιλογή της κατάλληλης συσκευασίας, καθαρισμός και τακτοποίηση των πάγκων εργασίας, των εργαλείων και των εξαρτημάτων. Συζήτηση σχετικά με τα υπέρ και τα κατά των φυτικών φαρμάκων που παρασκευάστηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.	Γυάλινα σκεύη και εξοπλισμός εργαστηρίου, συσκευασία αποθήκευσης για το φαρμακευτικό σκεύασμα (γυάλινη φιάλη των 30ml με βρυσάκι, καλλυντικό δοχείο των 50gr.), μια ετικέτα



ΜΊΝΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΌΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΆΛΛΟΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

ΦΟΡΜΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: CLASSROOM**ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ: 4****ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

- να αναπτύξουν στάσεις σχετικά με την ανάγκη προστασίας της φύσης και διατήρησης της ποιότητας του περιβάλλοντος και την ανάγκη προσωπικής συμμετοχής και προσωπικής συμβολής του καθενός
- να κατανοήσετε και να αποδεχτείτε την ανάγκη διατήρησης της φύσης και του περιβάλλοντος και να απαριθμήσετε τις δυνατότητες της προσωπικής σας συμβολής
- να γνωρίσουν τη σημασία της τεχνικής και της τεχνολογίας στη συνολική ανθρώπινη ζωή
- να αναπτύξουν την ευαισθητοποίηση της ατομικής ευθύνης για την υγεία
- να μάθουν να συμμετέχουν ενεργά σε κοινωνικά θέματα και να εκφράζουν γνώμη για κοινωνικά θέματα, να διαμορφώνονται ως ενεργός συμμετέχων στη δημόσια ζωή

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Με βάση τις γνώσεις για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και τη μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση στο σεβασμό της φύσης και στη δημόσια και ατομική υγεία, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές στην οικογένειά τους και την κοινότητά τους. Οι συμμετέχοντες θα ακολουθήσουν απλούς καθημερινούς κανόνες και εύκολες υπεύθυνες συμπεριφορές που έμαθαν, σχετικά με το πώς να μην σπαταλούν τους φυσικούς πόρους, πώς να διατηρούν το τοπικό περιβάλλον (για παράδειγμα να μην παράγουν απόβλητα) ή να συμμετέχουν και να δραστηριοποιούνται στην κοινότητά τους για την προστασία της τοπικής βιοποικιλότητας και τη μείωση των απειλών της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ::

- Primavera silenziosa (Silent Spring), Rachel Carson - Feltrinelli Editore 2023
- Psicologia ambientale, sostenibilità e comportamenti ecologici, Bonnes, Carrus, Passafaro - Carocci 2006
- La nuova economia ambientale. Sostenibilità e giustizia, Laurent - UTET Università 2022
- Il pianeta di tutti, Vandana Shiva - Feltrinelli 2020
- Mangiare è un atto agricolo, Wendell Berry - Lindau 2024
- Possiamo salvare il mondo prima di cena, Jonathan Safran Foer - Guanda 2019

ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΜΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΟ
1 - Μικρός Οικολογικός Οδηγός: θεωρία και πράξη	1	1, 2	Εισαγωγή των αρχών της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της προστασίας της φύσης	Μέσα από θεωρητικές ιδέες, βασισμένες στην εξειδικευμένη βιβλιογραφία και στην Ευρωπαϊκή Ατζέντα 2030, θα γνωρίσετε τι μπορεί να αφορά γενικά την αειφορία και πώς μπορούμε να ζούμε με βιώσιμο τρόπο στον πλανήτη μας, σεβόμενοι τις κοινωνικές, υγιείς και φυσικές ανάγκες.	Εξειδικευμένα, βιβλιογραφία, φύλλα εργασίας, βίντεο, φυλλάδια
	2	3, 4	Κοινωνική και περιβαλλοντική δέσμευση	Διδάξτε στους μαθητές πώς να παράγουν και να αναπαράγουν συμπεριφορές σεβασμού για τη φύση, τη διατήρηση της βιοποικιλότητας και την προστασία του περιβάλλοντος. Δείξτε στους συμμετέχοντες έναν κατάλογο βέλτιστων πρακτικών (για παράδειγμα έναν κατάλογο με δέκα απλούς κανόνες) που πρέπει να ακολουθήσουν και να υλοποιήσουν στην καθημερινή τους ζωή και να μοιραστούν με την οικογένειά τους και την κοινότητά τους.	Εξειδικευμένη βιβλιογραφία, φυλλάδια