



TRANSFoodMERS

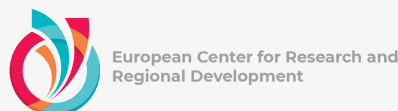
TRANSFOODMERS - RESPONSIBLE FOOD SYSTEM YOUTH
GAME CHALLENGE

TRANSFoodMERS

Οδηγός παιχνιδιών εξωτερικού χώρου για την
προώθηση της βιώσιμης κατανάλωσης και
παραγωγής τροφίμων



ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2022-1-EL02-KA220-YOU-000089702



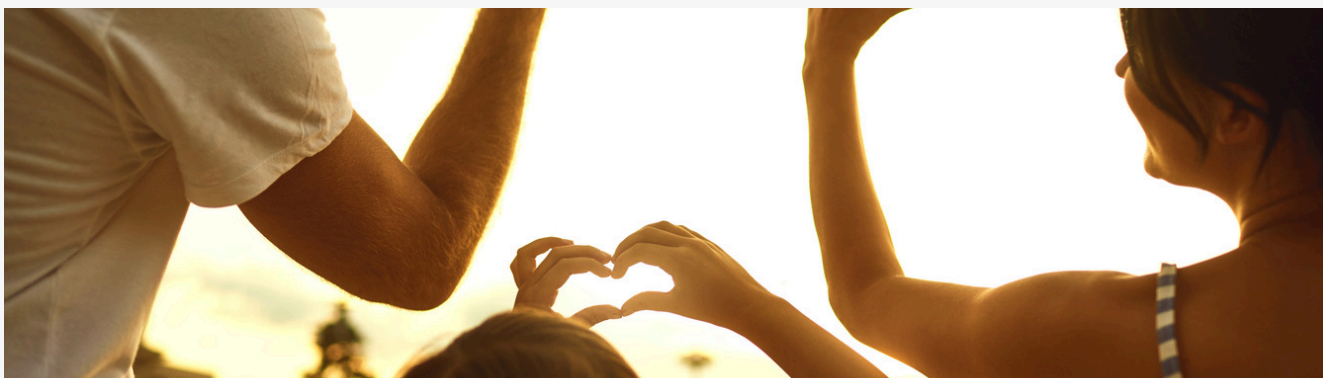
Co-funded by
the European Union

Πίνακας Περιεχομένων



Εισαγωγή	03
Ανάλυση αναγκών	05
Συλλογή παιχνιδιών εξωτερικού χώρου Συμβουλές υλοποίησης για εργαζόμενους σε νέους	07 09
Συμπέρασμα	10
Αναφορές	10

Εισαγωγή



Σκοπός του οδηγού

Αυτός ο οδηγός είναι μια πλήρης εκπαιδευτική πηγή για νέους εκπαιδευτικούς, ηγέτες της κοινότητας και υποστηρικτές του περιβάλλοντος που θέλουν να ενσωματώσουν τα υπαίθρια αθλήματα ως έναν ελκυστικό τρόπο διδασκαλίας σχετικά με τη βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή τροφίμων. Αυτός ο οδηγός στοχεύει να προωθήσει μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των ιδεών αειφορίας ενσωματώνοντας τη βιωματική μάθηση με διαδραστικές δραστηριότητες και ενθαρρύνοντας τους νέους να συμμετέχουν ενεργά στην περιβαλλοντική διαχείριση. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό στοχεύουν στην προώθηση της κριτικής σκέψης, της συνεργασίας και των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων, δίνοντας παράλληλα έμφαση στη σημασία της λήψης βιώσιμων διατροφικών επιλογών. Κάθε παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πρακτικές εμπειρίες που δείχνουν σημαντικά θέματα όπως η μείωση της σπατάλης τροφίμων, η υποστήριξη των τοπικών συστημάτων τροφίμων και ο περιορισμός των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Αυτές οι υπαίθριες δραστηριότητες όχι μόνο παρέχουν ένα διασκεδαστικό και συναρπαστικό περιβάλλον μάθησης, αλλά επίσης δίνουν τη δυνατότητα στους νέους να κάνουν λογικές επιλογές που συμβάλλουν σε έναν καλύτερο πλανήτη. Επιπλέον, αυτός ο οδηγός βοηθά τους εργαζόμενους σε νέους παρέχοντας πρακτικές ιδέες για την προσαρμογή των παιχνιδιών σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, διασφαλίζοντας τη συμμετοχή και διευκολύνοντας ουσιαστικές συζητήσεις. Οι συμμετέχοντες σε αυτές τις δραστηριότητες θα αποκτήσουν σημαντικές γνώσεις για το πώς οι καθημερινές τους επιλογές τροφίμων επηρεάζουν το περιβάλλον, καθώς και θα δημιουργήσουν συνήθειες που συνάδουν με τους παγκόσμιους στόχους βιωσιμότητας. Συνδυάζοντας ψυχαγωγία και εκπαίδευση, αυτά τα παιχνίδια δημιουργούν μια καθηλωτική εμπειρία που προάγει την περιβαλλοντική ευθύνη και την προληπτική συμμετοχή στις προσπάθειες αειφορίας.

Ομάδες-στόχοι

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για μια μεγάλη ποικιλία ανθρώπων καθώς και για οργανισμούς που είναι αφοσιωμένοι στην προώθηση της βιωσιμότητας και της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης μέσω της βιωματικής μάθησης. Προσπαθεί να παρέχει στους εκπαιδευτικούς, στους ηγέτες της κοινότητας και στους νέους τα εργαλεία που χρειάζονται για να κατανοήσουν και να υποστηρίξουν τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων.

Νέοι: Αυτός ο οδηγός είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για νέους από διαφορετικά υπόβαθρα, είτε ζουν σε πόλεις με περιορισμένη πρόσβαση σε χώρους πρασίνου είτε σε αγροτικές κοινότητες με στενή σχέση με τη γεωργία. Η διαδραστική συνιστώσα των υπαίθριων δραστηριοτήτων επιτρέπει στους νέους να συνδεθούν με θέματα βιωσιμότητας σε μια πρακτική σχετική προσέγγιση.

Εργαζόμενοι για νέους και εκπαιδευτές: Αυτός ο οδηγός θα βοηθήσει τους επαγγελματίες της μη τυπικής εκπαίδευσης να ενσωματώσουν την εκπαίδευση για την αειφορία στις δραστηριότητές τους. Συνδυάζοντας παιχνίδια στην ύπαιθρο, μπορεί να δημιουργήσουν δυναμικά περιβάλλοντα μάθησης που ενισχύουν την περιέργεια, την ομαδική εργασία και την επίλυση προβλημάτων, ενώ κάνουν πιο προσιτές τις περίπλοκες έννοιες.

Περιβαλλοντικοί οργανισμοί: Αυτός ο οδηγός μπορεί να βοηθήσει μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και ομάδες υπεράσπισης που επικεντρώνονται στα βιώσιμα συστήματα τροφίμων να βελτιώσουν τις πρωτοβουλίες προβολής και εκπαίδευσης τους. Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κοινοτικές εκδηλώσεις, εργαστήρια και εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού για την ενθάρρυνση της βιώσιμης κατανάλωσης και παραγωγής τροφίμων.

Μαθησιακοί Στόχοι

Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν μια σταθερή κατανόηση των βιώσιμων συστημάτων τροφίμων και να εμπνεύσουν την ενεργό συμμετοχή σε πρωτοβουλίες αειφορίας. Η συμμετοχή σε αυτά τα διαδραστικά παιχνίδια στην ύπαιθρο μπορεί να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες, να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και να εμπνευστούν για να λάβουν περιβαλλοντικά υπεύθυνες αποφάσεις στην καθημερινή τους ζωή. Οι κύριοι μαθησιακοί στόχοι αυτού του οδηγού περιλαμβάνουν:

Κατανόηση των συστημάτων βιώσιμων τροφίμων: Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν πώς παράγονται, παραδίδονται και καταναλώνονται τα τρόφιμα, αναζητώντας βιώσιμες πρακτικές που προάγουν την περιβαλλοντική και κοινωνική ευημερία. Θα ανακαλύψουν την αξία της τοπικής αγοράς τροφίμων, της βιολογικής γεωργίας και της αναγεννητικής γεωργίας για τη διασφάλιση βιώσιμου εφοδιασμού τροφίμων.

Αναγνωρίζοντας τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των επιλογών τροφίμων: Χρησιμοποιώντας πρακτικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τα αποτυπώματα άνθρακα διαφόρων τροφίμων, θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης και θα αξιολογήσουν πώς η βιομηχανική γεωργία συμβάλλει στην κλιματική αλλαγή. Θα κατανοήσουν πώς οι προσωπικές τους διατροφικές επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον και θα διερευνήσουν τρόπους για τη λήψη πιο βιώσιμων διατροφικών αποφάσεων.

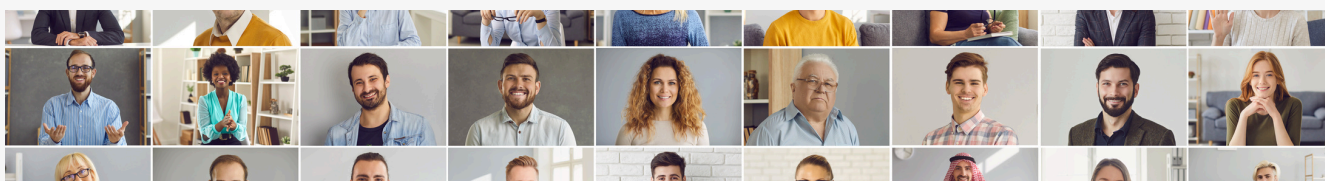
Εξερευνώντας τη βιώσιμη γεωργία και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας: Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε βιωματική μάθηση που τονίζει τη σημασία της βιοποικιλότητας στα γεωργικά συστήματα. Θα μάθουν πώς στρατηγικές όπως η αμειψισπορά, η περμακαλλιέργεια και η διατήρηση των επικονιαστών συμβάλλουν στη διατήρηση ενός υγιούς οικοσυστήματος και στην παραγωγή τροφίμων με βιώσιμο τρόπο.

Ανάπτυξη κριτικής σκέψης και δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων: Τα υπαίθρια παιχνίδια θα απαιτήσουν από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις πραγματικές ανησυχίες για τη βιωσιμότητα και να βρουν πρακτικές λύσεις. Θα αναπτύξουν πολύτιμες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων μέσω της ομαδικής εργασίας και της έξυπνης λήψης αποφάσεων, οι οποίες θα είναι εφαρμόσιμες πέρα από τις ασκήσεις του οδηγού.

Ενθαρρύνετε την προληπτική περιβαλλοντική διαχείριση: Οι συμμετέχοντες θα εμπνευστούν να κάνουν βήματα προς τη βιωσιμότητα, όπως η μείωση της σπατάλης τροφίμων, η υιοθέτηση φιλικών προς το κλίμα δίαιτες ή η υποστήριξη κοινοτικών πρωτοβουλιών που προωθούν τη βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων. Τα παιχνίδια θα προετοιμάσουν τους συμμετέχοντες να είναι υποστηρικτές της θετικής περιβαλλοντικής αλλαγής στις κοινότητές τους και όχι μόνο.

Με την επίτευξη αυτών των μαθησιακών στόχων, οι νέοι όχι μόνο θα μάθουν για τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων αλλά και θα κατανοήσουν καλύτερα τον ρόλο τους στην οικοδόμηση ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος. Συμμετέχοντας στις δραστηριότητες που περιγράφονται σε αυτόν τον οδηγό, οι νέοι θα:

- Αποκτήστε μια ενδελεχή κατανόηση των βιώσιμων συστημάτων τροφίμων και πώς σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή.
- Αναγνωρίστε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των διαφόρων επιλογών τροφίμων και μεθόδων παραγωγής.
- Μάθετε για τη βιώσιμη γεωργία, τις πηγές τροφίμων και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.
- Η διαδραστική και βιωματική μάθηση μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την κριτική σας σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Κατανοήστε πώς οι προσωπικές τους ενέργειες επηρεάζουν ευρύτερα περιβαλλοντικά ζητήματα και λύσεις.



Ανάλυση Αναγκών

Τα παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους παρέχουν μια μοναδική και επιτυχημένη μέθοδο εκπαίδευσης για την αειφορία, κάνοντας τη μάθηση πιο ελκυστική, αξέχαστη και διαδραστική. Σύμφωνα με την έρευνα του Kolb (1984) για τη βιωματική εκπαίδευση, οι μαθητές ανακαλούν τις πληροφορίες πιο αποτελεσματικά όταν ασχολούνται ενεργά με το περιεχόμενο αντί να το λαμβάνουν παθητικά. Τα παιχνίδια ενθαρρύνουν ένα δυναμικό περιβάλλον μάθησης στο οποίο οι νέοι μπορούν να συμμετέχουν, να παρατηρούν και να συζητούν περίπλοκες έννοιες, όπως η βιώσιμη χρήση τροφίμων, καθιστώντας τα πιο προσιτά και σχετικά. Επιπλέον, τα υπαίθρια παιχνίδια βελτιώνουν τη γνωστική ανάπτυξη ενθαρρύνοντας τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης. Δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να διερευνήσουν προσωπικά τις περιβαλλοντικές ιδέες, ενισχύοντας τις αφηρημένες αρχές βιωσιμότητας μέσω της άμεσης εμπειρίας. Τα παιχνίδια αυξάνουν επίσης την περιέργεια και την εγγενή ορμή, κάνοντας τους νέους πιο διατεθειμένους να συμμετάσχουν σε περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές.

Εκτός από τα γνωστικά οφέλη, οι υπαίθριες δραστηριότητες προωθούν την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και τη συνεργασία—απαραίτητες δεξιότητες για την αντιμετώπιση περιβαλλοντικών προκλήσεων. Η ομαδική μάθηση δημιουργεί διαπροσωπικές συνδέσεις και ενισχύει την αίσθηση της συλλογικής ευθύνης για τη βιωσιμότητα. Η εκπαίδευση σε εξωτερικούς χώρους έχει αποδειχθεί σε μελέτες ότι βελτιώνει τη σωματική και πνευματική ευεξία, μειώνει το άγχος και αυξάνει τη δέσμευση με τη φύση, τα οποία προωθούν φιλοπεριβαλλοντικές στάσεις και συμπεριφορές. Ένα άλλο σημαντικό πλεονέκτημα της μάθησης σε εξωτερικούς χώρους είναι η προσαρμοστικότητα της. Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, στυλ μάθησης και πολιτισμικά πλαίσια, επιτρέποντας την ένταξη και την ευρεία συμμετοχή. Τα παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους χρησιμοποιούν στοιχεία περιπέτειας, ανακάλυψης και παιχνιδιού για να δημιουργήσουν μια πρακτική, καθηλωτική προσέγγιση στην εκπαίδευση για την αειφορία που είναι ευχάριστη και αποτελεσματική. Σε σύγκριση με τυπικές μεθοδολογίες μάθησης που βασίζονται στην τάξη, η ενεργή συμμετοχή σε αυτά τα παιχνίδια έχει ως αποτέλεσμα ισχυρότερη διατήρηση γνώσεων και αλλαγή συμπεριφοράς.

Τα παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους παρέχουν μια μοναδική και επιτυχημένη μέθοδο εκπαίδευσης για την αειφορία, κάνοντας τη μάθηση πιο ελκυστική, αξέχαστη και διαδραστική.

Κύριοι τομείς μάθησης

Η βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή τροφίμων είναι πολύπλευροι κλάδοι που συμβάλλουν στην παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια, τη διατήρηση του περιβάλλοντος και την ανθεκτικότητα στο κλίμα. Η κατανόηση αυτών των θεμελιωδών εννοιών είναι κρίσιμη για τη δημιουργία βιώσιμων συστημάτων τροφίμων που μπορούν να υποστηρίξουν τις τρέχουσες και τις μελλοντικές γενιές. Η επιστημονική έρευνα τονίζει τη σημασία της υιοθέτησης συνθηκών που περιορίζουν την κλιματική αλλαγή, την απώλεια βιοποικιλότητας και την εξάντληση των πόρων. Οι βασικοί τομείς μάθησης που παρατίθενται παρακάτω παρέχουν ένα πλαίσιο βασισμένο σε στοιχεία για την εκπαίδευση βιωσιμότητας στα συστήματα τροφίμων.



Βιώσιμη παραγωγή τροφίμων: Η γεωργική βιομηχανία συμβάλλει σημαντικά στην περιβαλλοντική υποβάθμιση, προκαλώντας αποψίλωση των δασών, εξάντληση του εδάφους και υπερβολική κατανάλωση νερού. Η αειφόρος παραγωγή τροφίμων εστιάζει σε προσεγγίσεις όπως η βιολογική γεωργία, η αναγεννητική γεωργία και η αγροοικολογία, που δίνουν προτεραιότητα στην υγεία του εδάφους, τη βιοποικιλότητα και τη σταθερότητα του οικοσυστήματος. Οι Foley et al. (2011) απέδειξε ότι η ενσωμάτωση στρατηγικών βιώσιμης γεωργίας μπορεί να αυξήσει τις γεωργικές αποδόσεις μειώνοντας ταυτόχρονα τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Επιπλέον, η αειφόρος γεωργία ενθαρρύνει τις κυκλικές οικονομίες μειώνοντας την εξάρτηση από συνθετικά λιπάσματα και τοξικά φυτοφάρμακα, τα οποία προστατεύουν τόσο την ανθρώπινη υγεία όσο και το περιβάλλον.

Μείωση της σπατάλης τροφίμων: Τα απόβλητα τροφίμων αντιπροσωπεύουν σχεδόν το ένα τρίτο της συνολικής παραγωγής τροφίμων παγκοσμίως, προσθέτοντας σημαντικά τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και την αναποτελεσματική χρήση των πόρων (FAO, 2013). Η μείωση της σπατάλης τροφίμων μέσω της καλύτερης διαχείρισης της εφοδιαστικής αλυσίδας, της εκπαίδευσης των καταναλωτών και της κομποστοποίησης μπορεί να μειώσει σημαντικά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η μείωση της σπατάλης τροφίμων σε επίπεδο καταναλωτή, σε συνδυασμό με μέτρα αναδιανομής, μπορεί να βελτιώσει την επισιτιστική ασφάλεια και να μειώσει τη ζήτηση για φυσικούς πόρους. Η κομποστοποίηση, ειδικότερα, είναι κρίσιμη για την επιστροφή θρεπτικών συστατικών στο έδαφος, την αύξηση της γεωργικής παραγωγής και τη μείωση των εκπομπών μεθανίου από τους χώρους υγειονομικής ταφής.

Διατροφές φιλικές προς το κλίμα: Η βιομηχανία τροφίμων αποτελεί σημαντική πηγή εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, με την κτηνοτροφική παραγωγή να αντιπροσωπεύει περίπου το 15% των συνολικών εκπομπών (Gerber et al. 2013). Η μετάβαση σε φυτικές, φιλικές προς το κλίμα δίαιτες μπορεί να ελαχιστοποιήσει σημαντικά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Willett et al. (2019) συνιστούν διατροφικές αλλαγές που ευνοούν τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά ενώ περιορίζουν την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών. Τέτοιες διατροφικές τροποποιήσεις όχι μόνο ωφελούν την παγκόσμια υγεία, αλλά βελτιώνουν και την ανθρώπινη υγεία μειώνοντας τον κίνδυνο μη μεταδοτικών ασθενειών που σχετίζονται με την υπερβολική πρόσληψη ζωικών προϊόντων.

Βιοποικιλότητα και ισορροπία οικοσυστήματος: Η βιοποικιλότητα είναι απαραίτητη για τα συστήματα στερεών τροφίμων επειδή παρέχει γενετική ποικιλότητα στις καλλιέργειες, διευκολύνει την επικονίαση και αυξάνει τη γονιμότητα του εδάφους. Η απώλεια της βιοποικιλότητας λόγω της βιομηχανικής γεωργίας και της καταστροφής των οικοτόπων υπονομεύει την παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια. Σύμφωνα με το IPBES (2019), περίπου ένα εκατομμύριο είδη κινδυνεύουν με εξαφάνιση, κάτι που έχει προφανείς επιπτώσεις στη γεωργία και την παραγωγή τροφίμων. Η διαφοροποίηση των καλλιεργειών, η γεωργία διατήρησης και η προστασία από τους φυσικούς επικονιαστές είναι όλα παραδείγματα μεθόδων βιώσιμης διαχείρισης της γης που είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας και της ανθεκτικότητας του συστήματος τροφίμων.

Συλλογή παιχνιδιών εξωτερικού χώρου

Η σκυταλοδρομία αποτυπώματος άνθρακα

Σκοπός

Οι Poore και Nemecek (2018) ανακάλυψαν ότι η παραγωγή τροφίμων με βάση τα ζώα αντιπροσωπεύει περίπου το 60% των γεωργικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου ενώ παρέχει μόνο το 18% της παγκόσμιας πρόσληψης θερμίδων. Επιπλέον, η βιομηχανική παραγωγή ζώων προκαλεί μεγάλη αποψίλωση των δασών και απώλεια βιοποικιλότητας. Η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με αυτό το ζήτημα τα ενθαρρύνει να κάνουν πιο φιλικές προς το περιβάλλον διατροφικές επιλογές, όπως να τρώνε τοπικές, φυτικές εναλλακτικές με μικρότερο αντίκτυπο στον άνθρακα.

Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να διδάξει τους συμμετέχοντες σχετικά με το αποτύπωμα άνθρακα των διαφόρων τύπων τροφίμων και να τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη γνώση του πώς οι διατροφικές τους επιλογές επηρεάζουν την κλιματική αλλαγή. Πολλοί νέοι άνθρωποι αγνοούν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της παραγωγής τροφίμων, όπως οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, η χρήση νερού και οι ζημιές της γης. Η συμμετοχή σε αυτήν την αναμετάδοση θα διδάξει στους ανθρώπους πώς οι διαφορετικές δίαιτες, όπως κρέας, γαλακτοκομικά και φυτικές επιλογές, συγκρίνονται όσον αφορά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Υλικά

Κάρτες με είδη διατροφής (π.χ. κρέας, λαχανικά, γαλακτοκομικά, επεξεργασμένα τρόφιμα, τοπικά προϊόντα, εισαγόμενα προϊόντα), κώνους ή μαρκαδόρους για τη ρύθμιση του αγώνα σκυταλοδρομίας.

Οδηγίες

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες και δημιουργήστε μια διαδρομή σκυταλοδρομίας.
2. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σετ καρτών ειδών φαγητού.
3. Ένα κάθε φορά, τα μέλη της ομάδας τρέχουν σε μια καθορισμένη περιοχή και τοποθετούν την κάρτα τους κατά σειρά αντίκτυπου του αποτυπώματος άνθρακα, από το χαμηλότερο προς το υψηλότερο.
4. Μετά την ολοκλήρωση του ρελέ, συζητήστε την κατάταξη και διορθώστε τυχόν παρανοήσεις.
5. Συμμετάσχετε σε μια συζήτηση σχετικά με τις βιώσιμες επιλογές τροφίμων και τον αντίκτυπό τους στην κλιματική αλλαγή.

Κυνήγι θησαυρού από το αγρόκτημα στο τραπέζι

Σκοπός

Σύμφωνα με τους Weber και Matthews (2008), η μεταφορά τροφίμων είναι υπεύθυνη για ένα σημαντικό ποσό των συνολικών εκπομπών που σχετίζονται με τα τρόφιμα, με τα εισαγόμενα είδη συχνά να έχουν σημαντικά μεγαλύτερο αποτύπωμα άνθρακα από τα τοπικά παραγόμενα εναλλακτικά. Επιπλέον, η εποχική παραγωγή τροφίμων μειώνει τη ζήτηση για τεχνητή θέρμανση, λιπάσματα και φυτοφάρμακα, μειώνοντας τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η κατανόηση αυτών των εννοιών επιτρέπει στους συμμετέχοντες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις αγοράς που ωφελούν τις τοπικές οικονομίες και αποτρέπουν την περιβαλλοντική βλάβη.

Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη σημασία της πηγής τροφής και πώς η αγορά τοπικών, βιολογικών και εποχιακών τροφίμων μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου συστήματος τροφίμων. Πολλοί πελάτες δεν γνωρίζουν το περιβαλλοντικό κόστος της μεταφοράς τροφίμων και της βιομηχανικής γεωργίας, τα οποία συμβάλλουν σημαντικά στις παγκόσμιες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και στην εξάντληση των πόρων.

Υλικά

Μια λίστα με ενδείξεις κυνηγιού οδοκαθαριστών που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα των τροφίμων (π.χ. "Βρείτε ένα τοπικό φρούτο", "Προσδιορίστε ένα τρόφιμο που απαιτεί πολύ νερό για να αναπτυχθεί").

Οδηγίες

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μια λίστα με αντικείμενα κυνηγιού οδοκαθαριστών.
2. Οι συμμετέχοντες αναζητούν αντικείμενα σε εξωτερικό περιβάλλον (αγρόκτημα, αγορά, κήπος) με βάση ενδείξεις βιωσιμότητας.
3. Μόλις βρεθούν όλα τα είδη, συζητήστε τις περιβαλλοντικές τους επιπτώσεις και ενθαρρύνετε τις βιώσιμες αγοραστικές συνήθειες.



Πρόκληση για την οικολογική διατροφική πυραμίδα

Σκοπός

Η Επιτροπή EAT-Lancet (2019) τόνισε ότι η υιοθέτηση μιας φυτικής διατροφής μπορεί να μειώσει σημαντικά τις εκπομπές άνθρακα, την κατανάλωση νερού και την υποβάθμιση της γης, ενώ ωφελεί επίσης τη δημόσια υγεία. Μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, ξηρούς καρπούς και λαχανικά χρησιμοποιεί σημαντικά λιγότερους πόρους από μια δίαιτα που βασίζεται στο κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά. Αυτό το παιχνίδι προωθεί την ιδέα ότι το να τρως πιο βιώσιμα ωφελεί τόσο την ατομική ευημερία όσο και την παγκόσμια υγεία.

Αυτή η δραστηριότητα επιχειρεί να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη βιωσιμότητα διαφόρων ομάδων τροφίμων και πώς οι διατροφικές τους επιλογές επηρεάζουν την περιβαλλοντική υγεία. Πολλά άτομα βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε επεξεργασμένα και υψηλής επίδρασης τρόφιμα χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις μακροπρόθεσμες περιβαλλοντικές συνέπειες. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να δίνουν προτεραιότητα σε υγιεινά και φιλικά προς το περιβάλλον τρόφιμα οπτικοποιώντας τις κατηγορίες τροφίμων σε μια πυραμίδα που βασίζεται στη βιωσιμότητα.

Υλικά

Μεγάλο διάγραμμα πυραμίδας τροφίμων, flashcards με διαφορετικά είδη διατροφής που κατηγοριοποιούνται με βάση τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Οδηγίες

1. Οι ομάδες οργανώνουν τα τρόφιμα σε μια διατροφική πυραμίδα βασισμένη στη βιωσιμότητα, λαμβάνοντας υπόψη τις εκπομπές άνθρακα, τη χρήση νερού και τον αντίκτυπο στη βιοποικιλότητα.
 2. Συζητήστε την τοποθέτηση και ενθαρρύνετε τη συζήτηση για βιώσιμες διατροφικές συνήθειες.
- Αγώνας Σκυταλοδρομίας Κομποστοποίησης

Αγώνας σκυταλοδρομίας κομποστοποίησης

Σκοπός

Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας (FAO, 2013), περίπου το ένα τρίτο του συνόλου των τροφίμων που παράγονται παγκοσμίως σπαταλάται, αντιπροσωπεύοντας το 8% των συνολικών παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Τα οργανικά απόβλητα που αποσυντίθενται στις χωματερές εκπέμπουν μεθάνιο, ένα ισχυρό αέριο του θερμοκηπίου που παγιδεύει τη θερμότητα 25 φορές πιο αποτελεσματικά από το διοξείδιο του άνθρακα. Ωστόσο, η κομποστοποίηση μετατρέπει τα οργανικά απόβλητα σε πρόσθετα εδάφους πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μειώνοντας τις εκπομπές και αυξάνοντας τη γονιμότητα του εδάφους.

Αυτό το παιχνίδι στοχεύει να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με την κομποστοποίηση και τον τρόπο διαχείρισης των οργανικών απορριμμάτων για τη μείωση της συσσώρευσης χωματερών και των εκπομπών μεθανίου. Η σπατάλη τροφίμων είναι μια σημαντική περιβαλλοντική ανησυχία και η εκμάθηση του τρόπου σωστής κομποστοποίησης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των απορριμμάτων και στη βελτίωση της υγείας του εδάφους.

Υλικά

Ψεύτικα είδη διατροφής (πλαστικές ή χάρτινες αναπαραστάσεις κομποστοποιήσιμων και μη απορριμμάτων), κάδος κομποστοποίησης, κάδος απορριμμάτων.

Οδηγίες

1. Ομάδες αγωνίζονται για να ταξινομήσουν σωστά τα αντικείμενα σε κάδους κομποστοποίησης ή σκουπιδιών.
2. Μετά τον αγώνα, συζητήστε τις κοινές παρανοήσεις σχετικά με την κομποστοποίηση και τη διαχείριση απορριμμάτων.
3. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να υιοθετήσουν την κομποστοποίηση στο σπίτι ή στις κοινότητές τους. Ο στόχος του παιχνιδιού επικονίασης Klein et al. (2007) ανακάλυψε ότι σχεδόν το 75% των παγκόσμιων καλλιεργειών τροφίμων απαιτούν επικονίαση σε κάποιο βαθμό. Ωστόσο, οι πληθυσμοί των επικονιαστών μειώνονται γρήγορα ως αποτέλεσμα περιβαλλοντικών πιέσεων, θέτοντας σε κίνδυνο την επισιτιστική ασφάλεια και τη βιοποικιλότητα.



Το παιχνίδι επικοινωνίας

Σκοπός

Οι επικοινωνιστές πρέπει να προστατεύονται περιορίζοντας τη χρήση φυτοφαρμάκων και φυτεύοντας ενδεδειγμένα φυλάκια προς τους επικοινωνιστές για να διασφαλιστεί ότι τα οικοσυστήματα παραμένουν υγιή.

Αυτό το παιχνίδι τονίζει τη σημασία των επικοινωνιστών στην παραγωγή τροφίμων, καθώς και τις απειλές που αντιμετωπίζουν ως αποτέλεσμα της απώλειας οικοτόπων, της χρήσης φυτοφαρμάκων και της κλιματικής αλλαγής. Πολλοί συμμετέχοντες μπορεί να αγνοούν ότι οι επικοινωνιστές όπως οι μέλισσες και οι πεταλούδες είναι υπεύθυνοι για ένα σημαντικό μέρος των καλλιεργειών που καταναλώνουν.

Υλικά

Χάρτινα λουλούδια, μικρές μπάλες (γύρη), φλιτζάνια (κυψέλες μελισσών).

Οδηγίες

1. Οι παίκτες (που ενεργούν ως μέλισσες) μεταφέρουν «γύρη» ανάμεσα στα λουλούδια και την κυψέλη τους.
2. Εάν τεθούν εμπόδια (που αντιπροσωπεύουν φυτοφάρμακα ή καταστροφή οικοτόπων), δείτε πώς επηρεάζει την αποτελεσματικότητά τους.
3. Συζητήστε τις απειλές για τους επικοινωνιστές και τις βιώσιμες γεωργικές πρακτικές.

Συμβουλές εφαρμογής για νέους εργαζόμενους

Η εφαρμογή του παιχνιδιού σε εξωτερικούς χώρους περιλαμβάνει προσεκτική προετοιμασία και προσαρμογή για να διασφαλιστεί ότι όλοι οι παίκτες επωφελούνται από τις δραστηριότητες. Οι εργαζόμενοι για νέους διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση αυτών των δραστηριοτήτων, καθιστώντας τις πιο ελκυστικές, διδακτικές και χωρίς αποκλεισμούς. Ακολουθούν ορισμένα κρίσιμα στοιχεία για την αύξηση του αντίκτυπου αυτών των παιχνιδιών που επικεντρώνονται στη βιωσιμότητα.

Προσαρμογή σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες

Διαφορετικές ηλικιακές ομάδες έχουν διαφορετικά επίπεδα κατανόησης, σωματικής ικανότητας και εύρος προσοχής. Για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των νεότερων, χρησιμοποιήστε συντομότερες οδηγίες, δώστε έμφαση στη φυσική αλληλεπίδραση και ενσωματώστε πτυχές αφήγησης. Τα παιχνίδια μπορούν να τροποποιηθούν αυξάνοντας την πολυπλοκότητα, απαιτώντας περισσότερη στρατηγική λήψη αποφάσεων ή χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία όπως εφαρμογές για κινητά για παρακολούθηση προόδου και συλλογή δεδομένων.

Διασφάλιση της ένταξης και της προσβασιμότητας

Για να μεγιστοποιηθεί η συμμετοχή, οι εκδηλώσεις θα πρέπει να προγραμματιστούν ώστε να πληρούν μια ποικιλία απαιτήσεων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικούς περιορισμούς ή αισθητηριακές αναπηρίες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αλλάζοντας τους κανόνες του παιχνιδιού, διευκολύνοντας τη διαχείριση όλων των υλικών και χρησιμοποιώντας λεκτικά και οπτικά σήματα για την ενίσχυση των οδηγιών. Επιπλέον, η δημιουργία ενός πολιτιστικά περιεκτικού χώρου διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται αντιπροσωπευόμενοι και μπορούν να συνδεθούν με τα υπό συζήτηση θέματα αειφορίας. Η ενθάρρυνση ενός περιβάλλοντος με σεβασμό και συνεργασία επιτρέπει σε άτομα από διάφορα υπόβαθρα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να μάθουν ο ένας από τον άλλο.

Διευκόλυνση του προβληματισμού και της συζήτησης Ο καθοδηγούμενος προβληματισμός είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική προσέγγιση για την ενίσχυση της μάθησης. Μετά από κάθε παιχνίδι, οι εργαζόμενοι για νέους θα πρέπει να διεξάγουν ομιλίες που ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τη μάθησή τους σε πραγματικές προκλήσεις βιωσιμότητας. Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, όπως "Πώς σχετίζεται αυτή η δραστηριότητα με τις καθημερινές σας διατροφικές επιλογές;" ή "Τι αλλαγές θα μπορούσατε να κάνετε για να μειώσετε τις περιβαλλοντικές σας επιπτώσεις;" μπορεί να βοηθήσει με την κατανόηση και την κριτική σκέψη. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να μοιράζονται τις ιδέες και τις γνώσεις τους αυξάνει την εκπαιδευτική αξία των δραστηριοτήτων.

Σύνδεση δραστηριοτήτων με δράσεις της πραγματικής ζωής

Για να έχει μακροπρόθεσμο αντίκτυπο η εκπαίδευση για τη βιωσιμότητα, οι παίκτες πρέπει να έχουν την εξουσία να δρουν πέρα από τα παιχνίδια. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να κάνουν πρακτικές ιδέες σχετικά με το πώς οι άνθρωποι μπορούν να εφαρμόσουν αυτά που έχουν μάθει στην καθημερινή ζωή, όπως:

- Μείωση της σπατάλης τροφίμων στο σπίτι μέσω της προσεκτικής διατροφής και της κομποστοποίησης.
- Επιλέγοντας τοπικά και εποχιακά τρόφιμα για να μειώσουν το αποτύπωμα άνθρακα στη διατροφή τους.
- Υποστήριξη τεχνικών βιώσιμης γεωργίας κάνοντας αγορές από ηθικούς προμηθευτές ή συμμετέχοντας στην κοινοτική κηπουρική.
- Υποστήριξη για έργα βιωσιμότητας στα σχολεία, τις εταιρείες και τις τοπικές κυβερνήσεις τους.

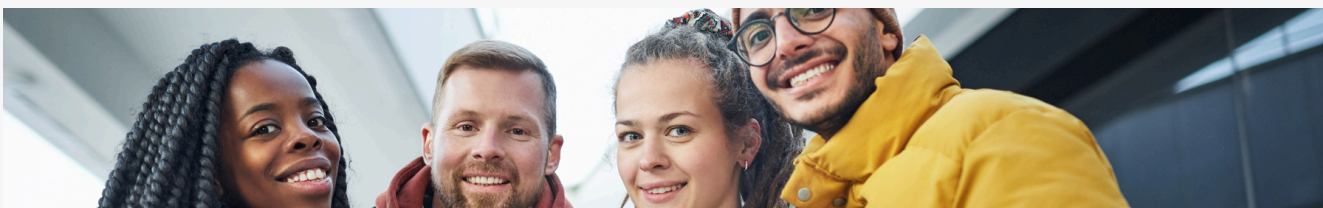
Σύνοψη

Οι υπαίθριες δραστηριότητες προσφέρουν μια δυναμική και ελκυστική προσέγγιση στη διδασκαλία της βιωσιμότητας, ενισχύοντας σημαντικές αρχές μέσω της βιωματικής μάθησης. Η ενεργός συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες βοηθά τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τη βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή τροφίμων, καθώς και τις περιβαλλοντικές συνέπειες των διατροφικών τους επιλογών. Αυτά τα παιχνίδια βοηθούν στη μετάφραση της θεωρητικής γνώσης σε συμπεριφορές που μπορούν να γίνουν πράξη, δημιουργώντας μακροπρόθεσμες δεσμεύσεις για βιωσιμότητα.

Συνδέοντας τους συμμετέχοντες με συστήματα τροφίμων του πραγματικού κόσμου, καλλιεργούν το αίσθημα της περιβαλλοντικής ευθύνης, αυξάνοντας την πιθανότητα υιοθέτησης φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών, όπως ο περιορισμός της σπατάλης τροφίμων, η υποστήριξη των τοπικών αγορών τροφίμων και η κατανάλωση φυτικής διατροφής. Επιπλέον, ο συνεργατικός χαρακτήρας αυτών των δραστηριοτήτων ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς, ενθαρρύνοντας την ομαδική εργασία και τη συλλογική προσπάθεια για την επίτευξη στόχων βιωσιμότητας. Οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διαδραματίζουν κρίσιμους ρόλους στην καθοδήγηση των συνομιλιών, στην προώθηση των σκέψεων και στη διασφάλιση της ένταξης. Προσαρμόζοντας τα παιχνίδια σε διαφορετικά στυλ μάθησης και ηλικιακές ομάδες, μπορεί να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης για την αειφορία και να εξασφαλίσουν ότι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν πολύτιμες γνώσεις.

Αναφορές

- FAO (2013). Αποτύπωμα σπατάλης τροφίμων: Επιπτώσεις στους φυσικούς πόρους. Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών.
- Foley, J.A., et al. (2011). Λύσεις για έναν καλλιεργημένο πλανήτη. *Nature*, 478(7369), 337-342.
- Gerber, P.J., et al. (2013). Αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής μέσω της κτηνοτροφίας – Μια παγκόσμια αξιολόγηση των εκπομπών και των ευκαιριών μετριασμού. FAO.
- IPBES (2019). Παγκόσμια έκθεση αξιολόγησης για τη βιοποικιλότητα και τις υπηρεσίες οικοσυστήματος. Διακυβερνητική πλατφόρμα επιστήμης-πολιτικής για τη βιοποικιλότητα και τις υπηρεσίες οικοσυστήματος.
- Klein, A.M., et al. (2007). Η σημασία των επικονιαστών στην αλλαγή τοπίων για τις παγκόσμιες καλλιέργειες. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274(1608), 303-313.
- Kolb, D.A. (1984). Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης. Prentice Hall.
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των τροφίμων μέσω παραγωγών και καταναλωτών. *Science*, 360 (6392), 987-992.
- Willett, W., et al. (2019). Food in the Anthropocene: η Επιτροπή EAT-Lancet για την υγιεινή διατροφή από βιώσιμα συστήματα τροφίμων. *The Lancet*, 393 (10170), 447-492.
- Weber, C.L., & Matthews, H.S. (2008). Τρόφιμα-μίλια και οι σχετικές κλιματικές επιπτώσεις των επιλογών τροφίμων στις Ηνωμένες Πολιτείες. *Environmental Science & Technology*, 42(10), 3508-3513.





TRANSFoodMERS

Οδηγός παιχνιδιών εξωτερικού
χώρου για την προώθηση της
βιώσιμης κατανάλωσης και
παραγωγής τροφίμων

ΑΡΙΘΜΌΣ ΈΡΓΟΥ:

2022-1-EL02-KA220-YOU-000089702



Ινστιτούτο Προώθησης και
Πιστοποίησης Προϊόντων
Αγροδιατροφής



fifty-fifty
Social Innovation
& Cohesion Institute



PYLON ONE



European Center for Research and
Regional Development



uDevelop



Innovation and Sustainable
Development Institute



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.