



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

# Περίγραμμα των Αθλητικών Εκδηλώσεων στην Ευρώπη

**Αθλητικές εκδηλώσεις με τα τέσσερα στοιχεία της φύσης  
Συνδυάζοντας αθλητικές δραστηριότητες και περιβαλλοντικό  
προβληματισμό**



**Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

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.  
[Αριθμός έργου: 101050262]

## Ευχαριστίες

Η παρούσα έκθεση εκπονήθηκε στο πλαίσιο του αθλητικού προγράμματος Erasmus+ “Green League – sport Alliance for the Environment”

### Εταίροι:

- CESIE (συντονιστής), Ιταλία,
- Vivi Sano Onlus, Ιταλία,
- Zavod APGA, Σλοβενία,
- Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (ΚΜΟΡ), Ελλάδα,
- EINURD (Einurd), Ισλανδία,
- Κέντρο Προώθησης της Έρευνας και της Ανάπτυξης στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία (CARDET), Κύπρος,
- Out of the Box International (OTB), Βέλγιο.

### Εκδότης: ΚΜΟΡ

### Συγγραφείς:

- APGA, Agencija za promocijo gibalnih aktivnosti, Σλοβενία,
- CARDET, Κύπρος,
- CESIE, Ιταλία,
- EINURD, Ισλανδία,
- ΚΜΟΡ, Ελλάδα,
- VIVI SANO ETS, Ιταλία.

2

Έκδοση: Ηλεκτρική

Αριθμός αναφοράς έργου: 101050262 Green League-ERASMUS-SPORT-2021-SCP



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



## Περιεχόμενα

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ευχαριστίες</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>Εισαγωγή</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>Αθλητικές Εκδηλώσεις Εμπνευσμένες από τα 4 Στοιχεία της Φύσης</b> .....                                   | <b>7</b>  |
| <b>ΙΤΑΛΙΑ</b> .....  | <b>10</b> |
| Προσανατολισμός: βρείτε το δρόμο σας!.....   | 11        |
| Πεζοπορία: Στην κορυφή του κόσμου .....  | 14        |
| Grass Volley: Εκεί που αρχίζει η γη!.....  | 17        |
| SUP: Σερφάροντας στον κόσμο!.....  | 20        |
| Αναρρίχηση: Φτάστε στην κορυφή.....  | 22        |
| Dragon Boat: Μεταξύ θάλασσας και κουπιού .....   | 25        |
| Slackline: Ισοροπήστε το σώμα σας .....  | 28        |
| Τοξοβολία: Γρήγοροι σαν τον άνεμο.....   | 31        |
| <b>ΕΛΛΑΔΑ</b> .....  | <b>34</b> |
| Ιστορίες ποδοσφαίρου για τη Γη! .....  | 35        |
| Εξερεύνηση Εδάφους: Περιήγηση στη Φύση, Προστασία από τη Φωτιά .....   | 37        |
| Αποφυγή της Ρύπανσης των Υδάτων: Ιστιοπλοΐα & Συλλογή Απορριμμάτων για την προστασία του περιβάλλοντος ..... | 40        |
| Η Οδύσσεια της Μεσογείου: Πρόκληση με Παράκτια Εμπόδια.....  | 42        |
| Το Στρώμα της Φύσης: Ενώνοντας Γενιές μέσω της Γιόγκα .....  | 46        |
| Βιώσιμο Παιχνίδι στην Άμμο: Μπιτς Βόλεϊ και Σύνδεση Αέρα-Νερού-Γης.....                                      | 49        |
| Plogging για Πρόληψη των Δασικών Πυρκαγιών.....  | 52        |
| Παιχνίδι «Μήλα» με Θέμα τη Φωτιά.....  | 55        |
| <b>ΚΥΠΡΟΣ</b> .....  | <b>59</b> |
| Κωπηλασία & Αναζωογόνηση: Κανόε-Καγιάκ και Καθαρισμός.....   | 60        |
| Πέρα από τη θάλασσα.....   | 63        |
| Γιόγκα στη Γη .....  | 66        |
| Ποδηλασία στη Γη .....   | 69        |
| Πεζοπορία για τη φύση .....  | 72        |
| Run N Fire/ Τρέξιμο και Φωτιά .....  | 75        |
| Ανάπνευσε Φύση .....   | 78        |

|  |            |
|--|------------|
| Εισπνοή, εκπνοή .....                      | 80         |
| <b>ΙΣΛΑΝΔΙΑ .....</b>                      | <b>82</b>  |
| Δασικός περίπατος στο Elliðarárdalur ..... | 83         |
| Πεζοπορία σε πεδίο λάβας .....             | 85         |
| Plogging σε παραλία.....                   | 87         |
| Κολύμπι στη θάλασσα.....                   | 89         |
| Ορειβασία.....                             | 91         |
| Προσανατολισμός .....                      | 93         |
| Περίπατος στη φύση .....                   | 95         |
| Γιόγκα .....                               | 97         |
| <b>ΣΛΟΒΕΝΙΑ.....</b>                       | <b>99</b>  |
| Περιπέτεια Eco-Orienteering .....          | 100        |
| Πράσινη ημέρα σχολικού αθλητισμού .....    | 103        |
| Πρόκληση Eco-Frisbee-golf .....            | 106        |
| Πεζοπορία για καθαρό αέρα.....             | 110        |
| Κολυμπήστε με "Dolphins".....              | 112        |
| Plogging .....                             | 114        |
| Eco-Trekking .....                         | 117        |
| Ημέρα πράσινου αθλητισμού .....            | 119        |
| <b>Καταληκτικές Επισημάνσεις .....</b>     | <b>122</b> |

## Εισαγωγή

Στην αδιάκοπη επιδίωξη για ένα βιώσιμο και περιβαλλοντικά συνειδητοποιημένο μέλλον, το έργο "Green League - Sport Alliance for the Environment" αναδεικνύεται σε φάρο ελπίδας και καινοτομίας. Αυτή η πρωτοποριακή πρωτοβουλία οραματίζεται έναν κόσμο στον οποίο επαγγελματίες του αθλητισμού και ερασιτέχνες αθλητές/ριες θα ενωθούν για να υπερασπιστούν την περιβαλλοντική βιωσιμότητα μέσω της βιωματικής μάθησης και των αθλητικών δραστηριοτήτων. Κεντρικός στόχος είναι να αξιοποιηθεί η ισχυρή δύναμη του αθλητισμού ως καταλύτης για την ανάδειξη της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, συστάθηκε μια κοινοπραξία αφοσιωμένων εταιρών, η οποία αποτελείται από τους οργανισμούς CESIE, Vivi Sano ETS, Zavod Arga, KMOP, Einiurð, OTB, και CARDET, με σταθερή δέσμευση για τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων στις χώρες τους. Το αποτέλεσμα που προέκυψε είναι μια πολύπλευρη και συμπεριληπτική προσπάθεια που μπορεί να υιοθετηθεί από διάφορα ενδιαφερόμενα μέρη, από επαγγελματίες του αθλητισμού και σχετικούς συλλόγους μέχρι τοπικές κοινότητες και λάτρεις του περιβάλλοντος.

Ο παρών οδηγός σχεδιάστηκε προσεκτικά ώστε να ανταποκρίνεται σε ένα ευρύ φάσμα χρηστών/ριών. Σε αυτό περιλαμβάνονται επαγγελματίες του αθλητισμού, αθλητικοί σύλλογοι, εκπαιδευτικοί και επικεφαλής κοινοτήτων, οι οποίοι/ες θα ανακαλύψουν ότι αποτελεί πολύτιμο βοήθημα για τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων που προωθούν αποτελεσματικά την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και τη βιωσιμότητα. Είτε πρόκειται για έναν/μία καταξιωμένο/η αθλητή/ρια που επιδιώκει να κάνει μια ουσιαστική διαφορά είτε για έναν/μία αφοσιωμένο/η διοργανωτή/ρια εκδηλώσεων σε επίπεδο κοινότητας που φιλοδοξεί να προσελκύσει ένα ευρύτερο διαγενεακό κοινό, το εν λόγω έργο παρέχει μια ολοκληρωμένη εργαλειοθήκη και καθοδήγηση για τη διευκόλυνση των στόχων τους. Πώς;

Το Green League ανταποκρίνεται στην επιτακτική ανάγκη για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και συγχρόνως προωθεί την υγιεινή ζωή και την ευημερία για κάθε άνθρωπο. Αξιοποιώντας τη δυναμική επιρροή του αθλητισμού, παρέχει ένα ελκυστικό και αποτελεσματικό μέσο για τη δημιουργία περιβαλλοντικής συνείδησης και την ενθάρρυνση βιώσιμων πρακτικών. Χρησιμοποιώντας τον αθλητισμό ως μέσο σφυρηλατεί μια βαθιά σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων και του περιβάλλοντός τους και συμβάλλει σημαντικά σε έναν υγιέστερο τρόπο ζωής. Στην ουσία, η πρωτοβουλία αυτή αντιπροσωπεύει μια αμοιβαία επωφελή προσέγγιση που εξυπηρετεί τα συμφέροντα του πλανήτη, ενώ παράλληλα βελτιώνει την ποιότητα ζωής των κατοίκων του.

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του έργου έγκειται στην προσαρμοστικότητα και τη συμμετοχικότητά του. Αναγνωρίζοντας τις πολλαπλές διαφορές στις περιβαλλοντικές και μετεωρολογικές συνθήκες που επικρατούν σε διάφορες χώρες, το έργο περιγράφει με προσοχή την ευελιξία που απαιτείται για την αποτελεσματική υλοποίηση αυτών των

πρωτοβουλιών. Ενθαρρύνει τους/τις χρήστες/ριες να προσαρμόζουν τις αθλητικές δραστηριότητες ώστε να ευθυγραμμίζονται με το περιβαλλοντικό πλαίσιο της εκάστοτε χώρας εξασφαλίζοντας έτσι τη συνάφεια και την πρακτικότητα. Αυτή η προσαρμοστικότητα δίνει τη δυνατότητα στους/στις διοργανωτές/ριες εκδηλώσεων να δημιουργούν συναρπαστικές, εκπαιδευτικές και βιώσιμες δράσεις με διαρκή αντίκτυπο στους/στις συμμετέχοντες/ουσες. Κατά συνέπεια, το έργο Green League λειτουργεί ως ένα υποδειγματικό μοντέλο για μελλοντικές εκδηλώσεις που μπορούν να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σύνθετη σχέση μεταξύ του αθλητισμού και του περιβάλλοντος, προωθώντας εν τέλει μια ουσιαστικότερη συμμαχία μεταξύ του αθλητισμού και της περιβαλλοντικής συνείδησης σε παγκόσμια κλίμακα.

Εν κατακλείδι, αυτές οι εκδηλώσεις αποτελούν μια ισχυρή πλατφόρμα μέσω της οποίας άτομα και οργανισμοί μπορούν να προωθήσουν την περιβαλλοντική βιωσιμότητα μέσα από το πρίσμα του αθλητισμού. Η εστίασή τους στη συμμετοχικότητα, την προσαρμοστικότητα και την ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης τις καθιστά ανεκτίμητο πόρο προσβάσιμο σε ποικίλα ενδιαφερόμενα μέρη. Αξιοποιώντας τον αθλητισμό ως μέσο μετασχηματιστικής αλλαγής, το εν λόγω έργο αντιμετωπίζει την πιεστική πρόκληση της κλιματικής αλλαγής και προάγει την ιδέα της υγιέστερης διαβίωσης και της βαθύτερης σύνδεσης μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός τους. Αποτελεί φάρο ελπίδας για ένα μέλλον που ορίζεται από την περιβαλλοντική συνείδηση και τη βιωσιμότητά του.

## Αθλητικές Εκδηλώσεις Εμπνευσμένες από τα Τέσσερα Στοιχεία της Φύσης

Μία από τις κύριες δραστηριότητες του έργου Green League είναι οι οκτώ (8) «Αθλητικές Εκδηλώσεις των Τεσσάρων Στοιχείων της Φύσης».

Το παρόν έγγραφο έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγήσει και να στηρίξει επαγγελματίες του αθλητισμού, αθλητικούς συλλόγους και ενδιαφερόμενους φορείς κατά τη διαχείριση και την υλοποίηση αθλητικών εκδηλώσεων σε συνδυασμό με αναστοχασμό για το περιβάλλον μέσω της χρήσης βιωματικής μάθησης, με στόχο την ευαισθητοποίηση όσον αφορά τη σχέση μεταξύ αθλητισμού και περιβάλλοντος και γενικότερα σχετικά με πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον.

Παρέχοντας σαφείς οδηγίες, πολύτιμους πόρους και σταθερή υποστήριξη, το παρόν έγγραφο στοχεύει να διασφαλίσει ότι οι επαγγελματίες του αθλητισμού, οι αθλητικοί σύλλογοι και οι ενδιαφερόμενοι φορείς μπορούν να οργανώσουν αποτελεσματικά εκπαιδευτικές και εμπυχωτικές εκδηλώσεις, οι οποίες θα αφήνουν μια διαρκή εντύπωση στους/στις συμμετέχοντες/ουσες.

Οι εκδηλώσεις αυτές, εμπνευσμένες από τα τέσσερα στοιχεία της φύσης, φιλοδοξούν να καταδείξουν τη δύναμη του αθλητισμού στην περιβαλλοντική εκπαίδευση. Με δύο (2) αθλητικές εκδηλώσεις αφιερωμένες σε καθένα από τα τέσσερα στοιχεία, οι εν λόγω εκδηλώσεις επιθυμούν να απευθυνθούν σε διαφορετικά ακροατήρια και να προσφέρουν μια ελκυστική και ολιστική προσέγγιση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

7

### Μεθοδολογία

Κεντρικό ρόλο στην επιτυχία αυτών των αθλητικών εκδηλώσεων διαδραματίζει η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται για τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή τους. Κάθε εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με βιώσιμο τρόπο και θα είναι φιλική προς την οικογένεια, προωθώντας τον διαγενεακό διάλογο μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών. Η διαδικασία ακολουθεί τις **αρχές της βιωματικής μάθησης** αξιοποιώντας τη φύση τόσο ως σκηνικό όσο και ως δάσκαλο. Οι συμμετέχοντες/ουσες λαμβάνουν μέρος σε εκδηλώσεις εμπνευσμένες από τα Τέσσερα Στοιχεία της Φύσης, οι οποίες τους δίνουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με υπαίθρια αθλήματα, ενώ παράλληλα αναστοχάζονται ατομικά και σε ομάδες γύρω από τη σύνθετη σχέση μεταξύ του περιβάλλοντος και του αθλητισμού.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία βιωματικής μάθησης, οι νέοι/ες και οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους για το περιβάλλον.



Μπορούν επίσης να κατανοήσουν σε βάθος τη διασύνδεση μεταξύ αθλητισμού και περιβάλλοντος, δημιουργώντας έναν δεσμό που υπερβαίνει τον αθλητικό στίβο και επεκτείνεται στην καθημερινή τους ζωή.

### **Ευελιξία και Προσαρμοστικότητα**

Τα προτεινόμενα Περιγράμματα προωθούν την ευελιξία αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές περιβαλλοντικές και καιρικές συνθήκες στις διάφορες χώρες. Όλοι/ες όσοι/ες σκοπεύουν να τα χρησιμοποιήσουν ενθαρρύνονται να προσαρμόσουν τις αθλητικές δραστηριότητες στο μοναδικό πλαίσιο του περιβάλλοντος της χώρας τους. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι εκδηλώσεις παραμένουν σχετικές και αποτελεσματικές, ανταποκρινόμενες στις ιδιαίτερες ανάγκες και συνθήκες κάθε τόπου.

### **Κατευθυντήριες Οδηγίες και Πόροι**

Το έργο Green League, για να εφοδιάσει τους/τις χρήστες/ριες με τα απαραίτητα εργαλεία και γνώσεις, ανέπτυξε ένα σύνολο περιγραμμάτων αθλητικών εκδηλώσεων στη φύση που συνδυάζουν την αθλητική δραστηριότητα με τον αναστοχασμό για το περιβάλλον. Αυτοί οι πόροι έχουν σχεδιαστεί για να διασφαλίσουν ότι οι εκδηλώσεις διεξάγονται με βιώσιμο τρόπο και είναι φιλικές προς την οικογένεια. Επιπλέον, διευκολύνουν τον διαγενεακό διάλογο μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών και παρέχουν μηχανισμούς συλλογής ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των δραστηριοτήτων.

8

### **Περιγράμματα ανά Χώρα**

Τα εν λόγω περιγράμματα περιέχουν τα ακόλουθα στοιχεία:

1. **Αναφορές στο Φυσικό Στοιχείο και Σκεπτικό:** Λεπτομερής εξήγηση του φυσικού στοιχείου που επιλέχθηκε για την εκδήλωση και το σκεπτικό της επιλογής του.
2. **Χαρακτηριστικά της Εκδήλωσης, Υλικοτεχνική Υποδομή και Προϋποθέσεις για τους/τις Συμμετέχοντες/ουσες:** Μια ολοκληρωμένη περιγραφή της υλικοτεχνικής υποδομής της εκδήλωσης, συμπεριλαμβανομένου του τόπου διεξαγωγής, της ημερομηνίας και τυχόν ειδικών απαιτήσεων που πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες/ουσες.
3. **Προτεινόμενες Αθλητικές Δραστηριότητες και Σύνδεση με το Επιλεγμένο Στοιχείο:** Επισκόπηση των αθλητικών δραστηριοτήτων που έχουν προγραμματιστεί για την





εκδήλωση και σαφής εξήγηση του τρόπου με τον οποίο σχετίζονται με το επιλεγμένο φυσικό στοιχείο.

4. **Σχετικές Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες και Σύνδεση με το Επιλεγμένο Στοιχείο:** Παρουσίαση των εκπαιδευτικών και βιωματικών μαθησιακών δραστηριοτήτων που συνοδεύουν το αθλητικό στοιχείο, τονίζοντας τη σχέση τους με το επιλεγμένο φυσικό στοιχείο.

Στις επόμενες ενότητες, θα εμβαθύνουμε στη μοναδική προσέγγιση και το περίγραμμα κάθε συμμετέχουσας χώρας για αυτές τις μετασχηματιστικές αθλητικές εκδηλώσεις. Όλα αυτά τα περιγράμματα αποτελούν από κοινού μια απόδειξη της δύναμης της συνεργασίας και της δέσμευσης για περιβαλλοντική βιωσιμότητα μέσω του αθλητισμού στο πλαίσιο του έργου Green League.



ΙΤΑΛΙΑ

## Προσανατολισμός: βρείτε το δρόμο σας!

| Προσανατολισμός: βρείτε το δρόμο σας! |  |
|---------------------------------------|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά             | Φωτιά  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                | <p>Στόχος της εκδήλωσης "Προσανατολισμός: Βρες το δρόμο σου!" είναι να εμπλέξει ερασιτέχνες αθλητές/ριες, νέους/ες και τις οικογένειές τους με μια συναρπαστική αθλητική δραστηριότητα που θα οργανωθεί στη φύση.</p> <p>Επίσης να τους κάνει να βιώσουν ένα άθλημα στο δάσος και να προβληματιστούν για το οικοσύστημα στο οποίο κάνουν την αθλητική δραστηριότητα, το ρόλο του στον πλανήτη μας και στην καθημερινή μας ζωή, πώς θα μπορούσαμε να το βλάψουμε και να το προστατεύσουμε. Θα αυξήσουν επίσης τις ικανότητες προσανατολισμού και τις γνώσεις τους για το οικοσύστημα.</p> <p>Η επιλογή του αθλήματος βασίζεται στην ιδέα ότι φέρνοντας τους/τις νέους/ες πιο κοντά σε ένα ευαίσθητο φυσικό περιβάλλον, όπως το δάσος, θα τους δοθεί η δυνατότητα να προβληματιστούν σχετικά με αυτό το φυσικό περιβάλλον, βιώνοντας παράλληλα μια αθλητική δραστηριότητα σε αυτό.</p> |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία     | <p><b>Βήμα 1.</b> Επίσκεψη στο μέρος όπου θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα και επιλογή της περιοχής όπου θα υλοποιηθεί. Δεδομένης της δραστηριότητας που έχει επιλεγεί, είναι σημαντικό να οροθετηθεί η περιοχή με κάτι ορατό, ώστε να μην χαθούν οι συμμετέχοντες/ουσες.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Ορισμός ημέρας, ώρας και διάρκειας.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Διάδοση της εκδήλωσης και προσέλκυση συμμετεχόντων/ουσων.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Συγκέντρωση όλων των απαραίτητων υλικών για την εκδήλωση (χάρτες, σημαίες, πυξίδα, κ.λπ.).</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Λίγες ώρες πριν από την εκδήλωση, ο χώρος θα πρέπει να οργανωθεί με την τοποθέτηση όλων των υλικών που απαιτούνται για τη δραστηριότητα προσανατολισμού, προσέχοντας να μην καταστραφεί το οικοσύστημα.</p> <p><b>Βήμα 6.</b> Εφαρμογή της δραστηριότητας.</p>  |



|  |   |
|--|---|
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                                      | 8 άτομα (2 ομάδες των 4 ατόμων).  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                              | Βασική φυσική κατάσταση για να μπορούν να κινούνται σε ανώμαλο έδαφος.  |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Οι ομάδες θα είναι οργανωμένες έτσι ώστε να έχουν μικτές ηλικιακές ομάδες, ώστε κάθε ομάδα να έχει τουλάχιστον έναν/μια ενήλικα.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Προσανατολισμός.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Χάρτες του μέρους που πραγματοποιείται η εκδήλωση,</li><li>• Σημείες,</li><li>• Πυξίδα,</li><li>• Αθλητικά παπούτσια,</li><li>• Άνετα ρούχα.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η προσανατολισμένη πορεία είναι ένα άθλημα που έχει να κάνει με τον προσανατολισμό σε ένα δάσος ή σε ένα φυσικό περιβάλλον. Καθώς εφαρμόζεται απευθείας στο φυσικό περιβάλλον, βοηθά στον προβληματισμό για το συγκεκριμένο οικοσύστημα, ενώ βιώνεται άμεσα, και για το φυσικό στοιχείο που συνδέεται, στην προκειμένη περίπτωση, τη γη.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να δώσουν προσοχή στο περιβάλλον και σε ό,τι τραβάει την προσοχή τους- τα στοιχεία αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για έναν αρχικό προβληματισμό κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ή/και για τον τελικό ομαδικό προβληματισμό.</p> <p><b><u>Τελικός ομαδικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας δίνεται χώρος για μια τελική συνεδρία όπου θα είναι δυνατόν να προβληματιστούν όλοι μαζί σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• πώς θα μπορούσαμε να προκαλέσουμε <b>ζημιά στο περιβάλλον κατά την εκτέλεση του συγκεκριμένου αθλήματος</b> ή των αθλημάτων γενικότερα, κ.λπ.</li><li>• Ο <b>ρόλος αυτού του οικοσυστήματος</b> για τον πλανήτη μας και τη ζωή μας.</li></ul> |



|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι απειλές: <b>το ζήτημα των δασικών πυρκαγιών</b>. Οι κίνδυνοι για τον άνθρωπο, τα ζώα και το περιβάλλον. Οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι βάζουν φωτιές σκόπιμα.</li><li>• Τα μικρά πράγματα που κάνουμε και που μπορούν να έχουν μικρό ή μεγάλο, αρνητικό ή θετικό αντίκτυπο σε αυτό.</li><li>• Η σχέση μεταξύ των ανθρώπινων δράσεων, της κλιματικής αλλαγής και του περιβάλλοντος.</li><li>• Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε και να προστατεύσουμε το περιβάλλον.</li></ul> |
| <p>Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο</p> | <p>Η εκπαιδευτική δραστηριότητα συνδέεται άμεσα με το πρόβλημα των δασικών πυρκαγιών, πώς οι ανθρώπινες ενέργειες μπορούν να τις προκαλέσουν, πώς μπορούν να προληφθούν κ.λπ.</p>  |



## Πεζοπορία: Στην κορυφή του κόσμου

| Πεζοπορία: Στην κορυφή του κόσμου             |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Φωτιά  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Η εκδήλωση αυτή έχει ως στόχο να δώσει τη δυνατότητα σε νεαρούς/ες αθλητές/ριες, νέους/ες και τις οικογένειές τους να εξερευνήσουν φυσικές περιοχές κοντά στην πόλη, εστιάζοντας στο ρόλο αυτού του οικοσυστήματος, τη σημασία της διατήρησής του και τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουμε σε αυτό, ενώ βιώνουμε και απολαμβάνουμε τη φύση.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Ορισμός ενός δρομολογίου που έχει ήδη σημειωθεί, όχι πολύ δύσκολο ή πολύ μεγάλο.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Ορισμός ημέρας, ώρας και διάρκειας.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Διάδοση της εκδήλωσης και προσέλκυση συμμετεχόντων/ουσων.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Συγκέντρωση όλων των απαραίτητων υλικών για την εκδήλωση (χάρτες, οποιαδήποτε άλλα απαραίτητα πράγματα).</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Εφαρμογή της δραστηριότητας.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 6 συμμετέχοντες/ουσες  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπότες πεζοπορίας ή αθλητικά παπούτσια,</li> <li>• Νερό,</li> <li>• Σνακ,</li> <li>• Καπέλο,</li> <li>• Αντηλιακό,</li> <li>• Σακίδιο πλάτης.</li> </ul> <p><i>(ο εξοπλισμός εξαρτάται από την τοποθεσία, τις καιρικές συνθήκες και τη θερμοκρασία)</i></p>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Η εκδήλωση είναι ανοιχτή για όλους/ες. Δεν υπάρχει όριο ηλικίας.   |



|  |  |
|--|--|
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Trekking/Πεζοπορία   |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Δρομολόγιο.</li><li>• Χάρτης με το επισημασμένο δρομολόγιο.</li><li>• Έμπειρος οδηγός (κατά προτίμηση).</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η πεζοπορία είναι ένα άθλημα που ασκείται στη φύση. Καθώς εφαρμόζεται απευθείας στο φυσικό περιβάλλον, βοηθά στην εμπειρία αυτού του οικοσυστήματος και στον προβληματισμό σχετικά με αυτό και με τα συνδεδεμένα φυσικά στοιχεία.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας, δίνεται χώρος για <b>προβληματισμό σχετικά με το ρόλο αυτού του οικοσυστήματος και τα χαρακτηριστικά του</b>. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, η φύση και τα πράγματα που βρίσκονται στη φύση μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για έναν αρχικό προβληματισμό σχετικά με το οικοσύστημα και τους ρόλους του.</p> <p>Συνδέεται με το στοιχείο της "φωτιάς", κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ένας <b>προβληματισμός σχετικά με το πώς μπορούν να ξεκινήσουν οι δασικές πυρκαγιές, πώς μπορούν να προληφθούν, ποιες ζημιές και κινδύνους επιφέρουν οι δασικές πυρκαγιές, κ.λπ.</b></p> <p><b><u>Τελικός ομαδικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, ο αρχικός προβληματισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον <b>τελικό προβληματισμό της ομάδας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• τις <b>απειλές</b> για το φυσικό περιβάλλον,</li><li>• τις <b>επιπτώσεις</b> σε αυτό, αναφερόμενοι συγκεκριμένα σε ό,τι έχει παρατηρηθεί κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας (π.χ.: αν βρεθεί ένα κομμάτι πλαστικό, ο προβληματισμός μπορεί να περάσει από το πώς το πλαστικό έφτασε εκεί, πόσα χρόνια θα παραμείνει εκεί, πόση ζημιά προκαλεί στο περιβάλλον και στα ζώα που ζουν εκεί, κ.λπ..).</li></ul> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να κλείσει με <b>έναν γενικό προβληματισμό</b> σχετικά με:</p> |



|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>• τη σχέση μεταξύ των ανθρώπινων δράσεων, της κλιματικής αλλαγής και του περιβάλλοντος,</li><li>• πώς μπορούμε να διατηρήσουμε και να προστατεύσουμε το περιβάλλον,</li><li>• πώς θα μπορούσαμε να προκαλέσουμε ζημιά στο περιβάλλον κατά την εκτέλεση του συγκεκριμένου αθλήματος ή των αθλημάτων γενικότερα, κ.λπ.</li></ul>   |
| <p>Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο</p> | <p>Η δραστηριότητα συνδέεται άμεσα με το πρόβλημα των δασικών πυρκαγιών, την προέλευσή τους, τον τρόπο πρόληψής τους και τις ζημιές που μπορούν να προκαλέσουν στα οικοσυστήματα και την άγρια ζωή.</p> <p>Επιπλέον, η δραστηριότητα μπορεί επίσης να βοηθήσει στον προβληματισμό σχετικά με το πρόβλημα του πλαστικού και των απορριμμάτων που αφήνει ο άνθρωπος στο φυσικό περιβάλλον και τις αρνητικές συνέπειες αυτών των απορριμμάτων στα χερσαία οικοσυστήματα.</p> <p>Η εκπαιδευτική δραστηριότητα μπορεί επίσης να περάσει μέσα από το πρόβλημα της τροποποίησης τέτοιων περιβαλλόντων από ανθρωπογενείς πιέσεις (π.χ. απόρριψη οργανικών τροφίμων που μπορούν να αλλάξουν τη σύνθεση της χλωρίδας και να προκαλέσουν απειλές για το οικοσύστημα - ξένα είδη, κ.λπ.).</p> <p>Η δήλωση αυτή μπορεί να χρησιμεύσει ως αρχική βάση για τη συζήτηση των επιπτώσεων της μόλυνσης του περιβάλλοντος, ιδίως σε σχέση με τη μόλυνση άλλων στοιχείων όπως το νερό (ποτάμια), ο αέρας, η γη κ.λπ.</p> <p>Τέλος, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε κάθε αντανάκλαση του φυσικού στοιχείου, δεδομένου του συνδυασμού των διαφόρων στοιχείων που μπορεί να συναντήσει κανείς κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας, ανάλογα με το πού γίνεται (π.χ.: νερό-ποτάμια, γη-βουνά, αέρας-άνεμος, φωτιά-δάσος).</p> |





## Grass Volley: Εκεί που αρχίζει η γη!

| Grass Volley: Εκεί που αρχίζει η γη!          |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Γη   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | <p>Στόχος της εκδήλωσης είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με την εύθραυστη ισορροπία των χερσαίων οικοσυστημάτων μας και όλες τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει στα οικοσυστήματά μας η αλλαγή των φυσικών χαρακτηριστικών τους ή τα ανθρώπινα απόβλητα σε αυτά.</p> <p>Μέσω της αθλητικής δραστηριότητας βόλεϊ γρασιδιού (grass-volley) οι νέοι/ες και οι οικογένειές τους έρχονται πιο κοντά στο θέμα της ρύπανσης και αυξάνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τον σημαντικό ρόλο που έχει κάθε οικοσύστημα για τον πλανήτη και την ανθρώπινη ζωή.</p> |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Επιλογή μέρους όπου επιτρέπεται η άσκηση αυτής της δραστηριότητας και όπου έχει ήδη δημιουργηθεί ένα γήπεδο βόλεϊ ή όπου είναι δυνατόν να δημιουργηθεί ένα νέο χωρίς να καταστραφεί το περιβάλλον.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Ορισμός ημέρας, ώρας και διάρκειας.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Έναρξη της διαδικασίας διάδοσης.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Εφαρμογή της δραστηριότητας.</p>   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 10 (2 ομάδες των 5).   |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασική φυσική κατάσταση για να μπορεί να παίξει.</li> <li>• Αθλητικά παπούτσια.</li> <li>• Άνετα ρούχα.</li> </ul>  |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Οι ομάδες θα οργανωθούν έτσι ώστε να υπάρχουν μικτές ηλικιακές ομάδες και ομάδες μικτών χαρακτηριστικών.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Grass-volley/Βόλεϊ γρασιδιού.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπάλα,</li> </ul>   |



|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Δίκτυ,</li><li>• Διαιτητής,</li><li>• Πίνακας αποτελεσμάτων,</li><li>• Νερό,</li><li>• Αντηλιακό,</li><li>• Γυαλιά ηλίου,</li><li>• Καπέλο.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η δραστηριότητα του βόλεϊ στο γρασίδι δίνει τη δυνατότητα να μιλήσουμε για τη ρύπανση του οικοσυστήματος και του φυσικού στοιχείου "γη". Μπορεί επίσης να ευαισθητοποιήσει για τον κίνδυνο των απόβλητων από την γη να καταλήξουν στη θάλασσα λόγω της βροχής και του ανέμου ή να κλείσουν τις σχάρες αποχέτευσης του δρόμου προκαλώντας πλημμύρες. Αυτό επιτρέπει επίσης στους ανθρώπους να κατανοήσουν ότι τα οικοσυστήματα είναι όλα αλληλένδετα μεταξύ τους και ότι μια μικρή ενέργεια σε ένα μπορεί να προκαλέσει ζημιά σε άλλα.</p>   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p>Αυτή η αθλητική εκδήλωση δίνει τη δυνατότητα να υλοποιηθούν περισσότερες από μία εκπαιδευτικές δραστηριότητες.</p> <p><b><u>Αρχική δραστηριότητα καθαρισμού</u></b></p> <p>Πριν από τη δραστηριότητα, ο καθαρισμός της γης θα επιτρέψει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να καταλάβουν πόσα απόβλητα πετιούνται καθημερινά από τον/την καθένα/καθεμιά, δημιουργώντας χώρο για <b>προβληματισμό σχετικά με όλα τα είδη αποβλήτων που συναντώνται</b> (πλαστικό, τσιγάρα, γυαλί κ.λπ.) <b>και τους κινδύνους για τον άνθρωπο και το περιβάλλον.</b></p> <p><b><u>Τελικός ομαδικός προβληματισμός</u></b></p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, ένας τελικός <b>προβληματισμός για το ρόλο των δέντρων στη ρύθμιση της θερμοκρασίας κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και στην παραγωγή οξυγόνου για την επιβίωσή μας</b>, καθώς και για τις ζημιές που μπορούν να προκαλέσουν τα απόβλητα, όχι μόνο στο φυσικό περιβάλλον και την άγρια ζωή, αλλά και στην ανθρώπινη ζωή, ευαισθητοποιώντας για τη σχέση μεταξύ της ρύπανσης και των πλημμυρών στους δρόμους.</p> <p>Επιπλέον, μπορεί να γίνει περισσότερος <b>προβληματισμός σχετικά με τη σχέση μεταξύ των διαφόρων φυσικών στοιχείων και οικοσυστημάτων</b> και με το πώς η ρύπανση ενός μπορεί να έχει συνέπειες σε άλλα.</p> |



Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής  
Δραστηριότητας και σύνδεση με το  
Φυσικό Στοιχείο

Η αθλητική δραστηριότητα συνδέεται άμεσα με το πρόβλημα των απορριμμάτων στα χερσαία οικοσυστήματα και με τη διασύνδεση μεταξύ όλων των οικοσυστημάτων και κατά συνέπεια με το πώς η ρύπανση ενός μπορεί να βλάψει και άλλα (π.χ.: υπόγεια ύδατα, βροχές, άνεμος που φέρνει τα απόβλητα στις θάλασσες, τους ωκεανούς ή που κλείνουν τις σχάρες αποχέτευσης στους δρόμους των πόλεων), τονίζοντας τη σημασία της αποφυγής τέτοιων συμπεριφορών προκειμένου να αποφευχθούν οι αρνητικές συνέπειες στη φύση, την άγρια ζωή και την ανθρώπινη ζωή.



## SUP: Σερφάροντας στον κόσμο!

| SUP: Σερφάροντας στον κόσμο!                  |   |
|---|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Νερό  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Ο στόχος της δραστηριότητας SUP (stand-up paddle) είναι να επιτρέψει στους νέους/ες και σε όλους τους συμμετέχοντες/ουσες να βιώσουν την εμπειρία της αθλητικής δραστηριότητας στη θάλασσα και να ευαισθητοποιήσουν τους πολίτες σχετικά με τη ρύπανση της θάλασσας που συνδέεται με τις ζημιές στην άγρια ζωή και την ανθρώπινη ζωή. |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Επιλέξτε τον τόπο όπου θα οργανώσετε την αθλητική δραστηριότητα.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Συγκεντρώστε όλα τα απαραίτητα υλικά.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Διάδοση της αθλητικής δραστηριότητας.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Εφαρμόστε τη δραστηριότητα.</p>  |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | Δεν υπάρχει ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων για ένα τέτοιο άθλημα, αλλά όσο περισσότεροι/ες συμμετέχοντες/ουσες, τόσο μεγαλύτερο αντίκτυπο θα έχει η δραστηριότητα.   |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλή υγεία</li> <li>• Ικανότητα κολύμβησης</li> </ul>  |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Η δραστηριότητα είναι ανοικτή σε όλες τις ηλικιακές ομάδες  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | <p>SUP</p> <p>Η δραστηριότητα είναι αφιερωμένη στην κατανόηση των βασικών αρχών αυτού του αθλήματος και στην πλοήγηση στις θάλασσες, ενώ παράλληλα προβληματίζονται για τους ρόλους και τα χαρακτηριστικά τους.</p>   |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σανίδες Sup,</li> <li>• Αντηλιακό,</li> <li>• Γυαλιά ηλίου,</li> <li>• Νερό,</li> <li>• Μαγιό,</li> </ul>  |



|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Πετσέτα μπάνιου.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Το SUP είναι άμεσα συνδεδεμένο με το νερό και την άγρια ζωή του, αφού είναι το κύριο στοιχείο στο οποίο ασκείται.   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Τελικός ομαδικός προβληματισμός</u></b></p> <p>Η δραστηριότητα βοηθά στον <b>προβληματισμό σχετικά με τα ζητήματα που σχετίζονται με τη ρύπανση των υδάτων</b>, την αλλοίωση της ισορροπίας των ωκεανών και της θάλασσας και τις συνέπειες που αυτό έχει στην άγρια πανίδα και την ανθρώπινη ζωή.</p> <p>Επιτρέπει επίσης τη σύνδεση του <b>ζητήματος της κλιματικής αλλαγής και της υπερθέρμανσης του πλανήτη με την αλλοίωση των θαλασσών/ωκεανών</b> και όλες τις άλλες αρνητικές συνέπειες. Τέλος, βοηθά επίσης στην καλύτερη κατανόηση του <b>τρόπου με τον οποίο ο αθλητισμός μπορεί να επηρεάσει την άγρια ζωή</b>.</p> <p>Τέλος, το γεγονός ότι γίνεται σε παραλίες, μπορεί να βοηθήσει στον <b>προβληματισμό σχετικά με τη σημασία των αμμόλοφων και άλλων φυσικών στοιχείων, όπως οι μαγγρόβιοι</b>.</p> |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η δραστηριότητα SUP συνδέεται άμεσα με τη ρύπανση των υδάτων, των θαλασσών και των ωκεανών, με τις επακόλουθες ζημιές στην άγρια ζωή και την αλλοίωση του υδάτινου οικοσυστήματος. Επιτρέπει τον προβληματισμό σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ της ρύπανσης της γης, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, της ρύπανσης των υδάτων, της υπερθέρμανσης του πλανήτη και των συνεπειών όχι μόνο στο περιβάλλον και την άγρια ζωή αλλά και στον άνθρωπο.   |

## Αναρρίχηση: Φτάστε στην κορυφή

| Αναρρίχηση: Στην κορυφή του κόσμου!           |   |
|---|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Γη  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | <p>Στόχος της δραστηριότητας είναι να επιτρέψει στους συμμετέχοντες/ουσες να συνδεθούν με τη γη, ενώ κάνουν τη δραστηριότητα σε αυτήν.</p> <p>Η αναρρίχηση σε ένα βουνό επιτρέπει στους συμμετέχοντες/ουσες, όχι μόνο να βιώσουν την ίδια τη γη, αλλά και να νιώσουν τον αέρα, τη σύνδεση με τη μητέρα γη και να αλλάξουν την οπτική τους γωνία, βλέποντας τον κόσμο από την κορυφή.</p>  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Βρείτε έναν τοπικό αθλητικό οργανισμό που μπορεί να σας υποστηρίξει και να σας παρέχει επαγγελματίες αναρριχητές και ασφαλή και επαγγελματικό αθλητικό εξοπλισμό.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Βρείτε ένα μέρος όπου επιτρέπεται η εξάσκηση αυτού του αθλήματος και όπου δεν είναι επικίνδυνο για το φυσικό περιβάλλον και την τοπική άγρια ζωή.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Επιλέξτε μια ημέρα και μια ώρα ελέγχοντας τις καιρικές συνθήκες (είναι υποχρεωτικό να μην έχει βροχή ή δυνατούς ανέμους και είναι προτιμότερο να μην το κάνετε κατά τη διάρκεια των πιο ζεστών ημερών).</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Διάδοση και πρόσληψη συμμετεχόντων.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Εφαρμόστε τη δραστηριότητα.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | Δεν υπάρχει ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων για την εκτέλεση του αθλήματος, αλλά για τους σκοπούς της εκπαιδευτικής δραστηριότητας, απαιτούνται τουλάχιστον 8 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μην φοβούνται τα ύψη,</li> <li>• Υγιείς,</li> <li>• Κοντά νύχια,</li> <li>• Άνετα ρούχα.</li> </ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομάδες διαφορετικών ηλικιών.</li> <li>• Ανήλικοι/ες με τους γονείς/νόμιμους κηδεμόνες τους.</li> </ul>   |



|  |  |
|--|--|
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Αναρρίχηση στα βράχια σε γκρεμούς ή στο δάσος.   |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Παπούτσια αναρρίχησης,</li><li>● Ιμάντες,</li><li>● Προστατευτικό κράνος,</li><li>● Σχοινί,</li><li>● Νερό.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η αναρρίχηση στη φύση είναι πολύ φυσική, επειδή επιτρέπει να έρχεστε σε επαφή με τον εαυτό σας και τη φύση που σας περιβάλλει, κυρίως με τη γη, αλλά και με το φυσικό στοιχείο του αέρα.</p> <p>Η αναρρίχηση επιτρέπει στους συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με το στοιχείο της γης, καθώς είναι ένα άθλημα που ασκείται σε αυτό το φυσικό στοιχείο, αλλά και να βιώσουν τη φύση αγγίζοντάς την άμεσα.</p>   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αρχικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Δεδομένου ότι η αναρρίχηση είναι μια ατομική αθλητική δραστηριότητα, ενώ κάποιοι αναρριχώνται, οι άλλοι μπορούν ήδη να αρχίσουν να σκέφτονται τι είδαν στο μονοπάτι που διέσχισαν για να φτάσουν στο σημείο αναρρίχησης, τι βλέπουν από το βουνό στο οποίο βρίσκονται, αν βρήκαν κάτι που δεν είναι τυπικό για αυτά τα οικοσυστήματα, κλπ.</p> <p><b><u>Τελικός ομαδικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες ανέβηκαν στο βουνό, μπορεί να γίνει ένας τελικός προβληματισμός με έμφαση στο ρόλο των βουνών και των δασών στον πλανήτη μας, στους κινδύνους που διατρέχουν από την ανθρωπογενή πίεση και δράση και στις πιθανές αρνητικές συνέπειες σε άλλα οικοσυστήματα, ευαισθητοποιώντας για τη διασύνδεση μεταξύ των διαφόρων οικοσυστημάτων.</p> <p>Από αυτό το σημείο εκκίνησης, μπορούν να γίνουν περισσότεροι προβληματισμοί σχετικά με τη διάβρωση των βουνών που οφείλεται σε ανθρωπογενείς ενέργειες, την καταστροφή των βουνών και των δασών λόγω των ανθρωπίνων αποβλήτων (π.χ.: ξένα είδη, δασικές πυρκαγιές, ζημιές στην άγρια ζωή λόγω πλαστικών ή άλλων αποβλήτων, κ.λπ.).</p> <p>Ένας τελικός προβληματισμός σχετικά με τη σχέση μεταξύ αναρρίχησης και προστασίας του περιβάλλοντος ή</p> |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>γενικότερα μεταξύ αθλητισμού και χερσαίων οικοσυστημάτων, εάν και πώς μπορούν να τα βλάψουν και πώς ο αθλητισμός μπορεί να είναι λιγότερο απειλητικός για τη φύση.</p>  |
| <p>Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο</p> | <p>Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες βοηθούν στον προβληματισμό σχετικά με το φυσικό στοιχείο γη, και καθώς το άθλημα εφαρμόζεται στα βουνά, μπορεί να βοηθήσει στον προβληματισμό σχετικά με διάφορα πράγματα, όχι μόνο τα βουνά αλλά και τα δάση, ευαισθητοποιώντας για τη σημασία και των δύο για τον πλανήτη μας και τους ανθρώπους.</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για τον προβληματισμό σχετικά με άλλα φυσικά στοιχεία, όπως ο αέρας, το νερό, η φωτιά.</p> |





## Dragon Boat: Μεταξύ θάλασσας και κουπιού

| Dragon Boat: Μεταξύ θάλασσας και κουπιού      |   |
|---|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Νερό  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Ο στόχος της επιβίβασης σε μια βάρκα και της μετάβασης στη θάλασσα είναι να επιτραπεί σε μια ομάδα ανθρώπων να γνωρίσουν τη θάλασσα/τον ωκεανό με ασφαλή και φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο, ενώ παράλληλα θα προβληματιστούν για το ρόλο του οικοσυστήματος του αλμυρού νερού και για το πόσο έχει μολυνθεί, ευαισθητοποιώντας τους για τις διάφορες και επικίνδυνες αρνητικές συνέπειες της ρύπανσης των υδάτων και της κλιματικής αλλαγής και της αύξησης της θερμοκρασίας.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Επικοινωνήστε με έναν αθλητικό οργανισμό που διαθέτει σκάφος δράκου, γιλέκα ασφαλείας και επαγγελματίες προπονητές.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Βρείτε ένα μέρος όπου είναι ασφαλές να κάνετε τη δραστηριότητα και Ορισμός τη διαδρομή και τη διάρκεια μαζί με τον προπονητή άθλησης.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Ορισμός μια ημέρα και μια ώρα, φροντίζοντας να μην έχει αέρα ή βροχή.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Διάδοση της εκδήλωσης και προσέλκυση συμμετεχόντων.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Εφαρμόστε τη δραστηριότητα.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 18-20 (min & max)<br>Εξαρτάται από τον αριθμό των συνοδών στο σκάφος.   |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνώση κολύμβησης,</li> <li>• Καλή φυσική κατάσταση.</li> </ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Η δραστηριότητα είναι ανοιχτή σε όλες τις ηλικίες.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Dragon boat.  |



|  |  |
|--|--|
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dragon boat,</li><li>• Ξύλινα κουπιά,</li><li>• Σωσίβια,</li><li>• Άνετα ρούχα.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Το Dragon boat είναι μια ομαδική δραστηριότητα που γίνεται απευθείας στο φυσικό στοιχείο του νερού και είναι ένα άθλημα που είναι φιλικό προς το περιβάλλον, επομένως βοηθά να προβληματιστούμε σχετικά με τη σημασία του σεβασμού των οικοσυστημάτων μας, της μη καταστροφής των υδάτινων οικοσυστημάτων και του τρόπου με τον οποίο ο αθλητισμός μπορεί να απειλήσει το περιβάλλον.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αρχικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Πριν από τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να δώσουν προσοχή στο περιβάλλον τους και σε αυτό που βλέπουν κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας. Αυτό το αρχικό μέρος θα χρησιμεύσει ως βάση για τον τελικό ομαδικό προβληματισμό.</p> <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ: αν η δραστηριότητα γίνεται κοντά σε μια παραλία, μια αρχική δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να είναι ο καθαρισμός της παραλίας, ο οποίος θα βοηθήσει επίσης στον τελικό προβληματισμό χρησιμοποιώντας ό,τι έχει συλλεχθεί ως βάση για τον προβληματισμό.</p> <p><b><u>Τελικός ομαδικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, τα όσα είδαν οι συμμετέχοντες/ουσες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προβληματιστούν σχετικά με το στοιχείο του νερού, τη ρύπανσή του, τον τρόπο διατήρησής του και το τι μπορεί να γίνει για την αποκατάστασή του.</p> <p>Ο ομαδικός προβληματισμός μπορεί να συνεχιστεί μιλώντας για τη ρύπανση της θάλασσας που προκαλείται από ανθρωπογενείς ενέργειες, όπως οι άνθρωποι που πετούν απορρίμματα στις παραλίες, τα πλοία που φεύγουν όλες τις ώρες.</p> <p>Ένα σημαντικό μέρος του προβληματισμού αφορά επίσης τη σύνδεση των διαφόρων φυσικών στοιχείων και των φυσικών οικοσυστημάτων, σχετικά με το πώς η ρύπανση του ενός μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες και σε άλλα (π.χ.: η ρίψη απορριμμάτων στους δρόμους ή στην άμμο μπορεί να βλάψει τις θάλασσες και τους ωκεανούς που φτάνουν εκεί μέσω του ανέμου, των βροχών κ.λπ...).</p> |





Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής  
Δραστηριότητας και σύνδεση με το  
Φυσικό Στοιχείο

Ο προβληματισμός σχετικά με τη ρύπανση της θάλασσας/του ωκεανού και την ευθύνη του καθενός από εμάς απέναντι στο θαλάσσιο οικοσύστημα αποτελεί βασικό εργαλείο για την προώθηση μιας διαφορετικής νοοτροπίας, την αποφυγή ρυπογόνων ενεργειών και την προστασία αυτών των οικοσυστημάτων. Είναι σημαντικό να κάνουμε μικρές πράξεις για να ξεκινήσουμε έναν νέο τρόπο ζωής που σέβεται τη φύση και τη θάλασσα.



## Slackline: Ισορροπήστε το σώμα σας

| Slackline: Ισορροπήστε το σώμα σας            |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Αέρας  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | <p>Στόχος της δραστηριότητας είναι να επιτρέψουν στους συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με το φυσικό στοιχείο του αέρα, ενώ βρίσκονται στον αέρα.</p> <p>Η ισορροπία που απαιτείται για τη δραστηριότητα μπορεί επίσης να είναι μια μεταφορά για την ισορροπία που απαιτείται μεταξύ όλων των οικοσυστημάτων προκειμένου να λειτουργούν σωστά.</p>   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία προπονητή/άτομο με εμπειρία στο slackline.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Βρείτε ένα μέρος όπου υπάρχουν μεγάλα, δυνατά δέντρα, όχι πολύ μακριά το ένα από το άλλο, χωρίς να κινδυνεύουν να σπάσουν και χωρίς να κινδυνεύουν να εξαφανιστούν.</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Φροντίστε να έχετε καλύψει όλο τον αθλητικό εξοπλισμό και κυρίως τα δέντρα με ασφάλεια για να μην τα καταστρέψετε.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Ορισμός μια ημέρα και μια ώρα, έχοντας κατά νου ότι δεν πρέπει να βρέχει ή να φυσάει.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Διάδοση και πρόσληψη συμμετεχόντων.</p> <p><b>Βήμα 6.</b> Εφαρμόστε τη δραστηριότητα.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 6  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | Βασική φυσική κατάσταση.   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Η δραστηριότητα είναι ανοιχτή σε όλες τις ηλικίες.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Slackline.   |



|  |  |
|--|--|
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Slackline,</li><li>• Άγκιστρα,</li><li>• Καλύμματα ασφαλείας των δέντρων,</li><li>• Στρώματα (κάτω από το slackline αν χρειαστεί, ειδικά αν το έδαφος είναι βρεγμένο από τη βροχή).</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Το Slackline είναι μια αθλητική δραστηριότητα που γίνεται στον αέρα και απαιτεί ισορροπία για να μην πέσετε.</p> <p>Αυτό επιτρέπει τον προβληματισμό σχετικά με το στοιχείο του αέρα, τη ρύπανσή του, τον τρόπο πρόληψης της ρύπανσης, το τι μπορεί να είναι επικίνδυνο κ.λπ...</p>   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αρχικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Δεδομένου ότι το slackline είναι μια ατομική αθλητική δραστηριότητα, ενώ κάποιοι το κάνουν, οι άλλοι μπορούν ήδη να αρχίσουν να σκέφτονται τι είδαν στο μονοπάτι που διέσχισαν για να φτάσουν στο σημείο αναρρίχησης, τι βλέπουν στο μέρος που βρίσκονται, αν βρήκαν κάτι που δεν είναι τυπικό για το συγκεκριμένο οικοσύστημα, κ.λπ.</p> <p>Ανάλογα με τον τόπο όπου πραγματοποιείται η δραστηριότητα, μπορεί να γίνει μια αρχική δραστηριότητα καθαρισμού του τόπου, προκειμένου να τονωθεί ο προβληματισμός σχετικά με τη ρύπανση και να αποτελέσει τη βάση του τελικού προβληματισμού.</p> <p><b><u>Τελικός προβληματισμός της ομάδας.</u></b></p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, ενώ όλοι κάθονται σε κύκλο, μπορεί να γίνει ένας τελικός προβληματισμός σχετικά με την ατμοσφαιρική ρύπανση. Ειδικότερα για το τι μολύνει τον αέρα, ποιες ανθρώπινες ενέργειες είναι επικίνδυνες για το στοιχείο του αέρα, τι μπορεί να γίνει για την πρόληψη ή/και την αποκατάστασή του.</p> <p>Καθώς πρόκειται για μια δραστηριότητα που γίνεται στη φύση, όπου υπάρχουν δέντρα, ο προβληματισμός μπορεί επίσης να στραφεί προς τη σημασία των δέντρων και το ρόλο τους για την επιβίωσή μας.</p> <p>Τέλος, καθώς το άθλημα συνδέεται με το φυσικό στοιχείο του αέρα, είναι σημαντικό να προβληματιστούμε σχετικά με την κλιματική αλλαγή και ιδιαίτερα με την υπερθέρμανση του πλανήτη.</p> <p>Εάν η δραστηριότητα γίνεται σε ένα αστικό πάρκο, είναι επίσης χρήσιμο να προβληματιστείτε σχετικά με τον αέρα που μολύνεται από τα αυτοκίνητα, τη σημασία της χρήσης</p> |



|  |  |
|--|--|
|  | των δημόσιων συγκοινωνιών ή/και των φιλικών προς το περιβάλλον μέσων μεταφοράς.  |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες συνδέονται με την ατμοσφαιρική ρύπανση, την κλιματική αλλαγή και την υπερθέρμανση του πλανήτη. |



## Τοξοβολία: Γρήγοροι σαν τον άνεμο

| Τοξοβολία: Γρήγοροι σαν τον άνεμο             |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Αέρας  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Σκοπός της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με το φυσικό στοιχείο του αέρα, δοκιμάζοντας παράλληλα ένα νέο άθλημα που εμπλέκει άμεσα τον αέρα: το βέλος.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p><b>Βήμα 1.</b> Βρείτε έναν τοπικό αθλητικό οργανισμό που έχει εμπειρία στο άθλημα της τοξοβολίας και διαθέτει όλο τον αθλητικό εξοπλισμό και έναν/μια έμπειρο/η προπονητή/ρια.</p> <p><b>Βήμα 2.</b> Βρείτε ένα μέρος στη φύση όπου μπορείτε να εφαρμόσετε τη δραστηριότητα με ασφαλή τρόπο (σε περίπτωση που η σχολή τοξοβολίας διαθέτει μόνο εσωτερικό χώρο).</p> <p><b>Βήμα 3.</b> Ορισμός μια μέρα και μια ώρα, έχοντας κατά νου ότι η δραστηριότητα είναι προτιμότερο να υλοποιείται σε ηλιόλουστες και όχι θυελλώδεις ημέρες.</p> <p><b>Βήμα 4.</b> Διάδοση και πρόσληψη συμμετεχόντων.</p> <p><b>Βήμα 5.</b> Εφαρμόστε τη δραστηριότητα.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 10<br>Ο αριθμός των συμμετεχόντων εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα των τόξων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία αψίδα για κάθε 2 ή 3 συμμετέχοντες/ουσες.   |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Άνετα ρούχα,</li> <li>• Βασική φυσική κατάσταση.</li> </ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Το άθλημα είναι ανοικτό σε όλες τις ηλικίες.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Τοξοβολία στη φύση.  |



|  |  |
|--|--|
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Εξοπλισμός για τοξοβολία,</li><li>• Βέλη,</li><li>• Στόχοι.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η τοξοβολία είναι μια αθλητική δραστηριότητα που περιλαμβάνει ένα βέλος που εκτοξεύεται στον αέρα σε μια προσπάθεια να χτυπηθεί ένας στόχος, έτσι, σε αυτή την περίπτωση, υπάρχει η σύνδεση μεταξύ του αθλήματος και του φυσικού στοιχείου του αέρα, βοηθώντας στον προβληματισμό σχετικά με το στοιχείο του αέρα, τη σημασία του στο οικοσύστημα και στη ζωή μας.</p>  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αρχικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Δεδομένου ότι η τοξοβολία είναι μια ατομική αθλητική δραστηριότητα, ενώ κάποιιοι το κάνουν, οι υπόλοιποι μπορούν ήδη να αρχίσουν να προβληματίζονται για το τι βλέπουν στο μέρος που βρίσκονται, αν βρήκαν κάτι που δεν είναι τυπικό για αυτό το οικοσύστημα, τι γνωρίζουν για το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται όσον αφορά τα χαρακτηριστικά και τους ρόλους, κ.λπ...</p> <p>Μια άλλη πρόταση για τους συμμετέχοντες/ουσες που περιμένουν τη σειρά τους, είναι να οργανώσετε μια αισθητηριακή δραστηριότητα στη φύση, με ιδιαίτερη έμφαση στην ακοή, την αφή και την όσφρηση.</p> <p><b><u>Τελικός προβληματισμός.</u></b></p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, καθίστε σε κύκλο και αρχίστε να προβληματίζεστε όλοι μαζί.</p> <p>Αν κατά τη διάρκεια του αρχικού προβληματισμού κάποιιοι συμμετέχοντες/ουσες βρήκαν κάτι που δεν είναι τυπικό από τη φύση, ξεκινήστε τη συζήτηση χρησιμοποιώντας αυτά τα στοιχεία για να προβληματιστείτε σχετικά με το περιβάλλον και το φυσικό στοιχείο του αέρα.</p> <p>Στη συνέχεια, προβληματιστείτε όλοι μαζί, θέτοντας καθοδηγητικές ερωτήσεις που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με το τι μπορεί να είναι επικίνδυνο ή/και ρυπογόνο για τον αέρα, τι μπορούμε να κάνουμε για να αποτρέψουμε τη ρύπανσή του, τι μπορεί να γίνει για να αποκατασταθεί η κατάστασή του.</p> <p>Ο τελικός προβληματισμός θα πρέπει επίσης να συνδέει τον αθλητισμό και το περιβάλλον, έτσι μπορούν να γίνουν κάποια παραδείγματα ρυπογόνων αθλημάτων και στη συνέχεια να ρωτηθούν αν το γνώριζαν ήδη, αν γνωρίζουν κάποια άλλα αθλήματα, ποια αθλήματα πιστεύουν ότι είναι</p> |





|  |   |
|--|---|
|  | λιγότερο ρυπογόνα, καταλήγοντας με την ερώτηση πώς ο αθλητισμός μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη φύση.   |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Όλες οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες επικεντρώνονται στον προβληματισμό σχετικά με την ατμοσφαιρική ρύπανση και στο πώς μπορεί να προληφθεί, τι μπορεί να την αποκαταστήσει, ποια αθλήματα θα μπορούσαν να επηρεάσουν αρνητικά τον αέρα ή την άγρια πανίδα. |





## ΕΛΛΑΔΑ



## Ιστορίες ποδοσφαίρου για τη Γη!

| Ιστορίες ποδοσφαίρου για τη Γη!               |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Γη   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Η εκδήλωση αυτή έχει ως στόχο να συνδέσει το στοιχείο της γης με τις δραστηριότητες του ποδοσφαίρου. Στόχος μας είναι να αναδείξουμε τη σύνδεση του ποδοσφαίρου με τη γη και να μοιραστούμε ιστορίες σχετικά με αυτή τη διασύνδεση.  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνεργασία με έναν ποδοσφαιρικό σύλλογο και επιλογή γηπέδου ποδοσφαίρου.</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας.</li> <li>3. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>4. Προφυλάξεις Ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών).</li> <li>5. Χρονοδιάγραμμα και Πρόγραμμα Εκδήλωσης (π.χ. ασκήσεις προθέρμανσης, ο κύριος ποδοσφαιρικός αγώνας, χαλάρωση, εκπαιδευτική δραστηριότητα, συλλογή υλικού).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 22 άτομα → 2 ομάδες – 11 παίκτες-ριες/ομάδα  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | Καλή σωματική υγεία, ικανότητα για ποδόσφαιρο.   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Μεικτές ομάδες με νεαρούς/ές αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.<br>Η προπόνηση είναι ανοιχτή σε όλες τις ηλικίες, καθώς μπορούν να συμμετέχουν τόσο τα/οι παιδιά/νέοι όσο και οι γονείς/κηδεμόνες τους.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Ποδόσφαιρο.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά                 | Μπάλες.  |



|  |   |
|--|---|
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Η παρούσα αθλητική δραστηριότητα παίζεται στο έδαφος και έχει ισχυρή σχέση με τη γη, το έδαφος, το χώμα.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p>Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη μεθοδολογία της αφήγησης (storytelling) και να δημιουργήσουμε ποδοσφαιρικές ιστορίες σχετικές με το περιβάλλον και το στοιχείο της γης.</p> <p>Οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να σκεφτούν, να αναπτύξουν ή να αναζητήσουν ποδοσφαιρικές ιστορίες σε όλο τον κόσμο (π.χ. ιστορίες για τους κινδύνους που εγκυμονούν για το οικοσύστημα οι ποδοσφαιρικές διοργανώσεις), οι οποίες θα μπορούσαν να έχουν σχέση με τη γη και την προστασία της.</p> <p>Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση για να αναστοχαστούμε σχετικά με τις ιστορίες. Η συζήτηση θα καθοδηγείται από τους/τις συντονιστές/ριες.</p> |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η παραπάνω εκπαιδευτική δραστηριότητα προωθεί τον αναστοχασμό για το περιβάλλον και τον διάλογο μεταξύ των γενεών.  |



## Εξερεύνηση Εδάφους: Περιήγηση στη Φύση, Προστασία από τη Φωτιά

| Εξερεύνηση Εδάφους: Περιήγηση στη Φύση, Προστασία από τη Φωτιά |   |
|--|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                                      | Γη  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης   | Η δραστηριότητα συνδυάζει πεζοπορία και χαρτογράφηση πυροσβεστικών κρουνών, προάγοντας τη σωματική υγεία και την ευαισθητοποίηση της κοινότητας. Με την ενσωμάτωση της χαρτογράφησης πυροσβεστικών κρουνών στην πεζοπορία, οι συμμετέχοντες αποκτούν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τις υποδομές αντιμετώπισης έκτακτων αναγκών και τη σημασία της ακριβούς χαρτογράφησης για την αποτελεσματική πυρόσβεση και τη δασική προστασία.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή χώρου (π.χ. κατάλληλη τοποθεσία που προσφέρει συνδυασμό φυσικών στοιχείων, μονοπάτια για πεζοπορία και πρόσβαση σε πυροσβεστικούς κρουούς για χαρτογράφηση) και άδειες (αν είναι απαραίτητο).</li> <li>2. Ημερομηνία και ώρα.</li> <li>3. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης).</li> <li>4. Εξοπλισμός και υλικά (π.χ. φύλλα πληροφοριών για πυροσβεστικούς κρουούς, πόροι που απαιτούνται για εκπαιδευτικές δραστηριότητες).</li> <li>5. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα social media και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>6. Σνακ/Αναψυκτικά και παροχές (π.χ. σταθμοί νερού, τουαλέτες, σκιεροί χώροι, ελαφριά αναψυκτικά, σνακ).</li> <li>7. Προϋπολογισμός και χρηματοδότηση (π.χ. χρεώσεις για τον χώρο διεξαγωγής, κόστος εξοπλισμού, διαφημιστικό υλικό).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                          | 10  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Φυσική κατάσταση:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να έχουν ένα βασικό επίπεδο φυσικής κατάστασης για να συμμετάσχουν σε πεζοπορία σε ανώμαλο έδαφος.</li> <li>● <b>Κατάλληλα ρούχα και υποδήματα:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να φορούν άνετα και κατάλληλα για τις καιρικές συνθήκες ρούχα που επιτρέπουν την άνετη μετακίνηση (π.χ. ανθεκτικά,</li> </ul>   |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>κλειστά παπούτσια ή μπότες πεζοπορίας που παρέχουν στήριξη και προστασία).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει επίσης να διαθέτουν <b>smartphones</b> με σύνδεση στο διαδίκτυο.</li></ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Μεικτές ηλικιακές ομάδες και συνεργατικές εργασίες.</li><li>• Ανταλλαγή Δεξιοτήτων: Οι μεγαλύτεροι/ες σε ηλικία συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις που έχουν αποκτήσει μέσω της πείρας τους, ενώ οι νεότεροι/ες μπορούν να προσφέρουν γνώσεις σχετικά με την τεχνολογία, τα social media ή άλλους συναφείς τομείς.</li></ul>  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Πεζοπορία.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <p>Για την πεζοπορία με θέμα τη φωτιά:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Πληροφορίες για τα πυροσβεστικά μέσα, όπως οι θέσεις τους, οι αριθμοί αναγνώρισης και τυχόν πρόσθετες λεπτομέρειες (π.χ. πίεση νερού, ρυθμός ροής)·</li><li>2. Κιτ πρώτων βοηθειών·</li><li>3. Χρονοδιακόπτης.</li></ol> <p>Για τη δραστηριότητα της εκστρατείας:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Μαρκαδόροι/σιλό·</li><li>2. Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακες αφίσας·</li><li>3. Ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. κινητά τηλέφωνα) με σύνδεση στο διαδίκτυο·</li><li>4. Πόροι εκστρατείας πρόληψης πυρκαγιών (π.χ. σχετικό εκπαιδευτικό υλικό και πληροφορίες σχετικά με την πυρασφάλεια, τις στρατηγικές πρόληψης και τη σημασία της ευαισθητοποίησης για τους πυροσβεστικούς κρουσμούς, στατιστικά στοιχεία, γεγονότα και οπτικό υλικό).</li></ol> |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η διοργάνωση μιας δραστηριότητας πεζοπορίας στη φύση δίνει τη δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να συνδεθούν άμεσα με τη γη, περιηγούμενοι/ες σε φυσικά τοπία, τονίζοντας παράλληλα τη σημασία της κατανόησης και του σεβασμού του περιβάλλοντος στο οποίο βασιζόμαστε. Η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων πυροπροστασίας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης μπορεί να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της πρόληψης των πυρκαγιών και της διαχείρισης των ελεγχόμενων καύσεων για την υποστήριξη υγιών οικοσυστημάτων.</p>  |



| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | Εκστρατείες Πρόληψης Πυρκαγιών  |
|--|---|
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Μετά τη δραστηριότητα πεζοπορίας, οι συντονιστές/ριες θα χωρίσουν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες και θα τους αναθέσουν να δημιουργήσουν εκστρατείες πρόληψης πυρκαγιών. Κάθε ομάδα θα αναπτύξει μία εκστρατεία ευαισθητοποίησης για να εκπαιδεύσει την κοινότητα σχετικά με τα μέτρα πυρασφάλειας, τις στρατηγικές πρόληψης και τη σημασία της ευαισθητοποίησης για τους πυροσβεστικούς κρουσμούς.</p> <p>Κάθε ομάδα θα επεξεργαστεί: α) τους στόχους της εκστρατείας, β) το κοινό στο οποίο απευθύνεται, γ) τα βασικά μηνύματα, δ) τις μεθόδους και τα κανάλια επικοινωνίας, ε) τον τίτλο και στ) τον τρόπο με τον οποίο θα διατηρήσει τον διάλογο.</p> |



## Αποφυγή της Ρύπανσης των Υδάτων: Ιστιοπλοΐα & Συλλογή Απορριμμάτων για την προστασία του περιβάλλοντος

| Αποφυγή της Ρύπανσης των Υδάτων: Ιστιοπλοΐα & Συλλογή Απορριμμάτων για την προστασία του περιβάλλοντος |  |
|--|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά  | Νερό   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης   | Η εκδήλωση αυτή αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη ρύπανση των υδάτων μέσω της ιστιοπλοΐας. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα παρακολουθήσουν ένα μάθημα ιστιοπλοΐας και θα καθοδηγηθούν να παρατηρήσουν τη θάλασσα σχετικά με τις ενδείξεις της ρύπανσης των υδάτων. Μετά την ιστιοπλοΐα, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συλλέξουν απορρίμματα από κοντινές παραλίες και θα αναστοχαστούν σχετικά με τη ρύπανση των υδάτων.  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή ενός ναυτικού ομίλου για συνεργασία (π.χ. Ναυτικός Όμιλος Νέου Φαλήρου).</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας.</li> <li>3. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα social media και στα σχετικά κανάλια</li> <li>4. Προφυλάξεις Ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών).</li> <li>5. Χρονοδιάγραμμα και Πρόγραμμα Εκδήλωσης σε συνεργασία με τον ναυτικό όμιλο (π.χ. ασκήσεις προθέρμανσης, μάθημα ιστιοπλοΐας, εκπαιδευτική δραστηριότητα μέσω της συλλογής σκουπιδιών, συλλογή υλικού).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών  | 10   |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν πώς να κάνουν ιστιοπλοΐα όσοι/ες θα συμμετέχουν στο μάθημα.</li> <li>• Δεν υπάρχουν ειδικές απαιτήσεις για τη συλλογή απορριμμάτων.</li> </ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Οι γονείς/κηδεμόνες τους μπορούν να προσκληθούν στο μάθημα ιστιοπλοΐας και να συμμετάσχουν στην εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα πραγματοποιηθεί στη συνέχεια.  |





|  |   |
|--|---|
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Ιστιοπλοΐα.   |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ιστιοπλοϊκός εξοπλισμός, σκάφη κ.λπ. που θα διατεθούν από τον ναυτικό όμιλο.</li><li>• Σακούλες σκουπιδιών, γάντια.</li></ul>   |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Η ιστιοπλοΐα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το νερό.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | Μετά την ιστιοπλοΐα, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συλλέξουν σκουπίδια από κοντινές παραλίες. Για την ακρίβεια, θα κληθούν να συλλέξουν υλικά/απορρίμματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα Green Zines (Πράσινα Ηλεκτρονικά Περιοδικά). Με βάση τα υλικά που θα συγκεντρωθούν, θα πραγματοποιηθεί ομαδικός αναστοχασμός και θα αναδημιουργήσουμε αυτά τα υλικά σε νέα έργα τέχνης. Στόχος μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε τους πολίτες για τη ρύπανση των υδάτων και τα υλικά που καταλήγουν στις θάλασσες. |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η συλλογή των απορριμμάτων θα μετατραπεί σε εκπαιδευτική δραστηριότητα, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες θα βρουν υλικά που θα μπορούσαν να μολύνουν τη θάλασσα ή που μπορεί να έχουν φτάσει στην ακτή από τη θάλασσα. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, θα μπορέσουμε να συζητήσουμε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες τη σημασία του στοιχείου του νερού και να αναλάβουμε δράση κατά της ρύπανσης των υδάτων.   |

## Η Οδύσσεια της Μεσογείου: Πρόκληση με Παράκτια Εμπόδια

| Η Οδύσσεια της Μεσογείου: Πρόκληση με Παράκτια Εμπόδια |   |
|--|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                              | Νερό  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                                 | Αυτή η εκδήλωση έχει ως στόχο να συνδυάσει μια πρόκληση με παράκτια εμπόδια με κουίζ με θέμα τη θάλασσα, εμπνέοντας μια βαθύτερη κατανόηση της διασύνδεσης του νερού και του περιβάλλοντος και ενθαρρύνοντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να γίνουν υποστηρικτές/ριες της διατήρησης των θαλασσών και της θαλάσσιας βιοποικιλότητας.  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία                      | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Άδειες και εγκρίσεις</b> από τις τοπικές αρχές για τη φιλοξενία της εκδήλωσης στην παραλία, εξασφαλίζοντας τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς για την παραλία και τους περιβαλλοντικούς κανονισμούς.</li> <li><b>Καθορισμός της ημερομηνίας και της τοποθεσίας της εκδήλωσης</b>, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως ο καιρός, η παλίρροια και η προσβασιμότητα των συμμετεχόντων/ουσών.</li> <li><b>Σχεδιασμός της διάταξης της διαδρομής εμποδίων στην παραλία</b>, εξασφαλίζοντας ότι είναι ασφαλής, απαιτητική και ευθυγραμμισμένη με το θέμα της εκδήλωσης (διατήρηση της θάλασσας).</li> <li><b>Ρυθμίσεις μέτρων ασφαλείας</b>, όπως πρωτόκολλα και κατευθυντήριες οδηγίες ασφαλείας, εκπαιδευμένο προσωπικό τοποθετημένο σε κρίσιμα σημεία.</li> <li><b>Εγγραφή Συμμετεχόντων/ουσών:</b> Ρυθμίστε την ηλεκτρονική εγγραφή των συμμετεχόντων/ουσών. Συλλέξτε τις απαραίτητες πληροφορίες, όπως τις επαφές έκτακτης ανάγκης και τυχόν ιατρικές καταστάσεις για την ασφάλεια των συμμετεχόντων/ουσών.</li> <li><b>Πρώθηση της εκδήλωσης</b> μέσω των social media, τοπικών καναλιών και αθλητικών κοινοτήτων.</li> <li><b>Ρυθμίσεις εξοπλισμού και προμηθειών</b>, όπως εμπόδια, κώνοι, σχοινιά, συστήματα χρονομέτρησης, σταθμοί νερού και κιτ πρώτων βοηθειών.</li> <li><b>Αποποίηση ευθύνης και ιατρική υποστήριξη:</b> Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να υπογράψουν δήλωση αποποίησης ευθύνης και να υπάρχει ιατρική υποστήριξη για τυχόν μικροτραυματισμούς ή επείγοντα περιστατικά.</li> <li><b>Πρόγραμμα Εκδήλωσης και Ενημέρωση:</b> Δημιουργήστε ένα λεπτομερές πρόγραμμα εκδήλωσης, που θα</li> </ol> |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>περιλαμβάνει χρόνους check-in, προθέρμανση και χρονοδιάγραμμα διαδρομής εμποδίων. Πραγματοποιήστε μια ενημέρωση πριν από την εκδήλωση για να εξηγήσετε τους κανόνες και τις οδηγίες ασφαλείας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες.</p> <p><b>10. Διαχείριση Αποβλήτων:</b> Προωθήστε πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον και διαθέστε κάδους απορριμμάτων για τη σωστή απόρριψη των σκουπιδιών που θα παραχθούν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.</p> <p><b>11. Βραβεία και Έπαθλα:</b> Προγραμματίστε βραβεία και έπαθλα για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες που θα σημειώσουν τις καλύτερες επιδόσεις, ενθαρρύνοντας την ευγενή άμιλλα και το αθλητικό πνεύμα.</p> <p><b>12. Χορηγοί και Συνεργασίες:</b> Αναζητήστε χορηγίες από επιχειρήσεις ή οργανισμούς που ενδιαφέρονται να υποστηρίξουν το θέμα και τους στόχους της εκδήλωσης.</p> <p><b>13. Δραστηριότητες μετά την εκδήλωση:</b> Εξετάστε το ενδεχόμενο να διοργανώσετε δραστηριότητες μετά την εκδήλωση, όπως καθαρισμό της παραλίας ή εκπαιδευτικές συνεδρίες για τη διατήρηση των ωκεανών.</p> <p><b>14. Αξιολόγηση και Ανατροφοδότηση:</b> Μετά την εκδήλωση, συλλέξτε ανατροφοδότηση από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και τους/τις εθελοντές/ριες για να εντοπίσετε τομείς για βελτίωση σε μελλοντικές εκδόσεις.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 15  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Σωματική Υγεία:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να έχουν καλή σωματική υγεία για την ασφαλή πλοήγηση κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η αποποίηση των απαιτήσεων ιατρικού ελέγχου για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες.</li><li>• <b>Κατάλληλη Ενδυμασία:</b> Απαιτείται άνετη αθλητική ενδυμασία κατάλληλη για σωματικές δραστηριότητες στην παραλία, αντηλιακό και καπέλο.</li></ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι συμμετέχοντες/ουσες θα ενθαρρυνθούν να σχηματίσουν ομάδες που θα αποτελούνται από μέλη διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, προωθώντας την αμοιβαία συνεργασία και μάθηση.</li><li>• Τα κουίζ με θέμα τη θάλασσα θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις που απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, εξασφαλίζοντας τη συμμετοχή και τη συμπερίληψη.</li></ul>   |





|  |   |
|--|---|
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Διαδρομή Εμποδίων στην Άμμο.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <p><u>Για τη Διαδρομή Εμποδίων στην Άμμο:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Υλικά διαδρομής εμποδίων,</li><li>2. Κιτ πρώτων βοηθειών,</li><li>3. Σταθμοί νερού,</li><li>4. Κάδοι απορριμμάτων και ανακύκλωσης.</li></ol> <p><u>Για τα κουίζ με θέμα τη θάλασσα:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Υλικό κουίζ, δηλαδή ερωτήσεις κουίζ, φύλλα, απαντήσεων και τυχόν οπτικά βοηθήματα,</li><li>2. Υλικά γραφής, π.χ. μολύβια, στίλο.</li></ol>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | <p>Η πρόκληση με τα εμπόδια στην άμμο είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το φυσικό στοιχείο του νερού μέσω του ίδιου του χώρου. Το νερό και η άμμος συνυπάρχουν. Η ίδια η τοποθεσία κοντά στην ακρογιαλιά λειτουργεί ως υπενθύμιση της επιρροής της θάλασσας στο αμμώδες τοπίο. Οι συμμετέχοντες/ουσες όχι μόνο πλοηγούνται μέσα στο αμμώδες έδαφος, αλλά μπορεί επίσης να γνωρίσουν τις φυσικές παλιρροϊκές κινήσεις, νιώθοντας τη δροσιά των κυμάτων που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση.</p>  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b>Κουίζ με θέμα τη θάλασσα:</b> Μετά την πρόκληση με τα εμπόδια στην άμμο, ο/η εκπαιδευτής/ρια θα συντονίσει μια ενότητα κουίζ με ερωτήσεις από τον κόσμο της θάλασσας (π.χ. θαλάσσια ζωή, ρύπανση). Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν λάβει από κοινού αυτοκόλλητα χαρτάκια τύπου “post-it” για να γράψουν τους τρόπους με τους οποίους δραστηριοποιούνται για την προστασία του κόσμου της θάλασσας.</p>   |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Τα κουίζ με θέμα τη θάλασσα συνδέονται άμεσα με το φυσικό στοιχείο του νερού, καθώς εστιάζουν σε θέματα που σχετίζονται με τη θάλασσα, τη θαλάσσια ζωή και τα υδάτινα περιβάλλοντα. Οι συμμετέχοντες/ουσες, διατυπώνοντας ερωτήσεις κουίζ που περιστρέφονται γύρω από τα θαλάσσια οικοσυστήματα, την ωκεανογραφία, τις προσπάθειες διατήρησης και τις επιπτώσεις της ρύπανσης στους υδάτινους οικοτόπους, ασχολούνται άμεσα με το θέμα του νερού στις διάφορες πτυχές του.</p> <p>Τα εν λόγω κουίζ χρησιμεύουν ως εκπαιδευτική πλατφόρμα, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία</p> |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>της προστασίας των ωκεανών μας και τη διασύνδεση του νερού με όλα τα έμβια όντα στη Γη. Μέσω αυτών των κοιζ, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν για τη σημασία του νερού στη διατήρηση της ζωής, την ευθραυστότητα των θαλάσσιων οικοσυστημάτων και την ανάγκη για υπεύθυνη διαχείριση και διατήρηση του νερού.</p> |
|--|--|



## Το Στρώμα της Φύσης: Ενώνοντας Γενιές μέσω της Γιόγκα

| Το Στρώμα της Φύσης: Ενώνοντας Γενιές μέσω της Γιόγκα |   |
|---|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                             | Αέρας   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                                | Αυτή η εκδήλωση έχει ως στόχο να συνδέσει το στοιχείο του αέρα με τις δραστηριότητες της γιόγκα, προσδίδοντας μια αίσθηση ελαφρότητας, ελευθερίας και διάτασης σε αυτή την πρακτική. Το ζητούμενο εδώ είναι να αφήσουμε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εμπυθιστούν στην εμπειρία και να συνδεθούν με το στοιχείο του αέρα μέσω της αναπνοής, της κίνησης και της επίγνωσής τους.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή κατάλληλης τοποθεσίας (π.χ. ευρύχωρη, ήσυχη και κατάλληλη για πρακτική γιόγκα) και λήψη αδειών (αν χρειάζεται).</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας και έλεγχος της πρόγνωσης καιρού.</li> <li>3. Εξοπλισμός με τα απαραίτητα βοηθήματα.</li> <li>4. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα social media και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>5. Προφυλάξεις Ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών).</li> <li>6. Χρονοδιάγραμμα και Πρόγραμμα Εκδήλωσης (π.χ. ασκήσεις προθέρμανσης, η κύρια πρακτική της γιόγκα, περίοδος χαλάρωσης, εκπαιδευτική δραστηριότητα, συλλογή υλικού).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                 | 10  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Προβληματισμοί για την Ατομική Υγεία:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να προσέξουν την υγεία τους και τυχόν υπάρχουσες ιατρικές καταστάσεις ή τραυματισμούς. Τα άτομα με ειδικές ανησυχίες για την υγεία τους θα πρέπει να συμβουλευτούν τον πάροχο υγείας τους προτού συμμετάσχουν στη δραστηριότητα γιόγκα σε εξωτερικούς χώρους.</li> <li>2. <b>Προσωπικός Εξοπλισμός Γιόγκα:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να φέρουν τον εξοπλισμό τους (βλ. την ενότητα <i>Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά</i>).</li> </ol>   |



|  |  |
|--|--|
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Η πρακτική είναι ανοιχτή σε όλες τις ηλικίες, από παιδιά έως ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (χώρος φιλικός προς την οικογένεια).</li><li>• Πρακτική μεικτών επιπέδων.</li><li>• Διαγενεακή υποστήριξη: Επαγγελματίες που διαθέτουν πείρα στην εργασία με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες θα παρέχουν καθοδήγηση, τροποποιήσεις και υποστήριξη στους/στις συμμετέχοντες/ουσες όλων των ηλικιών.</li></ul>   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Γιόγκα.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Στρώμα γιόγκα,</li><li>2. Πετσέτα ή κουβέρτα,</li><li>3. Μπουκάλια νερού,</li><li>4. Αντηλιακό, καπέλα, εντομοαπωθητικά,</li><li>5. Βοηθήματα (προαιρετικά): τουβλάκια, μάντες, κυλινδρικά μαξιλάρια γιόγκα,</li><li>6. Άνετα ρούχα.</li></ol>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | <p>Η γιόγκα συνδέεται με το φυσικό στοιχείο του αέρα μέσω:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. των ασκήσεων αναπνοής, και</li><li>2. των ακολουθιών και στάσεων γιόγκα που δίνουν έμφαση στις ρευστές, συνεχείς κινήσεις (π.χ. πολεμιστής/ρια II, στάση δέντρου, όρθια στροφή προς τα εμπρός).</li></ol> <p>Η γιόγκα δίνει τη δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να καλλιεργήσουν μια βαθύτερη επίγνωση της αναπνοής τους, να αγκαλιάσουν την ελαφρότητα και τη διάταση, να βιώσουν την ελευθερία και να εναρμονίσουν την ενέργειά τους.</p> |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <b>Συζήτηση Οικολογικής Ευαισθητοποίησης:</b> Μετά την πρακτική της γιόγκα, οι συντονιστές/ριες θα προωθήσουν μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τη σημασία της φύσης και της προστασίας του περιβάλλοντος. Θα ενθαρρύνουν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις σκέψεις, τις ιδέες και τις προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με τη φύση και τη δέσμευσή τους για την προστασία της.   |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p><u>Θέματα συζήτησης:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ποιότητα του Αέρα και Περιβαλλοντικές Επιπτώσεις:</b> Συζήτηση για το πώς οι ανθρώπινες δραστηριότητες, όπως η ρύπανση από βιομηχανίες, οχήματα και η αποψίλωση των δασών, μπορούν να επηρεάσουν</li></ul>  |



αρνητικά την ποιότητα του αέρα. Εξήγηση της σημασίας του καθαρού αέρα για την υγεία όλων των έμβιων όντων, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, των ζώων και των φυτών. Έμφαση στον τρόπο με τον οποίο η άσκηση βιώσιμων συνηθειών, όπως η μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και η ενίσχυση καθαρών πηγών ενέργειας, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα και στον μετριασμό των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής.

- **Οξυγόνο και Αναπνοή:** Ανάδειξη του ουσιαστικού ρόλου του αέρα στη διαδικασία της αναπνοής. Συζήτηση για το πώς τα δέντρα και τα φυτά διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην παραγωγή οξυγόνου μέσω της φωτοσύνθεσης (ιδανική δραστηριότητα ειδικά για παιδιά).





## Βιώσιμο Παιχνίδι στην Άμμο: Μπιτς Βόλεϊ και Σύνδεση Αέρα-Νερού-Γης

| Βιώσιμο Παιχνίδι στην Άμμο: Μπιτς Βόλεϊ και Σύνδεση Αέρα-Νερού-Γης |   |
|--|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά  | Αέρας   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης   | Αυτή η εκδήλωση έχει ως στόχο να διερευνήσει τις πτυχές της οικολογίας και της βιωσιμότητας που σχετίζονται με το μπιτς βόλεϊ, εστιάζοντας στο φυσικό στοιχείο του αέρα και προωθώντας την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και διαχείριση.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή τόπου διεξαγωγής.</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας.</li> <li>3. Εξοπλισμός και Προμήθειες (για beach volley, καθαρισμό παραλιών και εκπαιδευτικό υλικό για την προώθηση της μάθησης).</li> <li>4. Μέτρα ασφαλείας: κιτ πρώτων βοηθειών, σταθμοί νερού, σκιεροί χώροι.</li> <li>5. Χρονοδιάγραμμα και Προγράμματα: Δημιουργία λεπτομερούς χρονοδιαγράμματος που θα περιγράφει την αλληλουχία των δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας κάθε δραστηριότητας και των χρόνων μετάβασης μεταξύ τους. Σκέψεις για επαρκή χρόνο για κάθε δραστηριότητα και διαλείμματα ή περιόδους ξεκούρασης.</li> <li>6. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα social media και στα σχετικά κανάλια.</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                              | 12  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Φυσική κατάσταση:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να μπορούν να τρέχουν, να περπατούν, να κινούνται σε αμμώδες έδαφος και να σκύβουν για να συλλέγουν τα απορρίμματα.</li> <li>2. <b>Αθλητική ενδυμασία:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να φορούν κατάλληλη αθλητική ενδυμασία, όπως άνετα αθλητικά παπούτσια κατάλληλα για παιχνίδι στην άμμο. Συνιστάται επίσης να φορούν αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά ηλίου για προστασία από τον ήλιο.</li> </ol>   |



|  |   |
|--|---|
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Ομάδες πολλαπλών γενεών καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης (π.χ. συζητήσεις, μπιτς βόλεϊ, καθαρισμός της παραλίας, φανζίν).   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Μπιτς βόλεϊ.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Μπιτς βόλεϊ,</li><li>2. Δίχτυ,</li><li>3. Μετροταινία ή σημειωμένη απόσταση στην παραλία</li><li>4. Σετ βιώσιμου καθαρισμού της παραλίας (γάντια, σακούλες σκουπιδιών κ.λπ.),</li><li>5. Εκπαιδευτικό υλικό για τα παράκτια οικοσυστήματα και τη βιωσιμότητα,</li><li>6. Κιτ πρώτων βοηθειών.</li></ol>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Το μπιτς βόλεϊ συνδέεται με το φυσικό στοιχείο του αέρα με πολλαπλούς τρόπους:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Δεδομένου ότι το μπιτς βόλεϊ παίζεται σε μια πιο μαλακή επιφάνεια όπως η άμμος, οι παίκτες/ριες πρέπει να προσαρμόζουν τις τεχνικές τους, ώστε να λαμβάνουν υπόψη τους την απρόβλεπτη κίνηση της μπάλας που προκαλείται από τον αέρα. Πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους την αντίσταση του αέρα και την κατεύθυνση του για να πασάρουν, να στήνουν και να σερβίρουν με ακρίβεια τη μπάλα.</li><li>• Στο μπιτς βόλεϊ, οι παίκτες/ριες συχνά στηρίζονται στην αλτική τους ικανότητα για να εκτελούν δυνατά καρφώματα. Η πράξη του άλματος περιλαμβάνει την εκτόξευση στον αέρα, και όσο περισσότερο μένει ένας/μία παίκτης/ρια στον αέρα, τόσο περισσότερο χρόνο έχει για να λάβει θέση για μια αποτελεσματική επίθεση.</li><li>• Οι παίκτες/ριες μπορούν να τοποθετηθούν στρατηγικά στο γήπεδο για να επωφεληθούν από τον άνεμο, όπως για παράδειγμα να σερβίρουν κόντρα στον άνεμο για να δυσκολέψουν την υποδοχή της μπάλας από την αντίπαλη ομάδα ή να κάνουν χτυπήματα σε περιοχές όπου ο άνεμος θα μεταφέρει τη μπάλα μακριά από τους/τις αμυντικούς/ές παίκτες/ριες.</li></ul> |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p>→ <b>Συζήτηση για:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. τη σημασία των παράκτιων οικοσυστημάτων και τη σημασία τους τόσο για τον άνθρωπο όσο και για το περιβάλλον.</li></ol>  |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>2. την έννοια της βιωσιμότητας και πώς αυτή σχετίζεται με το μπιτς βόλεϊ και το φυσικό στοιχείο του αέρα.</p> <p>3. τον αντίκτυπο της ρύπανσης, των αποβλήτων και της ακατάλληλης διαχείρισης των πόρων στο παράκτιο περιβάλλον.</p> <p>→ Καθαρισμός της παραλίας</p> <p>→ Πρακτική βόλεϊ φιλική προς το περιβάλλον</p> <p>→ Σκέψεις των συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια του καθαρισμού και της προπόνησης βόλεϊ που είναι φιλική προς το περιβάλλον</li><li>• τις σχέσεις μεταξύ του μπιτς βόλεϊ, του φυσικού στοιχείου του αέρα και της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας.</li></ul> <p>→ Σχεδιασμός της δράσης: ένας καταιγισμός ιδεών για πρακτικά βήματα που μπορούν να κάνουν οι συμμετέχοντες/ουσες για να προωθήσουν τη βιωσιμότητα στις δραστηριότητές τους στο μπιτς βόλεϊ ή στην προσωπική τους ζωή.</p> |
| <p>Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο</p> | <p>Αυτή η εκπαιδευτική δραστηριότητα συνδυάζει τη σωματική ενασχόληση με την οικολογική ευαισθητοποίηση και τη βιώσιμη δράση περιλαμβάνοντας τον καθαρισμό της παραλίας, τις φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές και την περιβαλλοντική εκπαίδευση. Προωθεί το αίσθημα ευθύνης απέναντι στο περιβάλλον, ενώ παράλληλα αναδεικνύει τη διασύνδεση του beach volley, του φυσικού στοιχείου του αέρα και του ευρύτερου οικοσυστήματος.</p>   |



## Ρlogging για Πρόληψη των Δασικών Πυρκαγιών

| Ρlogging για Πρόληψη των Δασικών Πυρκαγιών |   |
|--|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                  | Φωτιά   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                     | Η εκδήλωση αυτή αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη των πυρκαγιών με την υλοποίηση μιας δράσης <b>ρlogging (πλόγκινγκ)</b> . Οι συμμετέχοντες/ουσες θα χωριστούν σε ομάδες και θα κάνουν έναν αγώνα δρόμου κατά τη διάρκεια του οποίου θα πρέπει να σκεφτούν την προστασία των δασών και να συλλέξουν απορρίμματα.  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή του χώρου διεξαγωγής (π.χ. τοπικό πάρκο, δασική περιοχή) και άδειες (αν απαιτούνται).</li> <li>2. Επιλογή της ημερομηνίας και της ώρας.</li> <li>3. Σχεδιασμός Διαδρομής: Χαρτογράφηση της διαδρομής του ρlogging εκ των προτέρων, λαμβάνοντας υπόψη την απόσταση, το έδαφος και το επίπεδο δυσκολίας. Η διαδρομή θα πρέπει να είναι ασφαλής και βατή για συμμετέχοντες/ουσες διαφορετικού επιπέδου φυσικής κατάστασης και ηλικίας. Η διαδρομή θα πρέπει να διαθέτει σαφή σήμανση ή δείκτες για να καθοδηγούνται οι συμμετέχοντες/ουσες και να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος να χαθούν.</li> <li>4. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. τοποθέτηση εθελοντών/ριών ή προσωπικού σε καίρια σημεία κατά μήκος της διαδρομής, παροχή σαφών οδηγιών σχετικά με τις οδηγίες ασφαλείας και εξασφάλιση κατάλληλων μέτρων πρώτων βοηθειών σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης).</li> <li>5. Εξοπλισμός και Προμήθειες (βλ. την ενότητα <i>Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά</i>).</li> <li>6. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα social media και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>7. Καθαρισμός μετά την εκδήλωση: Σχεδιασμός της απόθεσης των συλλεχθέντων απορριμμάτων μετά τη δραστηριότητα ρlogging (π.χ. συντονισμός με υπηρεσίες διαχείρισης αποβλήτων ή εγκαταστάσεις ανακύκλωσης).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών      | 10  |



|  |  |
|--|--|
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                              | <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Φυσική κατάσταση:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να μπορούν να τρέχουν σε ανώμαλο έδαφος και να σκύβουν για να συλλέγουν τα απορρίμματα.</li><li>● <b>Άνετη ενδυμασία:</b> Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να φορούν άνετα ρούχα κατάλληλα για σωματική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, να προτιμούν υφάσματα που αναπνέουν και απορροφούν την υγρασία, κατάλληλα υποδήματα (όπως παπούτσια για τρέξιμο) και ρούχα κατάλληλα για τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή. Συνιστάται επίσης να φορούν αντηλιακό και καπέλα για να προστατεύονται από τον ήλιο.</li><li>● Οι ανήλικοι/ες θα πρέπει να συνοδεύονται από τους γονείς/κηδεμόνες τους.</li></ul> |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ομάδες πολλαπλών γενεών.</li><li>● Ευκαιρίες καθοδήγησης, όπου οι μεγαλύτεροι/ες σε ηλικία συμμετέχοντες/ουσες αναλαμβάνουν ρόλο καθοδηγητών/ριών κατά τη διάρκεια των συναντήσεων/συζητήσεων (π.χ. καθοδήγηση και υποστήριξη των νεότερων συμμετεχόντων/ουσών, ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών σχετικά με την πρόληψη των πυρκαγιών και την περιβαλλοντική διαχείριση).</li></ul>   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Plogging.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | Για το plogging: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Σακούλες συλλογής οργανικών αποβλήτων (plogging),</li><li>2. Υδροαλκοολικό τζελ (plogging),</li><li>3. Γάντια για κάθε συμμετέχοντα/ουσα (plogging),</li><li>4. Κιτ πρώτων βοηθειών.</li></ol> Για την εκπαιδευτική δραστηριότητα: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Μαρκαδόροι/στιλό,</li><li>2. Ανακυκλωμένο χαρτί,</li><li>3. Χρονοδιακόπτης.</li></ol>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Το plogging συνδυάζει τη σωματική δραστηριότητα με έναν περιβαλλοντικό σκοπό. Καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες συλλέγουν σκουπίδια κατά τη διάρκεια του αγώνα τρεξίματος, αποκτούν άμεση επίγνωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των απορριμμάτων και της σημασίας της διατήρησης ενός καθαρού περιβάλλοντος. Αυτή η σύνδεση με την περιβαλλοντική συνείδηση ευθυγραμμίζεται με τις  |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>προσπάθειες πρόληψης πυρκαγιών, καθώς τα σκουπίδια και τα μπάζα μπορούν να συμβάλουν στο φορτίο καύσιμης ύλης, με αποτέλεσμα να αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης πυρκαγιών.</p> <p>Ακόμη, το plogging προσφέρει μια οπτική αναπαράσταση της σύνδεσης μεταξύ ενός καθαρού περιβάλλοντος και της πρόληψης των πυρκαγιών. Καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες συλλέγουν απορρίμματα, μπορούν να παρατηρήσουν από πρώτο χέρι τους πιθανούς κινδύνους, όπως τα πεταμένα αποσίγαρα ή τα εύφλεκτα υλικά, που μπορούν να συμβάλουν στην έναρξη ή την εξάπλωση πυρκαγιών. Αυτή η οπτική σύνδεση ενισχύει τη σημασία της διατήρησης ενός περιβάλλοντος χωρίς απορρίμματα για την πρόληψη περιστατικών πυρκαγιάς.</p>   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | Ομαδικές συζητήσεις.   |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Μετά τη δραστηριότητα plogging, οι συντονιστές/ριες θα χωρίσουν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες για να ενθαρρύνουν τη συζήτηση και τον καταγισμό ιδεών. Σε κάθε ομάδα, θα ανατεθεί ένα συγκεκριμένο θέμα που σχετίζεται με την πρόληψη των δασικών πυρκαγιών (π.χ. ενημέρωση της κοινότητας, αντιπυρική διαμόρφωση του τοπίου), για το οποίο θα τους ζητηθεί να αναπτύξουν καινοτόμες ιδέες ή σχέδια δράσης. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τις ιδέες της στην ευρύτερη ομάδα για περαιτέρω συνεργασία.</p> <p>Η τελική συζήτηση θα περιστραφεί γύρω από τα εξής θέματα:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Αιτίες των δασικών πυρκαγιών,</li><li>2. Συμπεριφορά της πυρκαγιάς (π.χ. πώς εξαπλώνονται οι πυρκαγιές, τα διάφορα στάδια μιας πυρκαγιάς και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά της πυρκαγιάς, όπως οι καιρικές συνθήκες, η τοπογραφία και οι πηγές καύσιμης ύλης),</li><li>3. Περιβαλλοντικές επιπτώσεις της πυρκαγιάς,</li><li>4. Στρατηγικές πρόληψης.</li></ol> |



## Παιχνίδι «Μήλα» με Θέμα τη Φωτιά

| Παιχνίδι «Μήλα» με Θέμα τη Φωτιά  |  |
|-----------------------------------|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά         | Φωτιά  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης            | Στόχος της εκδήλωσης αυτής είναι να δημιουργήσει μια συναρπαστική και εκπαιδευτική εμπειρία που προάγει μια βαθύτερη σύνδεση με το περιβάλλον, ενφυσώντας το αίσθημα ευθύνης για τη διατήρηση της φύσης, ενώ παράλληλα προσφέρει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες έναν διασκεδαστικό και στοχαστικό τρόπο για να εκτιμήσουν και να σεβαστούν τον φυσικό κόσμο.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τοποθεσία: Επιλέξτε την κατάλληλη φυσική περιοχή που μπορεί να φιλοξενήσει το παιχνίδι των «μήλων» (dodgeball) και εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Θα πρέπει να λάβετε υπόψη παράγοντες όπως η προσβασιμότητα και η ασφάλεια.</li> <li>2. Ημερομηνία και Ώρα: Επιλέξτε την ημερομηνία και την ώρα για την εκδήλωση που εξυπηρετεί καλύτερα τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και ευθυγραμμίζεται με τη διαθεσιμότητα της επιλεγμένης τοποθεσίας.</li> <li>3. Σχέδιο ασφαλείας: Αναπτύξτε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο ασφαλείας που καλύπτει όλες τις πτυχές της εκδήλωσης, όπως διαδικασίες έκτακτης ανάγκης, παροχή πρώτων βοηθειών, πρωτόκολλα πυρασφάλειας και στρατηγικές διαχείρισης κινδύνου.</li> <li>4. Εξοπλισμός και Υλικά: (βλ. την ενότητα <i>Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά</i>).</li> <li>5. Εγγραφή Συμμετεχόντων/ουσών: Οι εγγραφές των συμμετεχόντων/ουσών θα πρέπει να περιλαμβάνουν βασικές πληροφορίες, όπως στοιχεία επικοινωνίας, επαφές έκτακτης ανάγκης, τυχόν ιατρικές παθήσεις ή αλλεργίες, καθώς και υπογεγραμμένες δηλώσεις αποποίησης ευθύνης και έντυπα συγκατάθεσης.</li> <li>6. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα social media και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>7. Σήμανση εκδήλωσης και διαγράμμιση: Ορίστε με σαφήνεια τη σήμανση και τη διαγράμμιση στην τοποθεσία για να καθοδηγήσετε τους/τις</li> </ol> |



|   |   |
|---|---|
|   | συμμετέχοντες/ουσες στους διάφορους σταθμούς δραστηριοτήτων και στις καθορισμένες περιοχές.   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 12  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ηλικία και σωματική ικανότητα:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να έχουν την κατάλληλη ηλικία και φυσική ικανότητα για να συμμετέχουν άνετα στο παιχνίδι των «μήλων» και σε δραστηριότητες στη φύση.</li><li>• <b>Κατάλληλη ενδυμασία:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να φορούν άνετα και κατάλληλα ρούχα για υπαίθριες δραστηριότητες (π.χ. κλειστά παπούτσια κατάλληλα για περπάτημα σε ανώμαλο έδαφος, φαρδιά ρούχα που μπορεί να λερωθούν κατά τη διάρκεια της εξερεύνησης της φύσης και των παιχνιδιών).</li><li>• <b>Αλλεργίες και ιατρικές παθήσεις:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να ενημερώνουν τους/τις διοργανωτές/ριες για τυχόν αλλεργίες, ιατρικές παθήσεις ή φυσικούς περιορισμούς που μπορεί να απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή ή προσαρμογή κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.</li></ul> |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι συμμετέχοντες/ουσες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων ενθαρρύνονται να σχηματίσουν ομάδες ή ζεύγη για το παιχνίδι των «μήλων».</li><li>• Κατά τη διάρκεια του περιπάτου στη φύση, αναθέστε σε συμμετέχοντες/ουσες από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες τον ρόλο των φίλων (buddies). Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να περπατούν μαζί, να μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους και να συμμετέχουν σε συζητήσεις σχετικά με τη χλωρίδα, την πανίδα και τις ανθρώπινες παρεμβάσεις που συναντούν.</li><li>• Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, μπορείτε να οργανώσετε κύκλους συζήτησης, οι οποίοι θα φέρουν σε επαφή συμμετέχοντες/ουσες από διαφορετικές γενιές.</li></ul>   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Παιχνίδι «Μήλων» (Dodgeball).   |



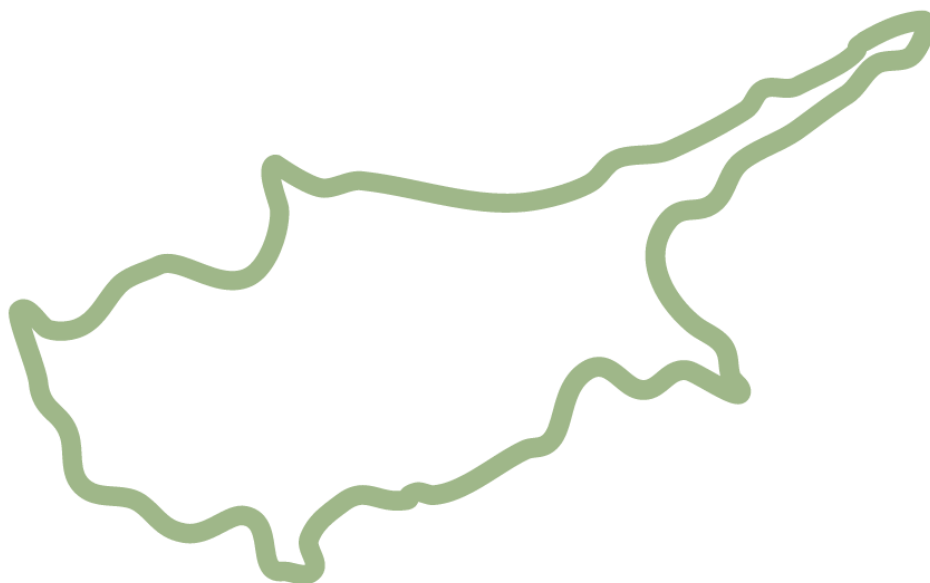


|  |   |
|--|---|
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Μπάλες,</li><li>• Κώνοι ή πινακίδες,</li><li>• Κιτ πρώτων βοηθειών,</li><li>• Φωτογραφικές μηχανές ή smartphones,</li><li>• Σνακς και σταθμός νερού,</li><li>• Εκπαιδευτικό υλικό.</li></ul>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Το dodgeball συνδέεται συμβολικά με το φυσικό στοιχείο της φωτιάς: η φωτιά συνδέεται συχνά με ιδιότητες όπως η ενέργεια, το πάθος, ο ενθουσιασμός και η φλογερή επιθυμία για επιτυχία. Αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να αντικατοπτριστούν στην ένταση και τη θερμότητα που επιδεικνύουν οι παίκτες/ριες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού των «μήλων».   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | Περίπατος στη Φύση και Παρατήρηση Πυρκαγιάς.  |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Πριν από την έναρξη του παιχνιδιού των «μήλων», όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες θα ακολουθήσουν έναν καθοδηγούμενο περίπατο στη φύση μέσω της φυσικής περιοχής. Κατά τη διάρκεια του περιπάτου, θα ενθαρρυνθούν:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• να παρατηρήσουν τη χλωρίδα και την πανίδα της περιοχής και να φωτογραφίσουν τα στοιχεία που τους/τις εντυπωσιάζουν,</li><li>• να παρατηρήσουν και να εντοπίσουν κάθε ανθρώπινη παρέμβαση που έχει πραγματοποιηθεί στην περιοχή περιπάτου,</li><li>• να παρατηρήσουν το φυσικό περιβάλλον και να επισημάνουν σημάδια παλαιότερων πυρκαγιών ή ελεγχόμενων καύσεων,</li><li>• να συλλέξουν σκουπίδια, φύλλα, ξύλα και πέτρες για τη δημιουργία των Green Zines.</li></ul> <p>Μετά το παιχνίδι των «μήλων», οι ομάδες θα κληθούν να αναστοχαστούν και να συζητήσουν τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Πώς πιστεύετε ότι τα φυτά και τα ζώα που παρατηρήσαμε συνδέονται μεταξύ τους και εξαρτώνται το ένα από το άλλο για την επιβίωσή τους;</li><li>2. Ποιες ανθρώπινες παρεμβάσεις παρατηρήσατε στην περιοχή κατά τη διάρκεια του περιπάτου στη φύση;</li></ol> |



|  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Πώς πιστεύετε ότι έχουν επηρεάσει αυτές οι παρεμβάσεις το φυσικό περιβάλλον και το οικοσύστημα;</li><li>4. Πώς πιστεύετε ότι επηρεάζει η φωτιά το τοπίο και τη βιοποικιλότητα της περιοχής;</li><li>5. Πώς συμβάλλει η φωτιά στη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας σε ορισμένα οικοσυστήματα;</li><li>6. Μπορείτε να σκεφτείτε ορισμένα συγκεκριμένα παραδείγματα όπου η φωτιά είναι απαραίτητη για την υγεία και την ποικιλομορφία ενός οικοσυστήματος;</li><li>7. Με ποιους τρόπους μπορούν τα αθλήματα, όπως τα παιχνίδια dodgeball που πραγματοποιήσαμε, να επηρεάσουν το φυσικό περιβάλλον;</li><li>8. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις που μπορούμε να υλοποιήσουμε για να ελαχιστοποιήσουμε το οικολογικό αποτύπωμα του αθλήματος;</li></ol> |
|--|---|





## ΚΥΠΡΟΣ



## Κωπηλασία & Αναζωογόνηση: Κανόε-Καγιάκ και Καθαρισμός

| Κωπηλασία & Αναζωογόνηση: Κανόε-Καγιάκ και Καθαρισμός |   |
|---|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                             | Νερό  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                                | Στόχος της εκδήλωσης είναι να ευαισθητοποιηθούν οι άνθρωποι για την ζωή κάτω από το νερό. Μέσα από την εξερεύνηση του νερού κατά τη διάρκεια των ακόλουθων αθλητικών δραστηριοτήτων: κανόε/καγιάκ, οι συμμετέχοντες/ουσεςπροσπάθησαν να καθαρίσουν τον βυθό. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί σε ένα φράγμα στην Κύπρο.  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία                     | <p>Βήμα 1: Συνεργασία με άλλους οργανισμούς, όπως το Ίδρυμα Kateryna Biloguska στην Κύπρο, οι οποίοι έχουν επαφές και προηγούμενη συνεργασία με το ναυτικό όμιλο κανόε/καγιάκ Λεμεσού.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Καθαρισμός γύρω από το φράγμα πριν από την έναρξη των αγώνων.</p> <p>Βήμα 5: Εισαγωγή στο κανό/καγιάκ.</p> <p>Βήμα 6: Οι συμμετέχοντες/ουσεςμπορούν να χρησιμοποιήσουν τον εξοπλισμό τους ή να δανειστούν από τον χώρο.</p> <p>Βήμα 7: Αναστοχασμός με τους συμμετέχοντες/ουσεςκαι συζήτηση σχετικά με τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 8: Οι συμμετέχοντες/ουσεςθα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                 | 15 συμμετέχοντες/ουσες.   |



|  |  |
|--|--|
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Καλή σωματική υγεία,</li><li>• Να γνωρίζουν κολύμπι.</li></ul>   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Κανόε/καγιάκ.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | Εξοπλισμός κανόε/καγιάκ.   |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Το κανόε/καγιάκ είναι ένα άθλημα που πραγματοποιείται στη φύση. Είτε στη θάλασσα, είτε σε ποτάμια ή φράγματα. Η δραστηριότητα αυτή προωθεί την αειφορία και την οικολογική νοοτροπία, αφού μαθαίνοντας για τη θαλάσσια ζωή, τον αντίκτυπο των σπορ στο νερό και τη σημασία της διατήρησης καθαρών θαλασσών/φραγμάτων, αποκτούμε διαφορετικό τρόπο σκέψης.</p> <p>Επιπλέον, η σημασία της ενασχόλησης των συμμετεχόντων/ουσων με δραστηριότητες στη φύση μπορεί να συμβάλει στην ευημερία τους και στην ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για το οικοσύστημα γύρω τους ενώ βρίσκονται εκεί έξω.</p>   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Μετά το τέλος της αθλητικής δραστηριότητας η ομάδα θα συζητήσει και θα προβληματιστεί. Τα θέματα που θα συζητηθούν θα είναι τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• πώς τα αθλήματα/αθλητές/άνθρωποι θα μπορούσαν να προκαλέσουν ζημιά στο περιβάλλον/οικοσύστημα κατά την εκτέλεση του συγκεκριμένου αθλήματος (κανόε/καγιάκ) ή των αθλημάτων γενικά, κ.λπ.</li><li>• Πιθανές απειλές για το οικοσύστημα και τα ζώα πριν/κατά τη διάρκεια/μετά το άθλημα και πιθανοί τρόποι διεξαγωγής/οργάνωσης του αθλήματος με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον.</li><li>• Μοιραστείτε ιδέες για το πώς μπορείτε να έχετε θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον μέσω του αθλητισμού.</li></ul> |



Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής  
Δραστηριότητας και σύνδεση με το  
Φυσικό Στοιχείο

- Μοιραστείτε τυχόν βέλτιστες πρακτικές στη χώρα σας ή διεθνώς.
- Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν τα συναισθήματα που βίωσαν είτε πριν, είτε κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την αθλητική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, σχετικά με τα απόβλητα που συλλέξανε και τα τυχόν συναισθήματα που έχουν για το οικοσύστημα.

Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με τους κινδύνους για το οικοσύστημα από τα θαλάσσια σπορ, και εστιάζει στην ποιότητα του νερού και στη συνέχεια για τα θαλάσσια ζώα και τα ζώα που ζουν κοντά στο νερό ή καταναλώνουν νερό.

Επιπλέον, η δραστηριότητα συνδέεται με τα απόβλητα που αφήνουν οι άνθρωποι στο φυσικό περιβάλλον (νερό) και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει το ίδιο το περιβάλλον αλλά και τους ανθρώπους που συμμετέχουν σε αυτή την αθλητική εκδήλωση και θα καθαρίσουν την παραλία.

Οι συμμετέχοντες/ουσες στο κανό/καγιάκ θα συμβάλουν στον καθαρισμό του φράγματος και θα συλλέξουν τυχόν απορρίμματα που μπορεί να βρουν γύρω τους ή και μέσα στο φράγμα κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.

Η αθλητική δραστηριότητα και το νερό συνδέονται και με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν τα θαλάσσια αθλήματα ή τα αθλήματα κοντά στο νερό στο περιβάλλον.

Τόσο η δραστηριότητα όσο και η συζήτηση μπορούν να συμβάλουν στην ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων/ουσων σχετικά με τη ρύπανση των υδάτων και την πρόληψή. Επίσης, η συζήτηση που θα εστιάσει στα συναισθήματα των συμμετεχόντων/ουσων θα συμβάλει και στον εντοπισμό των ανθρώπινων επιπτώσεων στο οικοσύστημα από την ρύπανση και την κλιματική αλλαγή γενικότερα, και σε σχέση με τις καιρικές συνθήκες, όπως ο καθαρισμός κάτω από τον ήλιο σε υψηλές θερμοκρασίες.



## Πέρα από τη θάλασσα

| Πέρα από τη θάλασσα             |  |
|---------------------------------|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά       | Νερό   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης       | Η εκδήλωση αυτή έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες/ουσες για τον καθαρισμό της παραλίας με τη διοργάνωση ενός τουρνουά ποδοσφαίρου στην παραλία.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία      | <p>Βήμα 1: Συνεργασία με άλλους οργανισμούς, όπως το Ίδρυμα Katergyna Biloguska στην Κύπρο, οι οποίοι έχουν αρκετές επαφές και προηγούμενη συνεργασία με άλλους οργανισμούς στην Κύπρο.<br/>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Καθαρισμός της παραλίας πριν από την έναρξη των αγώνων.</p> <p>Βήμα 5: Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να χωριστούν σε διαφορετικές ομάδες και να αρχίσουν να παίζουν.</p> <p>Βήμα 7: Μετά το τέλος των αγώνων θα υπάρξει προβληματισμός με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και συζήτηση για τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 8: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων | 20 (4 ομάδες, 5 παίκτες η καθεμία).  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων        | Καλή σωματική υγεία.   |



|  |  |
|--|--|
| Πρωώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Τουρνουά ποδοσφαίρου στην παραλία.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | 2 μπάλες ποδοσφαίρου, σακούλες ανακύκλωσης, κώνοι.   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | <p>Το ποδόσφαιρο παραλίας είναι ένα άθλημα που πραγματοποιείται στη φύση και συγκεκριμένα στην παραλία (γύρω από το νερό). Αυτή η δραστηριότητα προωθεί την αειφορία και την οικολογική νοοτροπία μαθαίνοντας για τη θαλάσσια ζωή, τον αντίκτυπο των αθλημάτων στο νερό και το περιβάλλον και τη σημασία της διατήρησης καθαρών παραλιών.</p> <p>Επιπλέον, η σημασία της ενασχόλησης των συμμετεχόντων/ουσων με δραστηριότητες στη φύση μπορεί να συμβάλει στην ευημερία τους και να είναι σε θέση να μάθουν περισσότερα για το οικοσύστημα γύρω τους, ενώ βρίσκονται στο οικοσύστημα.</p>   |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Πριν από την έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα εξερευνήσουν την παραλία, θα συμβάλουν στον καθαρισμό της και θα μοιραστούν τυχόν συναισθήματα που μπορεί να έχουν (πριν από τη δραστηριότητα) σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν τα θαλάσσια σπορ στο περιβάλλον/οικοσύστημα.</p> <p>Ως εκ τούτου, μετά την αθλητική δραστηριότητα η ομάδα θα προβληματιστεί και θα ανταλλάξει ιδέες σχετικά με το πώς μπορούμε να έχουμε θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον μέσω του αθλητισμού.</p> <p>Επιπλέον, η ομάδα μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς της μετά τον καθαρισμό της παραλίας και τις ιδέες της για το πώς θα συμβάλει στην προστασία του περιβάλλοντος.</p> |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με τους κινδύνους για το οικοσύστημα από τις αθλητικές δραστηριότητες στην παραλία, το πώς τα αθλήματα μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στο υδάτινο οικοσύστημα και, στη συνέχεια, να έχουν επιπτώσεις στη θαλάσσια ζωή και τον ωκεανό. Επιπλέον, η   |





|  |   |
|--|---|
|  | <p>δραστηριότητα συνδέεται με τα απόβλητα που μπορούν να αφήσουν οι άνθρωποι στο φυσικό περιβάλλον (νερό) και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει το περιβάλλον και τους ανθρώπους που συμμετέχουν στην αθλητική εκδήλωση και οι οποίοι θα καθαρίσουν την παραλία.</p> <p>Τόσο η δραστηριότητα όσο και η συζήτηση μπορούν να συμβάλουν στην ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων/ουσων και των ανθρώπων στην παραλία σχετικά με τη ρύπανση των ακτών και την πρόληψή της. Επίσης, η συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των επιπτώσεων που έχει ο άνθρωπος στο οικοσύστημα λόγω της ρύπανσης και της κλιματικής αλλαγής γενικότερα, αλλά και σε σχέση με τις καιρικές συνθήκες, όπως το περπάτημα στον ήλιο σε υψηλές θερμοκρασίες.</p> |
|--|---|



## Γιόγκα στη Γη

| Γιόγκα στη Γη                                 |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Γη   |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Η εκδήλωση αυτή έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον κάνοντας γιόγκα στη φύση. Η σύνδεση μεταξύ της γιόγκα και της γης θα βασιστεί σε στάσεις της γιόγκα της γης.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p>Βήμα 1: Οργάνωση εκδήλωσης με έναν/μία εκπαιδευτή/ρια γιόγκα, ο/η εκπαιδευτής/ρια μπορεί να κάνει τις στάσεις γιόγκα της γης με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Προβληματιστείτε με τους συμμετέχοντες/ουσες και συζητήστε τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 8: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 15 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | Καλή σωματική υγεία.   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Γιόγκα.  |



| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | Χαλάκι   |
|--|--|
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η δραστηριότητα αυτή προωθεί την αειφορία και την οικολογική νοοτροπία, μαθαίνοντας για τη σημασία και την προστασία της γης.</p> <p>Η γιόγκα είναι ένα άθλημα που ασκείται κυρίως μακριά από τη φύση. Η σύνδεση μεταξύ του αθλήματος και του φυσικού στοιχείου έχει ως σκοπό οι συμμετέχοντες/ουσες να ξεφύγουν από τους τσιμεντένιους τοίχους και να το βγουν στη φύση.</p> <p>Η γιόγκα συνδέεται με τη χαλάρωση και την ευεξία και η φύση έχει την ικανότητα να συμβάλλει στους στόχους της γιόγκα. Επίσης, η γιόγκα συνδέεται με το στοιχείο της Γης λόγω του ότι <i>"οι στάσεις της γιόγκα με το στοιχείο της Γης επικεντρώνονται στο ρίζωμα και τη γείωση του εαυτού σας. Η γείωση είναι εξαιρετική για το άγχος και την ηρεμία ή την ψύξη του σώματος και του νου"</i> ( Πηγλή).</p> <p>Με την ενασχόληση με το άθλημα στη φύση, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μάθουν για το οικοσύστημα γύρω τους και να εκτιμήσουν τη φύση ενώ γυμνάζονται και χαλαρώνουν.</p> |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Μετά το τέλος της αθλητικής δραστηριότητας οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν για τις πιθανές απειλές του περιβάλλοντος πριν/κατά/μετά την αθλητική εκδήλωση και θα μοιραστούν τα συναισθήματά τους σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει ο αθλητισμός στο οικοσύστημα.</p> <p>Ως εκ τούτου, μετά την αθλητική δραστηριότητα η ομάδα θα προβληματιστεί και θα ανταλλάξει ιδέες σχετικά με το πώς μπορούμε να έχουμε θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον μέσω του αθλητισμού.</p> <p>Επιπλέον, η ομάδα μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά και τους προβληματισμούς της σχετικά με την προστασία των δέντρων, των ζώων στα φυσικά οικοσυστήματα και τις θετικές πτυχές των δασών προς τους ανθρώπους, τα ζώα κ.λπ. και τους κινδύνους για την υγεία από ένα κατεστραμμένο φυσικό οικοσύστημα.</p>   |





|   |   |
|---|---|
| <p>Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο</p> | <p>Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με τους κινδύνους για το οικοσύστημα από τις αθλητικές δραστηριότητες, τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητισμός μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στο οικοσύστημα και στη συνέχεια τις επιπτώσεις στους ανθρώπους και τα ζώα.</p> <p>Επιπλέον, η δραστηριότητα συνδέεται με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία των δέντρων και της φύσης και τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η καταστροφή του οικοσυστήματος στους βιότοπους της γης, όπως οι κίνδυνοι για την υγεία.</p> <p>Τόσο η δραστηριότητα όσο και η συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση των επιπτώσεων που έχει ο άνθρωπος στο οικοσύστημα λόγω της ρύπανσης ή της εκμετάλλευσης των θησαυρών της φύσης, όπως τα δέντρα, και των συνεπειών αυτών.</p> |
|---|---|



## Ποδηλασία στη Γη

| Ποδηλασία στη Γη                  |   |
|-----------------------------------|---|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά         | Γη  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης            | <p>Η εκδήλωση αυτή έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους για τη φύση κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα πραγματοποιηθεί ένα κυνήγι θησαυρού που θα εστιάζει στην εκμάθηση του περιβάλλοντος και στη συλλογή τυχόν αποβλήτων κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.</p>   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία | <p>Βήμα 1: Οργάνωση ενός κυνηγιού θησαυρού με ποδήλατο στο δάσος/πάρκο. Προκειμένου να οργανωθεί ένα ασφαλές και επιτυχημένο κυνήγι θησαυρού, το CARDET θα προετοιμάσει εκ των προτέρων τους χάρτες διαδρομής και όλες τις πληροφορίες. Οι ερωτήσεις στο κυνήγι θησαυρού θα σχετίζονται με το περιβάλλον και τον αθλητισμό με στοιχεία που θα πρέπει να απαντήσουν οι συμμετέχοντες/ουσες.</p> <p>Επιπλέον, η διοργάνωση ενός κυνηγιού θησαυρού για ποδηλάτες/ριες πρέπει να είναι ασφαλής και να πραγματοποιείται σε μια διαδρομή στη φύση χωρίς αυτοκίνητα και άλλα μέσα μεταφοράς που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τους συμμετέχοντες/ουσες. Επίσης, ανήλικοι/ες θα πρέπει να συνοδεύονται στην αθλητική δραστηριότητα από ενήλικα.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα ενημερωθούν για τη χρήση της συγκεκριμένης εφαρμογής και θα την κατεβάσουν προκειμένου να είναι προετοιμασμένοι/ες.</p> <p>Βήμα 3: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 4: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 5: Ο χάρτης της διαδρομής θα σηματοδοτήσει την αρχή της διαδρομής και οι συμμετέχοντες/ουσες θα βρουν τον χάρτη στην εφαρμογή.</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>Βήμα 6: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα ακολουθήσουν τις οδηγίες και θα αρχίσουν να παίζουν το κυνήγι θησαυρού σύμφωνα με τις οδηγίες των διοργανωτών. Κατά τη διάρκεια του κυνηγιού θησαυρού οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να συλλέξουν τυχόν απορρίμματα που μπορεί να βρουν στο δρόμο τους.</p> <p>Βήμα 7: Αναστοχασμός με τους συμμετέχοντες/ουσες και συζήτηση σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 8: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους ή με οποιαδήποτε απορρίμματα συλλέξουν κατά τη διάρκεια του κυνηγιού θησαυρού.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                                      | 15 συμμετέχοντες/ουσες.   |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                              | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Καλή σωματική υγεία,</li><li>2. Γνώση ποδηλασίας.</li></ol>  |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Ποδηλασία.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ποδήλατα,</li><li>2. Κράνη,</li><li>3. Κιτ επισκευής ποδηλάτων,</li><li>4. Νάρθηκας γόνατος,</li><li>5. Εφαρμογή Actionbound για κυνήγι θησαυρού (<a href="https://en.actionbound.com/">https://en.actionbound.com/</a>).</li></ol>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που προάγει την αειφορία και την οικολογική νοοτροπία, χρησιμοποιώντας το ποδήλατο για να μετακίνηση και άσκηση ταυτόχρονα.</p> <p>Με την ενασχόληση με το άθλημα ενώ βρίσκονται στη φύση, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μάθουν για το οικοσύστημα γύρω τους και να είναι σε θέση να εκτιμήσουν τη φύση και να καθαρίσουν ενώ κάνουν την αθλητική δραστηριότητα.</p>   |



|   |  |
|---|--|
| <p>Εκπαιδευτική Δραστηριότητα</p>   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τις θετικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ποδηλασία στους ανθρώπους, το περιβάλλον και θα μοιραστούν τυχόν συμβουλές για τη χρήση του ποδηλάτου στην πόλη ή σε αγροτικές περιοχές.</p> <p>Επιπλέον, η ομάδα θα συζητήσει τυχόν πιθανές απειλές για το περιβάλλον πριν/κατά τη διάρκεια/μετά το άθλημα και θα μοιραστεί τα συναισθήματά της σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει οποιοδήποτε άθλημα στο οικοσύστημα.</p> <p>Ως εκ τούτου, μετά την αθλητική δραστηριότητα η ομάδα θα προβληματιστεί και θα ανταλλάξει ιδέες σχετικά με το πώς μπορούμε να έχουμε θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον μέσω του αθλητισμού.</p> <p>Επιπλέον, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τα περιβαλλοντικά ζητήματα του κυνηγιού θησαυρού και θα μοιραστούν μια καινούρια πληροφορία που έχουν μάθει. Το κυνήγι θησαυρού θα επικεντρωθεί στη σύνδεση μεταξύ αθλητισμού και περιβάλλοντος, σε πληροφορίες σχετικά με τους οικοτόπους και τα φυτά που υπάρχουν στο συγκεκριμένο οικοσύστημα και πρέπει να προστατευθούν.</p> |
| <p>Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο</p> | <p>Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με τους κινδύνους για το οικοσύστημα από τις αθλητικές δραστηριότητες και με το πώς η ποδηλασία μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Επιπλέον, η δραστηριότητα συνδέεται με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία των οικοσυστημάτων.</p> <p>Η αθλητική δραστηριότητα θα συνδεθεί με τη μάθηση μέσω του κυνηγιού θησαυρού και έχει ως στόχο να διδάξει στους συμμετέχοντες/ουσες για τα φυτά, τα ζώα και τη φύση.</p>  |



## Πεζοπορία για τη φύση

| Πεζοπορία για τη φύση             |  |
|-----------------------------------|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά         | Φωτιά  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης            | Η εκδήλωση αυτή έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους σχετικά με τη σημασία της προστασίας και της εξερεύνησης των δασών μας κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία | <p>Βήμα 1: Οργάνωση της πεζοπορίας στη φύση. Το CARDET θα ετοιμάσει έναν χάρτη της διαδρομής της πεζοπορίας και θα προετοιμάσει τα άτομα που θα είναι αρχηγοί της πεζοπορίας για τον τρόπο υλοποίησης της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, ένα άτομο θα ηγηθεί της ομάδας στην αρχή και ένα άτομο θα βρίσκεται στο τέλος και θα φροντίζει τους/τις τελευταίους/ες συμμετέχοντες/ουσες της ομάδας.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Η εκδήλωση μπορεί να γίνει σε συνεργασία με το τμήμα δασών, και την διοργάνωση μιας περιήγησης στη φύση για το πώς τα δάση μπορούν να προστατευτούν από τις πυρκαγιές.</p> <p>Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να ενημερωθούν για τα μονοπάτια και θα τους δοθούν οδηγίες για μια ασφαλή πεζοπορία. Για παράδειγμα, να ακολουθούν τον/την αρχηγό της πεζοπορίας, τι πρέπει να κάνουν αν θέλουν να σταματήσουν και να ξεκουραστούν, π.χ. θα πρέπει να ενημερώσουν την ομάδα κ.λπ.</p> <p>Βήμα 5: Προβληματισμός με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και συζητήστε τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 6: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα</p> |





|  |  |
|--|--|
|  | αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.  |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών                                      | 15 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                              | Καλή σωματική υγεία.   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Πεζοπορία.   |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Παπούτσια πεζοπορίας ή μπότες,</li><li>2. Χάρτης/Πυξίδα/GPS,</li><li>3. Μπουκάλι νερού/σνακ,</li><li>4. Κουτί πρώτων βοηθειών.</li></ol>  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η πεζοπορία είναι μια δραστηριότητα που λαμβάνει χώρα στη φύση και προωθεί την αειφορία και την οικολογική νοοτροπία, μαθαίνοντας για την προστασία των δασών.   |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να περπατήσουν στη φύση και να την εξερευνήσουν. Επιπλέον, η εκπαιδευτική πτυχή θα επιτευχθεί με την ενημέρωση των συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με τα δάση και τον τρόπο προστασίας τους από τις πυρκαγιές.</p> <p>Στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του αθλητισμού στο περιβάλλον. Επιπλέον, η ομάδα θα μπορέσει να συζητήσει λύσεις για την αποτελεσματική προστασία των δασών του νησιού και να μοιραστεί τυχόν συναισθήματα που είχαν κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας σε σχέση με τη φύση.</p> <p>Επιπλέον, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τις επιπτώσεις των πυρκαγιών στο οικοσύστημα όσον αφορά τους οικοτόπους και τα φυτά που υπάρχουν σε αυτό το οικοσύστημα και την προστασία τους αλλά και</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | την καταστροφή αυτού του οικοσυστήματος και πως μπορεί να επηρεάσει αρνητικά άλλα οικοσυστήματα.  |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με τις πυρκαγιές στο νησί και την καταστροφή του οικοσυστήματος/περιβάλλοντος και τις συνέπειές της για τον άνθρωπο, τα ζώα και τα άλλα οικοσυστήματα.</p> <p>Επίσης, η εκπαιδευτική δραστηριότητα συνδέεται με την κατανόηση της αρνητικής πτυχής που έχει ο αθλητισμός στο οικοσύστημα και που μπορεί να είναι συνέπεια της εφαρμογής του στοιχείου του αθλητισμού (ή/και των αθλημάτων που σχετίζονται με το στοιχείο της φωτιάς) στη φύση.</p> |



## Run N Fire/ Τρέξιμο και Φωτιά

| Run N Fire/ Τρέξιμο και Φωτιά         |  |
|---------------------------------------|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά             | Φωτιά  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                | Στόχος της εκδήλωσης αυτής είναι να ευαισθητοποιηθούν οι πολίτες σχετικά με την προστασία των δασών από τις πυρκαγιές. Η ευαισθητοποίηση θα γίνει μέσα από την εξερεύνηση των δασών.   |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία     | <p>Βήμα 1: Οργάνωση τρεξίματος στο δάσος. Το CARDET θα προετοιμάσει τη διαδρομή του τρεξίματος και θα ενημερώσει τους συμμετέχοντες/ουσες εκ των προτέρων. Σε όλη τη διαδρομή θα υπάρχουν άτομα που θα βοηθούν τους/τις δρομείς και θα τους/τις καθοδηγεί προς την σωστή διαδρομή σε περίπτωση που χαθούν. Όλες οι προετοιμασίες θα είναι φιλικές προς το περιβάλλον και δεν θα διαταράξουν τη φύση προσθέτοντας τίποτα στο οικοσύστημα.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Η εκδήλωση μπορεί να γίνει σε συνεργασία με το τμήμα δασών, μες στόχο να γίνει μια παρουσίαση/συζήτηση για το πώς να προστατευτούν τα δάση από τις πυρκαγιές.</p> <p>Βήμα 5: Προβληματισμός με τους συμμετέχοντες/ουσες και συζήτηση για τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 6: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών | 15 συμμετέχοντες/ουσες.  |



|  |   |
|--|---|
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες                                  | Καλή σωματική υγεία.  |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται   | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Τρέξιμο.  |
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | -   |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Το τρέξιμο είναι μια δραστηριότητα που συνδέεται απόλυτα με τη φύση. Με το τρέξιμο στη φύση, τα άτομα μπορούν να συνειδητοποιήσουν καλύτερα την ομορφιά των δασών ή των οικοσυστημάτων και της φύσης, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη περιβαλλοντικής νοοτροπίας.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να ασκηθούν στη φύση και να μάθουν για την προστασία των δασών από τις πυρκαγιές.</p> <p>Στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του αθλητισμού στο περιβάλλον. Επιπλέον, η ομάδα θα είναι σε θέση να συζητήσει λύσεις για την αποτελεσματική προστασία των δασών του νησιού. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες/ουσες θα μπορέσουν να μοιραστούν τυχόν συναισθήματα για το οικοσύστημα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</p> <p>Επιπλέον, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τις επιπτώσεις των πυρκαγιών στο οικοσύστημα από την άποψη των οικοτόπων και των φυτών που υπάρχουν σε αυτό το οικοσύστημα και την προστασία τους αλλά και το πώς η καταστροφή αυτού του οικοσυστήματος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά άλλα οικοσυστήματα.</p> |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με τις πυρκαγιές στο νησί και την καταστροφή του οικοσυστήματος/περιβάλλοντος και τις συνέπειές της για τον άνθρωπο, τα ζώα και τα άλλα οικοσυστήματα.  |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>Επίσης, η εκπαιδευτική δραστηριότητα συνδέεται με την κατανόηση της αρνητικής πτυχής που έχει ο αθλητισμός στο οικοσύστημα και που μπορεί να είναι συνέπεια της εφαρμογής του στοιχείου του αθλητισμού (ή/και των αθλημάτων που σχετίζονται με το στοιχείο της φωτιάς) στη φύση.</p> |
|--|---|



## Ανάπνευσε Φύση

| Ανάπνευσε Φύση                                |  |
|---|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά                     | Αέρας  |
| Σκεπτικό της Εκδήλωσης                        | Αυτή η εκδήλωση έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους στη φύση μέσω του διαλογισμού σε εξωτερικούς χώρους.  |
| Υλικοτεχνική Υποδομή/Προετοιμασία             | <p>Βήμα 1: Οργάνωση Pilates/Πιλάτες στη φύση. Επικοινωνία με έναν/μία εκπαιδευτή/ρια Pilates και υλοποίηση της δραστηριότητας στη φύση σε μια περιοχή ανοιχτή και ικανή να συνδυάσει την αθλητική δραστηριότητα με το στοιχείο της φύσης.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Προβληματισμός με τους συμμετέχοντες/ουσες και συζήτηση της σχέσης μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 5: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών         | 15 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Προϋποθέσεις για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες | Καλή σωματική υγεία.   |
| Διαγενεακή διάσταση που προωθείται            | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα           | Pilates.   |



|  |   |
|--|---|
| Απαιτούμενος Εξοπλισμός/Υλικά  | Χαλάκι  |
| Αιτιολόγηση της Αθλητικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Το Πιλάτες είναι μια δραστηριότητα του μυαλού και του σώματος που συνδέεται με το στοιχείο του αέρα, μέσα από τη σημασία της αναπνοής και της χαλάρωσης που προσφέρει ως δραστηριότητα. Αυτή η δραστηριότητα προωθεί τη βιωσιμότητα και την οικολογική νοοτροπία με το να βρισκόμαστε στη φύση και να την παρατηρούμε.  |
| Εκπαιδευτική Δραστηριότητα   | <p><b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b></p> <p>Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να ασκηθούν στη φύση και να αναπτύξουν μια οικολογική νοοτροπία σχετικά με τη σημασία της προστασίας της φύσης.</p> <p>Στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του αθλητισμού στο περιβάλλον. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα μπορέσουν να ανταλλάξουν ιδέες για το πώς μπορούν να κάνουν τον αθλητισμό οικολογικό.</p> |
| Αιτιολόγηση της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα του αέρα και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να επηρεαστεί από τον αθλητισμό. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν σε βάθος τους τρόπους με τους οποίους η ποιότητα του αέρα μπορεί να οδηγήσει σε κινδύνους για την υγεία.   |

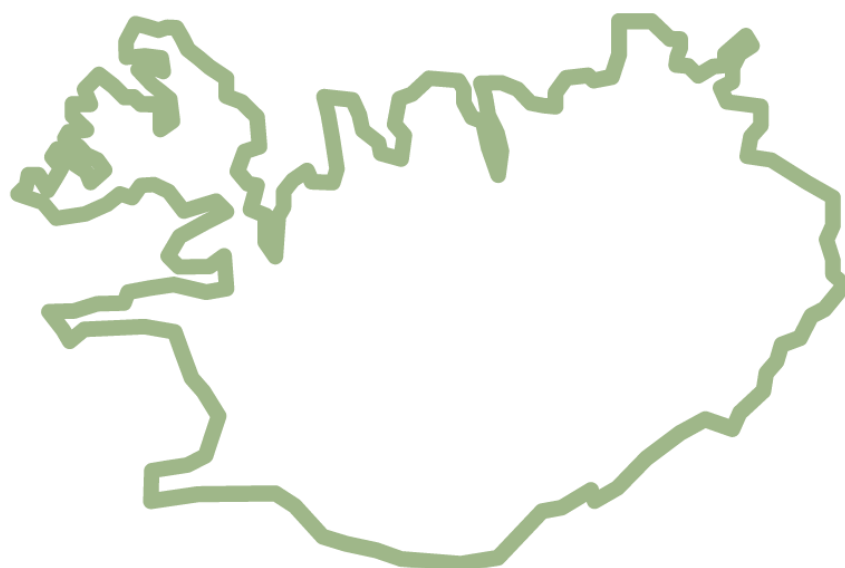
## Εισπνοή, εκπνοή

| Εισπνοή, εκπνοή                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Φυσικό Στοιχείο που αφορά           | Αέρας  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης           | Αυτή η εκδήλωση έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους στη φύση μέσω του διαλογισμού σε εξωτερικούς χώρους.  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία          | <p>Βήμα 1: Οργάνωση το Qigong στη φύση. Επικοινωνία με έναν/μια εκπαιδευτή/ρια και οργάνωση της αθλητικής δραστηριότητας σε ανοιχτό χώρο.</p> <p>Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στο χώρο διεξαγωγής και εξέταση των κινδύνων/μέτρων ασφαλείας κ.λπ.</p> <p>Βήμα 2: Δημιουργία ανάρτησης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την εκδήλωση.</p> <p>Βήμα 3: Διάδοση της εκδήλωσης στη σελίδα του CARDET.</p> <p>Βήμα 4: Προβληματισμός με τους συμμετέχοντες/ουσες και συζήτηση τη σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού.</p> <p>Βήμα 5: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν τα Green Zines και μπορούν να συνεισφέρουν βρίσκοντας ένα αντικείμενο από το περιβάλλον γύρω τους και μοιράζοντας μερικές σκέψεις τους.</p> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων     | 15 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων            | Καλή σωματική υγεία.   |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Μικτές ομάδες με νεαρούς/ες αθλητές/ριες και τους κηδεμόνες τους.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα | Qigong.  |





|  |  |
|--|--|
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | -  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Η σύνδεση μεταξύ του Qigong και του στοιχείου του αέρα βασίζεται στην έννοια του Qigong και στο συνδυασμό των δύο λέξεων "qi", που σημαίνει "λεπτή αναπνοή" ή "ζωτική ενέργεια", και "gong", που μεταφράζεται ως "δεξιότητα που καλλιεργείται με σταθερή εξάσκηση". ( <a href="#">Everyday Health</a> ). Το Qigong (τσιγκόνγκ) προήλθε από τους εργάτες/ριες της υπαίθρου, οι οποίοι/ες χρησιμοποιούσαν ήπιες ασκήσεις για να εκτονώσουν το στρες μετά την εργασία, μιμούμενοι τα ζώα. |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | <b><u>Αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</u></b><br><br>Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να ασκηθούν στη φύση και να αναπτύξουν μια οικολογική νοοτροπία σχετικά με τη σημασία της προστασίας της φύσης, των ζώων, των δέντρων κ.λπ.<br><br>Στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν για τις πιθανές απειλές του αθλητισμού προς το περιβάλλον.                          |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Η εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με την αναπνοή/το οξυγόνο και την προστασία των δέντρων/δασών και η σημασία τους για το στοιχείο του αέρα θα εξεταστεί κατά τη διάρκεια της συζήτησης.   |



## ΙΣΛΑΝΔΙΑ



## Δασικός περίπατος στο Elliðarárdalur

| Δασικός περίπατος στο Elliðarárdalur                                       |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Γη   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Στόχος της εκδήλωσης αυτής είναι η ευαισθητοποίηση για τις πράσινες περιοχές μέσα στην πόλη και τη σημασία της δασοπονίας για τη γη μας.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βρείτε το μονοπάτι που ακολουθήσατε.</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας.</li> <li>3. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>4. Προφυλάξεις ασφαλείας (κουτί πρώτων βοηθειών, τηλέφωνο κ.λπ.).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | Ελάχιστα 4 άτομα.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | Ικανή να περπατήσει (δεν υπάρχει πρόσβαση σε αναπηρικό αμαξίδιο).  |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Ανάμειξη όλων των ηλικιών με προβληματισμό για τη ζωή στο δάσος και την αναγκαιότητά της μέσα στην πόλη.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Περίπατος στο δάσος.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Παπούτσια και ρούχα που ταιριάζουν στις καιρικές συνθήκες.   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Περπατώντας σε μια δασική περιοχή και αναλογιζόμενοι τι είναι απαραίτητο για την ευημερία της γης.   |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Συζήτηση σχετικά με το γιατί οι χώροι πρασίνου είναι σημαντικοί για την πόλη. Τόσο από πλευράς ασφάλειας όσο και για συναισθηματικό επίπεδο για τους ανθρώπους.  |



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

[www.green-league.eu](http://www.green-league.eu)

Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο

Η παραπάνω εκπαιδευτική δραστηριότητα προωθεί τον προβληματισμό σχετικά με την αναγκαιότητα των χώρων πρασίνου μέσα στις πόλεις.



## Πεζοπορία σε πεδίο λάβας

| Πεζοπορία σε πεδίο λάβας   |   |
|--|---|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Γη  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Η εκδήλωση αυτή θα συμβάλει στην ενίσχυση των υφιστάμενων γνώσεων σχετικά με τον σχηματισμό της Ισλανδίας πάνω στη λάβα και το πώς αυτή αποτελεί το θεμέλιο για το νησί αυτό.   |
| Εφοδιαστική / Προετομασία  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εύρεση μονοπατιών πεζοπορίας.</li> <li>2. Ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας.</li> <li>3. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης).</li> <li>4. Εξοπλισμός και υλικά (π.χ. χάρτες προσανατολισμού, πυξίδες, δείκτες, φύλλα πληροφοριών για πυροσβεστικούς κρουνοί, πόροι που απαιτούνται για εκπαιδευτικές δραστηριότητες).</li> <li>5. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα σχετικά κανάλια.</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | Min 4. Άνθρωποι.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρέπει να είστε σωματικά ικανοί να περπατάτε σε ανώμαλο έδαφος.</li> <li>• Έχοντας κατάλληλο ρουχισμό για τις καιρικές συνθήκες.</li> </ul>  |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Θα είναι εκπαιδευτικό για το σχηματισμό της Ισλανδίας και πόσο σημαντική είναι η λάβα στη δομή της Ισλανδίας.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Πεζοπορία.  |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Παπούτσια πεζοπορίας και ζεστά ρούχα που ταιριάζουν στις καιρικές συνθήκες.   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η πεζοπορία στο πεδίο της λάβας θα σας δώσει επιτόπια εκπαίδευση σχετικά με τον σχηματισμό της Ισλανδίας. Πώς έχτισε τη γη πάνω στην οποία στεκόμαστε.  |



|  |   |
|--|---|
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Κατά τη διάρκεια του περιπάτου στο πεδίο της λάβας, θα έχουμε εκπαιδευτική διάλεξη και συζήτηση σχετικά με το τι βλέπουμε και πώς ο σχηματισμός της ξηράς είναι η λάβα και η φύση που αναπτύσσεται από αυτήν.   |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Ζώντας στην Ισλανδία περιβάλλεστε από πεδία λάβας και μοναδική φύση. Είναι σημαντικό να καταλάβετε και να δείτε πόσο διαφορετική είναι περπατώντας γύρω της και μέσα της. Αυτό θα δώσει πρακτική εκπαίδευση, ενώ παράλληλα θα απολαύσετε το μοναδικό τοπίο. |



## Πlogging σε παραλία

| Πlogging σε μια παραλία             |  |
|-------------------------------------|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά           | Νερό   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης           | Η εκδήλωση αυτή αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με το πόσα σκουπίδια καταλήγουν στους ωκεανούς και πώς επιστρέφουν στις παραλίες.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εύρεση παραλίας.</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας.</li> <li>3. Επικοινωνία και διάδοση της εκδήλωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα σχετικά κανάλια.</li> <li>4. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης).</li> </ol>  |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων     | 4  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Καλή φυσική κατάσταση:</b> Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ικανοί να τρέχουν σε ανώμαλο έδαφος και να σκύβουν για να συλλέγουν τα απορρίμματα.</li> <li>• <b>Άνετη ενδυμασία:</b> Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φορούν άνετα ρούχα κατάλληλα για σωματική δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει υφάσματα που αναπνέουν και απορροφούν την υγρασία, κατάλληλα υποδήματα (όπως παπούτσια για τρέξιμο) και ρούχα κατάλληλα για τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες.</li> </ul> |
| Πρόωθηση της διαγενεακής διάστασης  | Να προβληματιστούν όλες οι ηλικιακές ομάδες σχετικά με τη δική τους απόρριψη σκουπιδιών και το πόσο πολύ μπορεί ο καθένας μας να επηρεάσει τον ωκεανό γύρω μας.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα | Πlogging.  |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά       | Σακούλες απορριμμάτων.   |



|  |   |
|--|---|
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Το Plogging θα γίνει στην παραλία, καθώς συχνά είναι σκουπίδια που έχουν έρθει με την παλίρροια και έχουν βρεθεί στον ωκεανό. Αυτό θα διασφαλίσει ότι δεν θα ξαναμπεί στον ωκεανό.                                    |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Η εκπαιδευτική δραστηριότητα θα είναι η εξέταση των σκουπιδιών που συλλέγονται και η ανακύκλωσή τους. Θα είναι ένα μάθημα σχετικά με τον τρόπο ανακύκλωσης και τη σημασία της ασφαλούς εναπόθεσης των σκουπιδιών σας. |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Η σύνδεση μεταξύ της δραστηριότητας και του φυσικού στοιχείου είναι να καθαρίσετε την παραλία θα βοηθήσει στον καθαρισμό του ωκεανού μικρό μέρος κάθε φορά.   |





## Κολύμπι στη θάλασσα

| Κολύμπι στη θάλασσα  |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Νερό   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Αυτή η εκδήλωση θα επικεντρωθεί στην εκπαίδευση σχετικά με την υγεία των ωκεανών και κοντά στη φύση.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εύρεση παραλίας κατάλληλης για κολύμπι.</li> <li>2. Αναζήτηση μονοπατιών πεζοπορίας γύρω από την παραλία για να αναλογιστείτε τον ωκεανό και τις κοντινές παραλίες.</li> <li>3. Διάδοση του για να πάρει συμμετέχοντες.</li> <li>4. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης).</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 4 συμμετέχοντες/ουσες.   |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλή σωματική υγεία,</li> <li>• Ο κατάλληλος ρουχισμός για να κολυπήσετε στην κρύα θάλασσα,</li> <li>• Ικανότητα κολύμβησης.</li> </ul>   |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Να βάλουμε μικρούς και μεγάλους να σκεφτούν οπτικά τις συνθήκες της περιοχής που περιβάλλει την παραλία και στη συνέχεια να κολυπήσουν σε αυτήν.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Κολύμπι στη θάλασσα.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Σωστός ρουχισμός για κολύμπι στη θάλασσα.  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Το κολύμπι στη θάλασσα συνδέει μια αθλητική δραστηριότητα που συνήθως γίνεται σε τεχνητές πισίνες για να συνδεθεί άμεσα με ένα φυσικό στοιχείο.  |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Η εκπαιδευτική δραστηριότητα θα περιλαμβάνει διάλεξη από έναν ειδικό σε θέματα υγείας των ωκεανών και στη συνέχεια θα ακολουθήσει συζήτηση στην ομάδα.   |



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

[www.green-league.eu](http://www.green-league.eu)

Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο

Εκπαιδευτική δραστηριότητα και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο είναι η παραμονή στο φυσικό στοιχείο μετά από διάλεξη και συζήτηση για την υγεία των ωκεανών.



## Ορειβασία

| Ορειβασία                           |  |
|-------------------------------------|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά           | Αέρας  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης           | Αυτή η εκδήλωση θα γίνει σε γήπεδα γκολφ φρίσμπι μέσα στο δάσος.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή κατάλληλης τοποθεσίας,</li> <li>2. Καθορισμός της ημερομηνίας και της ώρας και έλεγχος της πρόγνωσης καιρού,</li> <li>3. Εξοπλισμός με τα απαραίτητα στηρίγματα,</li> <li>4. Διάδοση της εκδήλωσης και προσέλκυση συμμετεχόντων,</li> <li>5. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης).</li> </ol>  |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων     | 4 συμμετέχοντες/ουσες.   |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Καλή φυσική κατάσταση:</b> Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ικανοί να τρέχουν σε ανώμαλο έδαφος και να σκύβουν για να συλλέγουν τα απορρίμματα.</li> <li>● <b>Άνετη ενδυμασία:</b> Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φορούν άνετα ρούχα κατάλληλα για σωματική δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει υφάσματα που αναπνέουν και απορροφούν την υγρασία, κατάλληλα υποδήματα (όπως παπούτσια για τρέξιμο) και ρούχα κατάλληλα για τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες.</li> </ul> |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Το γκολφ φρίσμπι θα εφαρμόσει το στοιχείο του αέρα και το φρίσμπι θα πετάει στον αέρα.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα | Γκολφ φρίσμπι.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά       | Άνετη ενδυμασία.   |



|  |   |
|--|---|
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Το γκολφ φρίσμπι παίζεται έξω στη φύση. Το φρίσμπι πετάει πιο ομαλά σε καθαρότερο αέρα από ό,τι σε μολυσμένο, και συνδέεται με την ποιότητα του αέρα το πόσο εύκολο είναι να το πετάξεις μακριά.  |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Μιλώντας για την ατμοσφαιρική ρύπανση και τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει σε εμάς, μπορεί εύκολα να αποδειχθεί ότι η πτήση ενός φρίσμπι εξασθενεί και δεν είναι τόσο ομαλή σε μολυσμένο αέρα.   |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Η ποιότητα του αέρα που ζούμε δεν είναι δεδομένη και πρέπει να διατηρηθεί. Η οπτική επίδραση που μπορεί να έχει για τους μαθητές να γνωρίζουν ότι το φρίσμπι δεν πετάει τόσο καλά στη ρύπανση μπορεί να έχει την επίδραση που σκέφτονται περισσότερο. Το να αναπνέουν ρύπανση δεν είναι καλό. |

## Προσανατολισμός

| Προσανατολισμός  |   |
|--|---|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Αέρας   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί σε ανοιχτό χώρο πρασίνου.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εύρεση τοποθεσίας,</li> <li>2. Ημερομηνία και ώρα,</li> <li>3. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης),</li> <li>4. Εξοπλισμός για προσανατολισμό,</li> <li>5. Πρόσληψη συμμετεχόντων,</li> <li>6. Δημιουργία πινακίδων και σημάνσεων για το παιχνίδι στην εφαρμογή.</li> </ol>  |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 10 συμμετέχοντες/ουσες.   |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωματική ικανότητα βάρδισης για μεγάλο χρονικό διάστημα σε διάφορα εδάφη.</li> <li>• Άνετη ενδυμασία.</li> </ul>   |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Να κάνουν μικρούς και μεγάλους να συμμετέχουν στο παιχνίδι και να χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους για να συνεχίσουν.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Προσανατολισμός.  |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικό  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σημάνσεις,</li> <li>• Smartphone.</li> </ul>   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Ο προσανατολισμός σε πράσινες περιοχές της πόλης συνδέεται με το στοιχείο του αέρα, καθώς βγάζει τους ανθρώπους έξω από την πόλη των συμπλεγμάτων και τους δίνει εκπαιδευτικές πληροφορίες σχετικά με την ποιότητα του αέρα και τη σημασία της διατήρησης του αέρα φρέσκου μέσα στην πόλη. Οι πληροφοριακές και προκλητικές ενδείξεις για τους συμμετέχοντες θα τους κρατήσουν σε εγρήγορση και θα μάθουν περισσότερα γι' αυτό. |



|  |   |
|--|---|
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Στον προσανατολισμό θα υπάρχει εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με την ατμοσφαιρική ρύπανση ως ενδείξεις για να προχωρήσετε περαιτέρω στο παιχνίδι. |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Θα είναι εκπαιδευτικό υλικό μέσα στο παιχνίδι προσανατολισμού που θα συνδέεται με την ατμοσφαιρική ρύπανση και την καθαριότητα του αέρα.      |



## Περίπατος στη φύση

| Περίπατος στη φύση   |   |
|--|---|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Φωτιά   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Αυτή η εκδήλωση θα λάβει χώρα σε ένα πεδίο λάβας και θα δώσει μια καλή προοπτική για το πώς η καταστροφή μπορεί να αναγεννήσει το έδαφος.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εύρεση πεδίου λάβας,</li> <li>2. Επιλογή ημερομηνίας και ώρας,</li> <li>3. Σχεδιασμός διαδρομής,</li> <li>4. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης),</li> <li>5. Πρόσληψη συμμετεχόντων.</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 4 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωματική υγεία για περπάτημα για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ανώμαλο έδαφος.</li> <li>• Άνετη και κατάλληλη ενδυμασία.</li> </ul>   |
| Προώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Βοηθώντας να δούμε ότι η καταστροφή μπορεί να φέρει πίσω τη ζωή στη γη.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Περίπατος στη φύση.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Καλά παπούτσια πεζοπορίας και ρούχα που ταιριάζουν στις καιρικές συνθήκες.  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | Περπατώντας και παρατηρώντας τη φύση να αναγεννιέται στην παλιά λάβα, συνδέει τη φωτιά και την καταστροφή με την αναγέννηση της φύσης.  |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Ομαδικές συζητήσεις και προβληματισμός.   |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Βοηθά τόσο τους νέους όσο και τους ηλικιωμένους να παρατηρήσουν τη φύση που βγαίνει από το έδαφος που καταστράφηκε από την ηφαιστειακή δραστηριότητα. Δείχνει πόσο ισχυρή είναι η φύση για να επιβιώνει σε  |



**GREEN LEAGUE**  
Sport Alliance for the Environment

[www.green-league.eu](http://www.green-league.eu)

|  |  |
|--|--|
|  | τόσο σκληρές συνθήκες και η ζωή μπορεί να βλαστήσει από μια τέτοια καταστροφή. |
|--|--|





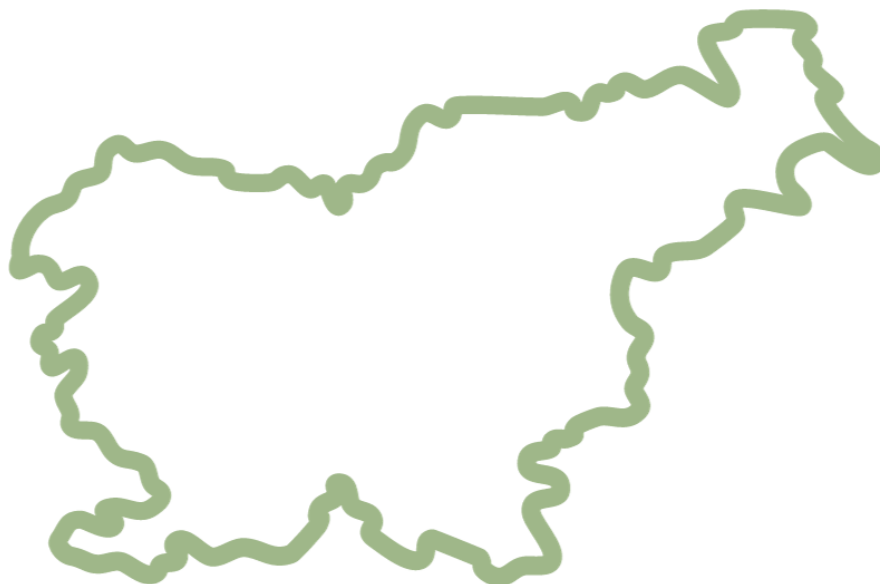
## Γιόγκα

| Δραστηριότητα γιόγκα   |   |
|--|---|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Φωτιά   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Αυτή η εκδήλωση συνδέει την περιβάλλουσα πρώην περιοχή των αμαρτωλών πυρκαγιών και τη χαλάρωση και τον προβληματισμό σχετικά με τέτοια γεγονότα.  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εύρεση μιας πρώην φωτιάς αμαρτίας.</li> <li>2. Επιλογή ημερομηνίας και ώρας,</li> <li>3. Μέτρα ασφαλείας (π.χ. κιτ πρώτων βοηθειών, σημεία συνάντησης έκτακτης ανάγκης).</li> <li>4. Πρόσληψη συμμετεχόντων,</li> </ol>       |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 4 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | Ρούχα για να μπορείτε να περπατάτε στα χωράφια και ρούχα για να συμμετέχετε στη γιόγκα,   |
| Προώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Να δουν οι συμμετέχοντες το έδαφος της καταστροφής από πυρκαγιές και πόση καταστροφή μπορεί να προκαλέσουν οι πυρκαγιές στη φύση και να μεσολαβήσουν σε αυτό.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Γιόγκα,   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευέλικτη ενδυμασία,</li> <li>• Ζεστά ρούχα,</li> <li>• Καλά παπούτσια.</li> </ul>  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η γιόγκα θα βοηθήσει τους ανθρώπους να επεξεργαστούν και να μεσολαβήσουν για το περιβάλλον καμένο έδαφος και την αιτία που συχνά είναι οι ανθρώπινες ενέργειες. Μια μικρή πράξη, όπως το να πετάξεις ένα αναμμένο τσιγάρο, μπορεί να προκαλέσει τόσο μεγάλη καταστροφή. |



|  |   |
|--|---|
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Μαθαίνοντας για τις ημιτονοειδείς πυρκαγιές με διαλέξεις και για το πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τη χρήση της φωτιάς στη φύση και πόση ζημιά μπορούν να προκαλέσουν μικρά πράγματα.   |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | Η σύνδεση μεταξύ της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και του φυσικού στοιχείου της φωτιάς απεικονίζεται με την εξέταση της καταστροφής της φύσης λόγω των ανθρώπινων ενεργειών. Ανθρώπινα λάθη που πολλοί από εμάς έχουν κάνει στο παρελθόν χωρίς να έχουν συμβεί οι καταστροφικές καταστροφές που μπορεί να συμβούν. Αυτό θα βοηθήσει τους ανθρώπους να προβληματιστούν σχετικά με τις πράξεις τους και ελπίζουμε να αναλογιστούν τις μελλοντικές τους πράξεις. |





## ΣΛΟΒΕΝΙΑ



## Περιπέτεια Eco-Orienteering

| Περιπέτεια Eco-Orienteering                                       |  |
|---|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά   | Νερό   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης   | Ο προσανατολισμός γίνεται σε φυσικά περιβάλλοντα, όπως δάση, πάρκα και ανοιχτά τοπία. Συμμετέχοντας σε αυτό το άθλημα, τα άτομα βιώνουν άμεσα την ομορφιά και τη σημασία της φύσης, δημιουργώντας μια ισχυρότερη σύνδεση με περιβαλλοντικά ζητήματα όπως η ανακύκλωση και η διατήρηση της φύσης.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διοργάνωση της εκδήλωσης με τη βοήθεια της Λέσχης Προσανατολισμού.</li> <li>2. Προγραμματισμός της εκδήλωσης, παροχή του απαραίτητου εξοπλισμού (πυξίδα και χάρτης) και οδηγοί προσανατολισμού.</li> <li>3. Σήμανση της διαδρομής προσανατολισμού, καθορισμός σημείων ελέγχου.</li> <li>4. Δημιουργήστε διαφορετικούς σταθμούς οικολογικής πρόκλησης σε όλη τη διαδρομή προσανατολισμού.</li> <li>5. Το γήπεδο προσανατολισμού πρέπει να επιτρέπει την παρακολούθηση των συμμετεχόντων σε περίπτωση που χάσουν τη διαδρομή.</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων                                   | 8 συμμετέχοντες/ουσες.   |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές γνώσεις προσανατολισμού και χρήσης πυξίδας.</li> <li>• Βασική ικανότητα φυσικής κατάστασης.</li> <li>• Σωστή ενδυμασία και υποδήματα.</li> </ul>  |
| Πρώτωση της διαγενεακής διάστασης                                 | Οι συμμετέχοντες θα είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια, μικτές ηλικίες και φύλα, και μπορούν επίσης να είναι γονείς και παιδιά.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα                               | Προσανατολισμός.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πυξίδες,</li> <li>• Χάρτες προσανατολισμού,</li> <li>• Στυλό/δείκτης,</li> <li>• Χρονοδιακόπτης.</li> </ul>   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό | Η χρήση του προσανατολισμού για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ανακύκλωσης και την ανανέωση της φύσης μπορεί να αποτελέσει μια μοναδική   |



|  |   |
|--|---|
| Στοιχείο   | <p>και αποτελεσματική προσέγγιση. Ο προσανατολισμός είναι ένα άθλημα που περιλαμβάνει την πλοήγηση σε φυσικό περιβάλλον με τη χρήση χάρτη και πυξίδας.</p> <p>Ο προσανατολισμός με επίκεντρο το στοιχείο του νερού εμπλουτίζει την εκπαιδευτική εμπειρία συνδυάζοντας τη φυσική κατάσταση, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τις δεξιότητες πλοήγησης, την ομαδική εργασία, τη συναισθηματική ευεξία και την εκτίμηση για την αναψυχή στο νερό. Αυτή η πολύπλευρη προσέγγιση της μάθησης ενισχύει τη σωματική υγεία των συμμετεχόντων, καλλιεργεί τη σύνδεσή τους με τη φύση και αναπτύσσει την αίσθηση περιβαλλοντικής ευθύνης.</p>  |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | <p>Στα σημεία ελέγχου θα τεθούν εργασίες οικολογικής πρόκλησης, π.χ.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Απαντήστε σε ερωτήσεις σχετικά με τον κύκλο του νερού στη φύση και τη χρήση του νερού.</li><li>• Σύνδεση των φυσικών στοιχείων, ιδίως του νερού, και διατήρηση της ισορροπίας, πρόληψη των φυσικών καταστροφών.</li><li>• Διευκόλυνση μιας συζήτησης μετά την εκδήλωση σχετικά με τα διδάγματα που αντλήθηκαν κατά τη διάρκεια των σταθμών οικολογικής πρόκλησης και τη σημασία τους για το περιβάλλον και τη βιωσιμότητα.</li></ul> <p>Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες θα λάβουν διάφορες μορφές:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• σε εργασίες πεδίου,</li><li>• εκδρομή(προσανατολισμός),</li><li>• πρακτικές εμπειρίες.</li></ul> <p>Μετά το πέρας της εκδήλωσης, ο προβληματισμός θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις ιδέες και τις ιδέες τους για την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης γενικά και όσον αφορά το νερό.</p> |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | <p>Με την ενσωμάτωση εκπαιδευτικών στοιχείων στην εκδήλωση προσανατολισμού, οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν την περιπέτεια και τη σωματική δραστηριότητα και κατανοούν καλύτερα το περιβάλλον και το ρόλο τους στη διατήρησή του. Αυτή η προσέγγιση</p>   |





|  |   |
|--|---|
|  | <p>μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα περιβαλλοντικής ευθύνης και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να γίνουν υποστηρικτές των βιώσιμων πρακτικών στις κοινότητές τους.</p> <p>Η προσανατολισμένη πορεία είναι ένα ψυχαγωγικό και ανταγωνιστικό άθλημα που περιλαμβάνει την πλοήγηση σε άγνωστο έδαφος με τη χρήση χάρτη και πυξίδας για την εύρεση συγκεκριμένων σημείων ελέγχου. Η δραστηριότητα αυτή έχει εγγενή εκπαιδευτικά οφέλη, καθώς προάγει τη φυσική κατάσταση, τη χωρική αντίληψη, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τη βαθύτερη σύνδεση με τη φύση.</p> |
|--|---|



## Πράσινη ημέρα σχολικού αθλητισμού

| Πράσινη ημέρα σχολικού αθλητισμού  |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Γη   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Η ενσωμάτωση της περιβαλλοντικής προστασίας και ευαισθητοποίησης στην αθλητική ημέρα του σχολείου ενισχύει την αίσθηση ευθύνης και φροντίδας για τη φύση στους μαθητές.  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | Ο σχεδιασμός ενός περιπάτου στη φύση με ξενάγηση στις κοντινές φυσικές περιοχές, π.χ. δάσος, όχθες ποταμών, λόφοι κ.λπ., επιτρέπει στους μαθητές να παρατηρήσουν και να εκτιμήσουν το τοπικό περιβάλλον.   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 10 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | Σωστή ενδυμασία και υποδήματα.   |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Η εκδήλωση αποτελεί μέρος των σχολικών αθλητικών δραστηριοτήτων- οι εκπαιδευτικοί οργανώνουν σχολικές ομάδες και τους παρακινούν να συμμετάσχουν.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Περπάτημα.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Παπούτσια για περπάτημα.   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Η Πράσινη Ημέρα Αθλητισμού είναι μια καινοτόμος εκδήλωση που συνεργάζεται με την ετήσια αθλητική ημέρα του σχολείου για την προώθηση της προστασίας της φύσης και της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης μεταξύ των μαθητών, του προσωπικού και των γονέων. Με την ενσωμάτωση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, η εκδήλωση έχει ως στόχο να εμπνεύσει τη σχολική κοινότητα να γίνει διαχειριστής του περιβάλλοντος.   |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | <p>Η λέξη "γη" έχει δύο σημασίες. Μπορεί να αναφέρεται στον πλανήτη στον οποίο ζούμε, τη Γη, ή μπορεί να αναφέρεται στη γη ή στο έδαφος που κατοικούμε και καλλιεργούμε. Και στις δύο όψεις, είναι σημαντικό να έχουμε μια σωστή σχέση τόσο με τη Γη ως σύνολο όσο και με τη γη ως επιφάνεια που μας παρέχει τη δυνατότητα για ζωή (τροφή, καταφύγιο κ.λπ.). Η διατήρηση της Γης και του εδάφους είναι μια αναγκαία επιταγή για την ύπαρξή μας.</p> <p><b>Βήματα δραστηριότητας:</b></p> <p><b>Εισαγωγή:</b> Ξεκινήστε τη δραστηριότητα εξηγώντας στους μαθητές τις δύο σημασίες της λέξης "γη". Μπορείτε να</p> |

δώσετε παραδείγματα και πλαίσιο για κάθε σκοπό. Τονίστε ότι και οι δύο έννοιες είναι βαθιά αλληλένδετες και απαραίτητες για την επιβίωσή μας.

**Συζήτηση και καταιγισμός ιδεών:** Εμπλέξτε τους μαθητές σε έναν καταιγισμό ιδεών. Ζητήστε τους να σκεφτούν και να μοιραστούν ιδέες σχετικά με το πώς η Γη ως πλανήτης και η Γη ως έδαφος είναι απαραίτητες για την ανθρώπινη ύπαρξη. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν την παραγωγή τροφής, το καταφύγιο, τους φυσικούς πόρους και την περιβαλλοντική ισορροπία.

**Ομαδική δραστηριότητα:** Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια πτυχή της σημασίας της Γης (π.χ. παραγωγή τροφίμων, περιβαλλοντική ισορροπία, φυσικοί πόροι). Στις ομάδες τους, οι μαθητές θα πρέπει να συζητήσουν και να δημιουργήσουν έναν κατάλογο με τους λόγους για τους οποίους η διατήρηση της Γης και της γης της είναι ζωτικής σημασίας για τη συγκεκριμένη πτυχή.

**Παρουσίαση:** Κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα ευρήματά της στην τάξη. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις γνώσεις τους και να τις συζητήσουν με όλη την τάξη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν πίνακα ή μια ψηφιακή πλατφόρμα για να καταγράψετε τα βασικά σημεία από κάθε ομάδα.

**Αναστοχασμός:** Μετά τις παρουσιάσεις, ξεκινήστε μια αναστοχαστική συζήτηση με όλη την τάξη. Κάντε ερωτήσεις όπως:

**Τι μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα;**

Πώς σχετίζονται καθημερινά οι δύο έννοιες της λέξης "γη" μεταξύ τους;

Ποιες συγκεκριμένες ενέργειες μπορούμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε τη Γη και τη γη της;

Πώς μπορούμε να εξισορροπήσουμε τη χρήση της γης για τις ανάγκες μας και την προστασία της για τις μελλοντικές γενιές;

**Ομαδική συζήτηση:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν αυτές τις ερωτήσεις σε μικρές ομάδες ή ζεύγη πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την τάξη. Αυτό επιτρέπει βαθύτερο προβληματισμό και μάθηση ο ένας από τον άλλον.





Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες θα λάβουν διάφορες μορφές:

- σε διαλέξεις πεδίου, συζητήσεις
- εκδρομή
- πρακτικές εμπειρίες.

Με την ενσωμάτωση της περιβαλλοντικής προστασίας και ευαισθητοποίησης στην αθλητική ημέρα του σχολείου, η Πράσινη Ημέρα Αθλητισμού ενσταλάζει στους μαθητές μια βαθιά εκτίμηση για τη φύση και τη σημασία της προστασίας του περιβάλλοντος. Η εκδήλωση ενδυναμώνει επίσης τη σχολική κοινότητα να λάβει προληπτικά μέτρα για την αειφορία και χρησιμεύει ως πρότυπο για την προώθηση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών σε άλλες πτυχές της ζωής τους.

**Εκπαιδευτικά οφέλη:**

**Κριτική σκέψη:** Η δραστηριότητα αυτή προάγει την κριτική σκέψη, καθώς οι μαθητές αναλύουν τη διασύνδεση της Γης και του εδάφους της με την ανθρώπινη ζωή.

**Συνεργασία:** Η ομαδική εργασία ενθαρρύνει τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των μαθητών.

**Αναστοχασμός:** Η αναστοχαστική πτυχή της δραστηριότητας βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία της διατήρησης του περιβάλλοντος.

**Προσανατολισμός στη δράση:** Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλάβουν την ευθύνη για το περιβάλλον και να κάνουν θετικές αλλαγές συζητώντας συγκεκριμένες δράσεις.

**Διεπιστημονική μάθηση:** Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να ενσωματωθεί σε διάφορα μαθήματα, όπως η επιστήμη, η γεωγραφία, η ηθική και οι κοινωνικές σπουδές, καθιστώντας την μια ολοκληρωμένη μαθησιακή εμπειρία.



## Πρόκληση Eco-Frisbee-golf

| Πρόκληση Eco-Frisbee-golf  |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Φωτιά  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διατήρηση του περιβάλλοντος και την πυρασφάλεια μέσω μιας διασκεδαστικής και ελκυστικής εκδήλωσης γκολφ φρίσμπι.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και θα καθοδηγηθούν στο γήπεδο, με στόχο να ολοκληρώσουν κάθε τρύπα με τις λιγότερες δυνατές ρίψεις.<br>Σε κάθε σταθμό, οι συμμετέχοντες θα λαμβάνουν εκπαιδευτικό υλικό, θα συμμετέχουν σε σύντομες δραστηριότητες και θα απαντούν σε ερωτήσεις σχετικές με το περιβαλλοντικό θέμα.   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 10 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | Νέοι από 18 έως 25 ετών.   |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Κοινός προβληματισμός σχετικά με τις δραστηριότητες.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Frisbee Golf.  |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Γήπεδο γκολφ φρίσμπι.  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Το γκολφ φρίσμπι, που συνδέεται με το φυσικό στοιχείο της φωτιάς, συνδυάζει τη σωματική δραστηριότητα, την οικολογική κατανόηση, την ομαδική εργασία και την εκτίμηση για το περιβάλλον με καινοτόμο και εκπαιδευτικό τρόπο.<br>Το Eco-Frisbee Golf Challenge είναι μια μοναδική εκδήλωση που συνδυάζει τον ενθουσιασμό του γκολφ φρίσμπι με κρίσιμη εκπαίδευση για την προστασία του περιβάλλοντος και την πυρασφάλεια. Οι συμμετέχοντες θα απολαύσουν το γκολφ φρίσμπι σε ένα ειδικά σχεδιασμένο γήπεδο, ενώ παράλληλα θα μάθουν για τη διατήρηση της φύσης και την πρόληψη των πυρκαγιών. Δεδομένου ότι η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί μέσα στο δάσος, η προστασία της φύσης από τις πυρκαγιές θα είναι ο κύριος συνδετικός κρίκος. |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Σε κάθε σταθμό, οι συμμετέχοντες θα λαμβάνουν εκπαιδευτικό υλικό, θα συμμετέχουν σε σύντομες δραστηριότητες και θα απαντούν σε ερωτήσεις σχετικές με το περιβαλλοντικό θέμα.<br>Μετά το πέρας της εκδήλωσης, ο προβληματισμός θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις   |

εμπειρίες, τις ιδέες και τις ιδέες τους για την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης γενικά και όσον αφορά τη φωτιά.

**Συνιστώσες δραστηριότητας:**

**Εισαγωγή:** Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες τον σκοπό και τους στόχους του Eco-Frisbee Golf Challenge, θέτοντας το πλαίσιο της δραστηριότητας.

Εκπαιδευτικοί σταθμοί: Κατά μήκος του γηπέδου γκολφ φρίσμπι, τοποθετήστε καθορισμένους εκπαιδευτικούς σταθμούς. Κάθε σταθμός θα πρέπει να επικεντρώνεται σε μια συγκεκριμένη πτυχή της προστασίας του περιβάλλοντος και της πυρασφάλειας. Για παράδειγμα:

**Σταθμός 1:** "Το τρίγωνο της φωτιάς" - Εξηγήστε τα τρία στοιχεία που είναι απαραίτητα για την εκδήλωση μιας πυρκαγιάς και πώς σχετίζονται με το περιβάλλον.

**Σταθμός 2:** "Αναγνώριση αυτοφυών φυτών" - Διδάξτε στους συμμετέχοντες τη σημασία των αυτοφυών φυτών στην πρόληψη των πυρκαγιών.

**Σταθμός 3:** "Μην αφήνετε ίχνη" - Συζητήστε για την υπεύθυνη συμπεριφορά στην ύπαιθρο ώστε να ελαχιστοποιήσετε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

**Σταθμός 4:** "Συμβουλές πρόληψης πυρκαγιών" - Μοιραστείτε πρακτικές συμβουλές για την πρόληψη των πυρκαγιών και την προστασία των φυσικών οικοτόπων.

**Περίοδος αναστοχασμού:** συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για μια συνεδρία αναστοχασμού. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις ιδέες και τις νέες γνώσεις τους σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος και την πυρασφάλεια. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να τονώσετε τη συζήτηση.

**Ιδέες για δράση:** Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας προβληματισμού, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών για την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης στην καθημερινή τους ζωή και στις κοινότητές τους. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πώς μπορούν να αποτρέψουν τις πυρκαγιές και να διαφυλάξουν τη φύση.

**Πόροι παρακολούθησης:** Παρέχετε στους συμμετέχοντες πρόσθετους πόρους, όπως ιστοσελίδες, βιβλία ή τοπικές περιβαλλοντικές οργανώσεις, για να υποστηρίξετε τη συνεχή μάθηση και τη συμμετοχή τους στην προστασία του περιβάλλοντος.

**Βασικά οφέλη:**

Μάθηση με τα χέρια: Ο συνδυασμός σωματικής δραστηριότητας και διαδραστικών εκπαιδευτικών



|   |  |
|---|--|
|   | <p>σταθμών προσφέρει μια πρακτική μαθησιακή εμπειρία που απευθύνεται σε διάφορα μαθησιακά στυλ.</p> <p><b>Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση:</b> Οι συμμετέχοντες αποκτούν βαθύτερη κατανόηση του περιβάλλοντος και των τρωτών σημείων του, ιδίως όσον αφορά τη φωτιά.</p> <p><b>Ομαδική εργασία:</b> προάγοντας τη συνεργασία και την επικοινωνία των συμμετεχόντων.</p> <p><b>Εκτίμηση της φύσης:</b> Η δραστηριότητα προάγει τη μεγαλύτερη εκτίμηση για τον φυσικό κόσμο και τη σημασία της διατήρησής του.</p> <p><b>Αναστοχασμός και δράση:</b> Η συνιστώσα του προβληματισμού ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εσωτερικεύσουν τις εμπειρίες τους και να κάνουν ουσιαστικά βήματα προς την κατεύθυνση της περιβαλλοντικής διαχείρισης.</p>   |
| <p>Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο</p> | <p>Το γκολφ φρίσμπι, γνωστό και ως γκολφ δίσκων, είναι ένα διασκεδαστικό και συναρπαστικό άθλημα που συνδυάζει στοιχεία του παραδοσιακού γκολφ και των παιχνιδιών με δίσκους. Οι παίκτες χρησιμοποιούν εξειδικευμένα φρίσμπι για να περιηγηθούν σε μια διαδρομή με καθορισμένους στόχους, προσπαθώντας να ολοκληρώσουν τη διαδρομή με τις λιγότερες δυνατές ρίψεις. Όταν το frisbee-golf συνδέεται με το φυσικό στοιχείο της φωτιάς, προσδίδει μια μοναδική και εκπαιδευτική διάσταση στη δραστηριότητα. Σε αυτή την αιτιολόγηση, θα διερευνήσουμε την εκπαιδευτική σημασία του frisbee-golf, εστιάζοντας στο στοιχείο της φωτιάς, δίνοντας έμφαση στην επίδρασή του στη σωματική υγεία, την οικολογική κατανόηση, την ομαδική εργασία και την εκτίμηση για το φυσικό περιβάλλον.</p> <p>Το Eco-Frisbee Golf Challenge έχει ως στόχο να δημιουργήσει μια αξέχαστη εμπειρία για τους συμμετέχοντες, προωθώντας παράλληλα τη βαθύτερη κατανόηση της ανάγκης προστασίας του περιβάλλοντος και της πρόληψης των πυρκαγιών. Συνδυάζοντας τον αθλητισμό με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση στην πυρασφάλεια, η εκδήλωση προάγει το αίσθημα ευθύνης και ενδυναμώνει τα άτομα να κάνουν θετικές αλλαγές στις κοινότητές τους.</p> <p>Η σύνδεση του frisbee-golf με το φυσικό στοιχείο της φωτιάς παρέχει την ευκαιρία να εκπαιδευτούν οι συμμετέχοντες σχετικά με τη διαχείριση της φωτιάς και τις οικολογικές επιπτώσεις της. Όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα σε φυσικές περιοχές, οι ελεγχόμενες πυρκαγιές</p> |





|  |  |
|--|--|
|  | <p>μπορούν να προωθήσουν τη βιοποικιλότητα, να απομακρύνουν τα χωροκατακτητικά είδη και να ενθαρρύνουν τη νέα ανάπτυξη. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας frisbee-golf, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενημερωθούν για το ρόλο της φωτιάς στη διατήρηση υγιών οικοσυστημάτων και για το πώς οι ανθρώπινες παρεμβάσεις μπορούν είτε να βοηθήσουν είτε να βλάψουν τους φυσικούς οικοτόπους.</p> |
|--|--|



## Πεζοπορία για καθαρό αέρα

| Πεζοπορία για καθαρό αέρα  |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Αέρας  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ατμοσφαιρική ρύπανση και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της, ενώ παράλληλα προωθεί φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές μέσω μιας πεζοπορικής εκδήλωσης.  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η εκδήλωση θα έχει τη μορφή πεζοπορίας σε επιλεγμένο μονοπάτι με όμορφη θέα, ώστε να ενισχυθεί η εκτίμηση των συμμετεχόντων για τον καθαρό αέρα και το φυσικό περιβάλλον.</li> <li>2. Διοργάνωση πεζοπορίας με ξενάγηση σε μια φυσική περιοχή με καθαρό αέρα και ελάχιστη ρύπανση.<br/>Διανομή προγράμματος και γενικές οδηγίες για πεζοπορία και περπάτημα στη φύση.</li> </ol>   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 10 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σωστή ενδυμασία και υποδήματα.</li> <li>2. Βασική φυσική κατάσταση.</li> </ol>   |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Η εκδήλωση θα περιλαμβάνει οικογένειες.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Πεζοπορία.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Ένδυση και εξοπλισμός εξωτερικού χώρου (παπούτσια, σακίδιο πλάτης,...)   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η πεζοπορία είναι η πιο συνηθισμένη δραστηριότητα του σλοβενικού πληθυσμού. Συνήθως, οι προορισμοί είναι τα δάση και τα βουνά και η πεζοπορία θεωρείται "λήψη φρέσκου αέρα".</p> <p>Η Πεζοπορία Καθαρού Αέρα είναι μια στοχευμένη εκδήλωση που συνδυάζει τη χαρά της πεζοπορίας με μια ισχυρή εστίαση στην προστασία του περιβάλλοντος, ιδίως στην ποιότητα του αέρα. Στόχος της εκδήλωσης είναι να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη σημασία του καθαρού αέρα και να τους εμπνεύσει να υιοθετήσουν βιώσιμες συνήθειες που μειώνουν την ατμοσφαιρική ρύπανση και συμβάλλουν σε έναν υγιέστερο πλανήτη.</p> |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | <p>Η εκδήλωση Clean Air Hike ενισχύει το αίσθημα ευθύνης και ενδυνάμωσης μεταξύ των συμμετεχόντων για την προστασία του περιβάλλοντος, και συγκεκριμένα του αέρα που αναπνέουμε.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να συζητήσουν</p>   |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>πρακτικές πεζοπορίας χαμηλού αντίκτυπου, όπως η παραμονή σε καθορισμένα μονοπάτια, η ελαχιστοποίηση της ηχορύπανσης, η σωστή απόρριψη των αποβλήτων και η αντιστάθμιση του αποτυπώματος άνθρακα.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τις πηγές της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, τις επιπτώσεις της στην ατμόσφαιρα και τη συσχέτισή της με την κλιματική αλλαγή. Καθώς αποκτούν αυτές τις γνώσεις, δημιουργείται φυσικά το αίσθημα ευθύνης για την προστασία του αέρα που αναπνέουμε, παρακινώντας τους να αναλάβουν δράσεις που ελαχιστοποιούν τη συμβολή τους στην ατμοσφαιρική ρύπανση.</p>  |
| <p>111</p> <p>Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο</p> | <p>Οι συμμετέχοντες στην εκδήλωση Clean Air Hike εκπαιδεύονται σχετικά με τις πρακτικές πεζοπορίας χαμηλής όχλησης. Τους γνωστοποιείται η σημασία της παραμονής σε καθορισμένα μονοπάτια, γεγονός που συμβάλλει στη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος και αποτρέπει την περαιτέρω βλάβη των ευαίσθητων οικοσυστημάτων. Οι συζητήσεις σχετικά με την ελαχιστοποίηση της ηχορύπανσης υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία του σεβασμού της άγριας ζωής και της μείωσης της όχλησης στους φυσικούς τους βιότοπους.</p> <p>Η εκδήλωση δίνει έμφαση στη σωστή διάθεση των αποβλήτων ως κρίσιμη πτυχή της πεζοπορίας χαμηλού αντίκτυπου. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να υιοθετήσουν τις αρχές του "Leave No Trace", διασφαλίζοντας ότι θα μεταφέρουν όλα τα σκουπίδια τους και θα τα απορρίψουν υπεύθυνα μετά την πεζοπορία. Η πρακτική αυτή ενισχύει την ιδέα ότι οι πράξεις κάθε ατόμου επηρεάζουν το περιβάλλον και ότι η υπεύθυνη διαχείριση των αποβλήτων είναι ένας απλός αλλά αποτελεσματικός τρόπος για την προστασία της ποιότητας του αέρα.</p> <p>Συνδυάζοντας την πεζοπορία με την περιβαλλοντική εκπαίδευση και τις πρακτικές δράσεις, η εκδήλωση εμπνέει τα άτομα να γίνουν υπέρμαχοι του καθαρού αέρα. Τους ενθαρρύνει να κάνουν επιλογές με οικολογική συνείδηση στην καθημερινή τους ζωή για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.</p> |



## Κολυμπήστε με "Dolphins"

| Κολυμπήστε με "Dolphins"   |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Νερό   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | <p>Πρωώθηση της περιβαλλοντικής συνείδησης, της διατήρησης του νερού και της ένταξης των ατόμων με αναπηρία σε υδάτινες δραστηριότητες μέσω μιας κολυμβητικής εκδήλωσης.</p> <p>Οι "Dolphins" είναι μια ομάδα ΑΜΕΑ που οργανώνονται σε έναν σύλλογο κολύμβησης. Οι δραστηριότητές τους περιλαμβάνουν αγώνες, κολύμβηση αναψυχής και δραστηριότητες κοινωνικής ένταξης για τα άτομα με ειδικές ανάγκες και τους γονείς τους. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με κολύμβηση στη λίμνη για τα ΑΜΕΑ και τους γονείς.</p>  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πρωώθηση της εκδήλωσης.</li> <li>2. απαιτήσεις ασφαλείας.</li> </ol>   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 10 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | Μαγιά και κατάλληλος ρουχισμός για μετά την κολύμβηση, βασικές δεξιότητες κολύμβησης.  |
| Πρωώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Συμπερίληψη παιδιών και γονέων σε κοινή δραστηριότητα.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Κολύμβηση.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοπλισμός κολύμβησης και προσαρμοστικός εξοπλισμός κολύμβησης, π.χ. βοηθήματα κολύμβησης και συσκευές επίπλευσης: Αυτά περιλαμβάνουν είδη όπως ζώνες κολύμβησης, πλωτήρες κολύμβησης και σωσίβια και φουσκωτά γιλέκα ειδικά σχεδιασμένα για να βοηθούν τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα ή προβλήματα πλευστότητας να παραμένουν στην επιφάνεια και να διατηρούν τη σωστή θέση του σώματος στο νερό.</li> <li>• Εξειδικευμένοι εθελοντές για να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν άνετα και με ασφάλεια.</li> </ul> |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί σε μια λίμνη, με στόχο να δημιουργηθεί ένας ασφαλής και φιλόξενος χώρος για τους συμμετέχοντες όλων των ικανοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία, ώστε να απολαύσουν το νερό και παράλληλα να μάθουν για τη σημασία της προστασίας των υδάτινων πόρων μας.</p>  |





|   |  |
|---|--|
| <p>Εκπαιδευτική δραστηριότητα</p>   | <p>Συζήτηση σχετικά με την επίδραση της βιομηχανίας στο περιβάλλον.</p> <p><b>Θέματα συζήτησης:</b></p> <p>Εξηγήστε τη σημασία της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και πώς όλοι, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία, μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση του πλανήτη μας. Τονίστε ότι η κολυμβητική εκδήλωση δεν αφορά μόνο τη σωματική δραστηριότητα αλλά και τη μάθηση και τον θετικό αντίκτυπο.</p> <p>Παροχή πληροφοριών σχετικά με τη σημασία των υδάτινων οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας.</p> <p>Συζητήστε τη σημασία της εξοικονόμησης νερού και τους τρόπους μείωσης της σπατάλης νερού. Παρέχετε πρακτικές συμβουλές για την εξοικονόμηση νερού στο σπίτι και στην καθημερινή ζωή.</p> <p>Επισημάνετε το ζήτημα της ρύπανσης των υδάτινων σωμάτων από πλαστικό. Παρουσιάστε παραδείγματα πλαστικών που βρίσκονται συνήθως σε υδάτινα περιβάλλοντα και συζητήστε τη βλάβη που προκαλούν στη θαλάσσια ζωή. Μοιραστείτε στρατηγικές για τη μείωση της χρήσης πλαστικών.</p> <p><b>Συμπέρασμα και προβληματισμός:</b></p> <p>Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για μια ομαδική συζήτηση. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τι έμαθαν και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στην καθημερινή τους ζωή για την προώθηση της διατήρησης του περιβάλλοντος. Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να τονώσετε τη συζήτηση και τον προβληματισμό.</p> |
| <p>Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο</p> | <p>Η εκδήλωση επιδιώκει να προωθήσει μια βαθύτερη σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων και των υδάτινων πόρων συνδυάζοντας την κολύμβηση με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και ένταξη. Μέσω εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς, η εκδήλωση εμπνέει τα άτομα να υπερασπιστούν τη διατήρηση των υδάτων και την προστασία του περιβάλλοντος, ενώ παράλληλα προωθεί την ισότιμη πρόσβαση και τις ευκαιρίες των ΑΜΕΑ στις υδάτινες δραστηριότητες.</p>   |



## Plogging

| Plogging   |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Γη   |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Αύξηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και προώθηση της διατήρησης της Γης μέσω μιας εκδήλωσης plogging.  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διοργανώστε ένα plogging run/walk, όπου οι συμμετέχοντες θα τρέξουν ή θα περπατήσουν κατά μήκος καθορισμένων διαδρομών, ενώ θα συλλέγουν σκουπίδια κατά μήκος της διαδρομής.</li> <li>2. Οι συμμετέχοντες θα λάβουν γάντια και φιλικές προς το περιβάλλον σακούλες για τη συλλογή των απορριμμάτων.</li> </ol>   |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 8 συμμετέχοντες/ουσες  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωστή ενδυμασία και υποδήματα,</li> <li>• Καλή σωματική υγεία.</li> </ul>   |
| Προώθηση της διαγενεακής διάστασης   | Δραστηριότητα για οικογένειες.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Plogging.  |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Γάντια και φιλικές προς το περιβάλλον σακούλες απορριμμάτων.   |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | Το Plogging ανεβάζει το τρέξιμο στο επόμενο επίπεδο, ενσωματώνοντας τη συλλογή απορριμμάτων, ενώ κάνει μια υπαίθρια δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες μαζεύουν τα σκουπίδια που συναντούν κατά τη διάρκεια του τζόκινγκ, συμβάλλοντας σε ένα καθαρότερο και πιο ευχάριστο φυσικό περιβάλλον.   |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | <p>Συζήτηση σχετικά με τη σημασία ενός καθαρού περιβάλλοντος και τη διασύνδεση των οικοσυστημάτων.</p> <p><b>Θέματα συζήτησης:</b></p> <p>Εξηγήστε τη σημασία της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και πώς ο καθένας μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση του πλανήτη μας. Τονίστε ότι η εκδήλωση αφορά τη σωματική δραστηριότητα, τη μάθηση και τον θετικό αντίκτυπο.</p> <p>Παροχή πληροφοριών σχετικά με τη σημασία των οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας.</p> <p>Συζητήστε τη σημασία της διατήρησης της γης. Παρέχετε πρακτικές συμβουλές.</p> <p>Επισημάνετε το ζήτημα της ρύπανσης από πλαστικά. Δείξτε παραδείγματα πλαστικών που βρίσκονται συνήθως στο περιβάλλον και συζητήστε τη ζημιά που προκαλούν στη ζωή μας. Μοιραστείτε στρατηγικές για τη μείωση της</p> |



Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο

χρήσης πλαστικών.  
**Συμπέρασμα και προβληματισμός:**  
Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για μια ομαδική συζήτηση. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τι έμαθαν και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στην καθημερινή τους ζωή για την προώθηση της διατήρησης του περιβάλλοντος. Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να τονώσετε τη συζήτηση και τον προβληματισμό.

Συνδυάζοντας το plogging με δραστηριότητες περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, η εκδήλωση καλλιεργεί στους συμμετέχοντες το αίσθημα της ευθύνης και της ενδυνάμωσης για την προστασία του πλανήτη. Η εκδήλωση προωθεί την ιδέα ότι μικρές ατομικές ενέργειες, όπως η συλλογή απορριμμάτων και οι επιλογές με οικολογική συνείδηση, μπορούν συλλογικά να οδηγήσουν σε σημαντικές θετικές αλλαγές για τη διατήρηση της Γης, εμπνέοντας μια κοινότητα ατόμων με περιβαλλοντική συνείδηση που εργάζονται από κοινού για τη διατήρηση του όμορφου πλανήτη μας.

Η συζήτηση συνδέεται στενά με το φυσικό στοιχείο της Γης, καθώς εστιάζει κυρίως στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη διασύνδεση των οικοσυστημάτων και τη σημασία της διατήρησης της Γης.

**Ακολουθεί ο τρόπος με τον οποίο κάθε μέρος της συζήτησης συνδέεται με το φυσικό στοιχείο της Γης:**

**Σημασία της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης:** Αυτό θέτει τις βάσεις για τη συζήτηση, τονίζοντας ότι ο πλανήτης μας, η Γη, είναι το κοινό μας σπίτι και είναι ζωτικής σημασίας για όλους να γνωρίζουν πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν το περιβάλλον. Επισημαίνει τη διασύνδεση όλων των έμβιων όντων με τα οικοσυστήματα της Γης.

**Οικοσυστήματα και βιοποικιλότητα:** Η συζήτηση για τη σημασία των οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας σχετίζεται άμεσα με τα φυσικά συστήματα της Γης. Τα οικοσυστήματα είναι τα συστήματα υποστήριξης της ζωής στη Γη και η βιοποικιλότητα είναι η ποικιλία των μορφών ζωής στη Γη. Υπογραμμίζεται πώς όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, βασίζονται σε υγιή οικοσυστήματα για την επιβίωση και την ευημερία τους.

**Διατήρηση της Γης:** Όταν συζητάτε τη σημασία της διατήρησης της Γης και παρέχετε πρακτικές συμβουλές, απευθύνετε στην ανάγκη να φροντίζουμε τους φυσικούς πόρους του πλανήτη μας. Αυτό σχετίζεται άμεσα με τη Γη ως το φυσικό περιβάλλον όπου ζούμε και υπογραμμίζει



|  |   |
|--|---|
|  | <p>την ευθύνη μας να την προστατεύσουμε και να τη διατηρήσουμε για τις μελλοντικές γενιές.</p> <p><b>Πλαστική ρύπανση:</b> Το ζήτημα της πλαστικής ρύπανσης είναι ένα σαφές παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι ανθρώπινες δραστηριότητες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη Γη. Τα πλαστικά που προέρχονται από τους πόρους της Γης μπορούν να βλάψουν τα οικοσυστήματα και να θέσουν σε κίνδυνο την άγρια πανίδα και την ανθρώπινη υγεία. Η συζήτηση για την πλαστική ρύπανση καταδεικνύει τις συνέπειες του μη σεβασμού της φυσικής ισορροπίας της Γης και προσφέρει στρατηγικές για τον μετριασμό αυτών των επιπτώσεων.</p> <p><b>Συμπέρασμα και προβληματισμός:</b> Η συγκέντρωση των συμμετεχόντων για μια ομαδική συζήτηση και προβληματισμό ενισχύει τη σύνδεση με τη Γη, ενθαρρύνοντας τα άτομα να σκεφτούν πώς μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση του περιβάλλοντος. Ενισχύει το αίσθημα ευθύνης απέναντι στη Γη και τα οικοσυστήματά της.</p> |
|--|---|

## Eco-Trekking

| Eco-Trekking                       |  |
|------------------------------------|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά          | Φωτιά  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης          | Πρωώθηση της ευαισθητοποίησης σε θέματα πυρασφάλειας και διατήρησης του περιβάλλοντος μέσω μιας συναρπαστικής εμπειρίας πεζοπορίας σε ένα φυσικό περιβάλλον.   |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία         | <p><b><u>Οργάνωση 2 ημερών πεζοπορίας σε συνεργασία με προσκοπικό ή ορειβατικό σύλλογο:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επιλογή προορισμού: Επιλέξτε μια διαδρομή πεζοπορίας που ξεκινά και καταλήγει στο μόνιμο σημείο εκκίνησης και περιλαμβάνει μια ορεινή καλύβα για διανυκτέρευση.</li> <li>2. Προγραμματισμός δρομολογίων: Δημιουργήστε ένα λεπτομερές δρομολόγιο που θα καθορίζει τη διαδρομή πεζοπορίας, τις ημερήσιες αποστάσεις, τον εκτιμώμενο χρόνο πεζοπορίας και τις διανυκτερεύσεις στην ορεινή καλύβα.</li> <li>3. Εξασφαλίστε τυχόν απαραίτητες άδειες για την πεζοπορία και κάντε κράτηση στο ορεινό καταφύγιο.</li> <li>4. Εξοπλισμός και εξοπλισμός: Συγκεντρώστε έναν κατάλογο εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων σακιδίων πλάτης, σκηνών (αν χρειάζεται), υπνόσακων κ.λπ.</li> <li>5. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν τα κατάλληλα ρούχα και υποδήματα για την πεζοπορία.</li> <li>6. Τρόφιμα και νερό: Προγραμματίστε γεύματα και σνακ για κάθε ημέρα.</li> <li>7. Καθορίστε αν υπάρχουν εγκαταστάσεις μαγειρέματος στην ορεινή καλύβα.</li> <li>8. Προσδιορίστε τις πηγές νερού κατά μήκος της διαδρομής.</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων    | 10 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων           | Κανονική φυσική κατάσταση, σακίδιο πλάτης, πρώτες βοήθειες, αρκετά ρούχα για να αλλάξετε αν χρειαστεί.   |
| Πρωώθηση της διαγενεακής διάστασης | Η ενταξιακή πτυχή μιας εκδήλωσης πεζοπορίας αναφέρεται στη συμπερίληψη και τη συμμετοχή διαφορετικών ατόμων, ανεξάρτητα από τις ικανότητες, το   |



|  |   |
|--|---|
|  | υπόβαθρο ή τις εμπειρίες τους. Οι ολοκληρωτικές πτυχές σε μια εκδήλωση πεζοπορίας προωθούν ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, σεβαστοί και πολύτιμοι.  |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Trekking.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Εξωτερικός εξοπλισμός: παπούτσια πεζοπορίας, ρούχα παντός καιρού, υπνόσακος, σακίδιο πλάτης.  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο     | <p>Η πεζοπορία μέσα από διάφορα φυσικά εδάφη επιτρέπει στους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν την οικολογική σημασία της φωτιάς.</p> <p>Ενώ η φωτιά είναι ζωτικής σημασίας για ορισμένα οικοσυστήματα, μπορεί επίσης να αποτελέσει σημαντική απειλή όταν εκδηλώνεται αφύσικα ή ανεξέλεγκτα.</p> <p>Συνδέοντας την πεζοπορία με το φυσικό στοιχείο της φωτιάς, οι συμμετέχοντες μπορούν να κατανοήσουν το ρόλο της φωτιάς στα οικοσυστήματα, τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον και τη σημασία της πυρασφάλειας και των προσπαθειών διατήρησης. Αυτή η βιωματική μαθησιακή προσέγγιση ενισχύει την ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων για την οικολογική ισορροπία και τους δίνει τη δυνατότητα να υποστηρίξουν βιώσιμες πρακτικές και υπεύθυνη διαχείριση της φωτιάς στις κοινότητές τους και όχι μόνο.</p> |
| Εκπαιδευτική δραστηριότητα   | Συζήτηση σχετικά με τις φιλικές προς τη φύση συνήθειες ζωής, τα αίτια των πυρκαγιών, τη σημασία της πρόληψης των πυρκαγιών και τις υπεύθυνες πρακτικές διαχείρισης των πυρκαγιών σε εξωτερικούς χώρους.   |
| Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο | <p>Η φωτιά έπαιξε ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της ανθρωπότητας και εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό στοιχείο της καθημερινής ζωής. Ωστόσο, η ανεξέλεγκτη φωτιά στη φύση μπορεί επίσης να αποτελέσει καταστροφικό παράγοντα.</p> <p>Η εκδήλωση Eco-Trek έχει ως στόχο να προωθήσει μια βαθύτερη εκτίμηση για τη φύση, ενώ παράλληλα εμπνέει τους συμμετέχοντες να υποστηρίξουν υπεύθυνες πρακτικές υπαίθρου και την προστασία του περιβάλλοντος, συνδυάζοντας την πεζοπορία με την ευαισθητοποίηση για την πυρασφάλεια και τις δραστηριότητες διατήρησης του περιβάλλοντος. Μέσω της βιωματικής μάθησης και της εμπλοκής, οι συμμετέχοντες θα ενδυναμωθούν ώστε να έχουν θετικό αντίκτυπο στις κοινότητές τους και να συμβάλουν σε έναν ασφαλέστερο και πιο βιώσιμο κόσμο.</p>                          |

## Ημέρα πράσινου αθλητισμού

| Ημέρα πράσινου αθλητισμού  |  |
|--|--|
| Φυσικό στοιχείο που αφορά  | Αέρας  |
| Αιτιολόγηση της εκδήλωσης  | Συγκέντρωση μελών πολυαθλητικού συλλόγου.  |
| Εφοδιαστική / Προετοιμασία   | <p><b><u>Η διοργάνωση κοινωνικών συγκεντρώσεων των μελών αθλητικών συλλόγων, με αθλητικές δραστηριότητες στη φύση τους:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ημερομηνία και τοποθεσία του σχεδίου: Επιλέξτε ημερομηνία και φυσικό χώρο.</li> <li>2. Επικοινωνήστε: Ενημερώστε τα μέλη και συλλέξτε RSVPs.</li> <li>3. Εξοπλισμός: Προετοιμάστε αθλητικό εξοπλισμό, πρώτες βοήθειες και τρόφιμα.</li> <li>4. Μεταφορά: Μοιραστείτε τις οδηγίες και ενθαρρύνετε τη χρήση του αυτοκινήτου.</li> <li>5. Πρόγραμμα: Δημιουργήστε ένα λεπτομερές πρόγραμμα δραστηριοτήτων.</li> <li>6. Ασφάλεια: Παροχή πρώτων βοηθειών.</li> <li>7. Εγκαταστάσεις: Ελέγξτε για τουαλέτες και εγκαταστάσεις.</li> <li>8. Τεκμηρίωση: Αποτυπώστε τις στιγμές της εκδήλωσης με φωτογραφίες.</li> <li>9. Ανατροφοδότηση: Συγκεντρώστε πληροφορίες μετά την εκδήλωση για βελτίωση.</li> </ol> |
| Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων  | 10 συμμετέχοντες/ουσες.  |
| Απαιτήσεις συμμετεχόντων   | Σωστός ρουχισμός και υποδήματα, τροφή και νερό.  |
| Πρώθηση της διαγενεακής διάστασης  | Διαγενεακή μάθηση και υποστήριξη, κοινός προβληματισμός.   |
| Προτεινόμενη αθλητική δραστηριότητα  | Beach volley, badminton/tennis, ποδόσφαιρο, τοξοβολία.   |
| Απαιτούμενος εξοπλισμός/υλικά  | Αθλητικός εξοπλισμός (ρακέτες, μπάλες, τόξα κ.λπ.).  |
| Αιτιολόγηση της αθλητικής δραστηριότητας και σύνδεση με το Φυσικό Στοιχείο | <p>Η αθλητική δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί σε ένα μικρό αθλητικό θέρετρο στη φύση (μια μικρή λίμνη που περιβάλλεται από δάσος).</p> <p>Οι αθλητικές δραστηριότητες θεωρούνται εδώ και πολύ καιρό βασικά συστατικά ενός υγιεινού και ικανοποιητικού τρόπου ζωής, και η σύνδεσή τους με τα φυσικά στοιχεία προσθέτει ένα επίπεδο σημασίας που ενισχύει τα οφέλη τους. Η σύνδεση μεταξύ αθλητισμού και φυσικών στοιχείων προσφέρει επίσης μια ευκαιρία για την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και των προσπαθειών διατήρησης. Οι αθλητές και οι λάτρεις των σπορ που ασχολούνται με τα υπαίθρια αθλήματα συχνά αναπτύσσουν βαθιά εκτίμηση για τη φύση.</p>   |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>Συνδέοντας τα αθλήματα με τη φύση, τα άτομα βελτιώνουν τη σωματική τους υγεία και καλλιεργούν την ψυχική και συναισθηματική τους ευεξία, ενώ παράλληλα καλλιεργούν έναν βαθύτερο σεβασμό για το περιβάλλον και τη σύνδεσή τους με αυτό.</p> <p>Σε όλα αυτά τα αθλήματα, η αλληλεπίδραση με το φυσικό στοιχείο του αέρα είναι αναπόσπαστο μέρος της εμπειρίας παιχνιδιού. Η ενασχόληση με αυτά τα αθλήματα σε ένα φυσικό περιβάλλον, όπως μια μικρή λίμνη που περιβάλλεται από δάσος, επιτρέπει στους συμμετέχοντες να βυθιστούν στο περιβάλλον, ενισχύοντας τη σύνδεσή τους με τη φύση. Επιπλέον, οι προκλήσεις που θέτει το υπαίθριο περιβάλλον προάγουν την προσαρμοστικότητα και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των αθλητών και των ενθουσιωδών. Αυτός ο συνδυασμός σωματικής δραστηριότητας και εκτίμησης της φύσης ωφελεί την ατομική ευεξία και ενθαρρύνει μια ευρύτερη δέσμευση για περιβαλλοντική διαχείριση και διατήρηση.</p>   |
| <p>Εκπαιδευτική δραστηριότητα</p> | <p><b><u>Αναστοχασμός σχετικά με τα στοιχεία της φύσης, ιδίως τον αέρα</u></b></p> <p><b><u>Φυσικό περιβάλλον:</u></b> Ξεκινήστε συζητώντας το φυσικό περιβάλλον στο οποίο έλαβε χώρα το γεγονός. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το περιβάλλον, όπως η λίμνη, το δάσος ή άλλα φυσικά στοιχεία.</p> <p><b><u>Περιβαλλοντικές επιπτώσεις:</u></b> Σκεφτείτε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της εκδήλωσης. Παρατήρησαν οι συμμετέχοντες σημάδια ανθρώπινης επίδρασης στο περιβάλλον και ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για την ελαχιστοποίηση αυτής της επίδρασης στο μέλλον;</p> <p><b><u>Αρχές Leave No Trace:</u></b> Συζητήστε τις αρχές του Leave No Trace και πώς αυτές εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς αυτές οι αρχές μπορούν να ενσωματωθούν στις υπαίθριες δραστηριότητές τους στο μέλλον.</p> <p><b><u>Περιβαλλοντικές προκλήσεις:</u></b> Μιλήστε για τις οικολογικές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζει το φυσικό περιβάλλον, όπως η ρύπανση, η απώλεια οικοτόπων ή η κλιματική αλλαγή.</p> <p><b><u>Ηθική της υπαίθρου:</u></b> Εξερευνήστε την έννοια της ηθικής στην ύπαιθρο, συμπεριλαμβανομένης της υπεύθυνης αναψυχής και της βιώσιμης συμπεριφοράς στην ύπαιθρο.</p> <p><b>Σύνδεση με τη φύση:</b> Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να</p> |





|   |  |
|---|--|
|   | <p>προβληματιστούν σχετικά με το πώς η πολυαθλητική εκδήλωση εμβάθυνε τη σύνδεσή τους με τη φύση. Απέκτησαν μεγαλύτερη εκτίμηση για τον φυσικό κόσμο και πώς μπορεί να διατηρηθεί αυτή η σύνδεση;</p> <p><b>Περιβαλλοντική εκπαίδευση:</b> Συζητήστε το ρόλο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στα υπαίθρια αθλήματα και δραστηριότητες. Μοιραστείτε πηγές και ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να μάθουν περισσότερα για το περιβάλλον.</p> <p><b>Εμπνέοντας άλλους:</b> Συζητήστε πώς οι συμμετέχοντες μπορούν να εμπνεύσουν άλλους να συμμετάσχουν σε υπαίθρια αθλήματα και στη διατήρηση του περιβάλλοντος. Μοιραστείτε ιδέες για την προβολή και την εμπλοκή στην κοινότητα.</p> <p><b>Ευγνωμοσύνη:</b> Ολοκληρώστε τη συζήτηση εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη σας για την ευκαιρία να απολαύσετε το φυσικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της πολυαθλητικής εκδήλωσης και τονίζοντας τη σημασία της προστασίας του για τις μελλοντικές γενιές.</p> |
| <p>Αιτιολόγηση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας και σύνδεση με το φυσικό στοιχείο</p> | <p>Το φυσικό στοιχείο του αέρα είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευημερία του ανθρώπου. Η διδασκαλία των μαθητών σχετικά με τη σημασία του καθαρού αέρα, του κατάλληλου αερισμού και της σημασίας των υπαίθριων δραστηριοτήτων μπορεί να προάγει έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μπορούν να μάθουν πώς η ποιότητα του αέρα επηρεάζει την υγεία του αναπνευστικού συστήματος και πώς η πρόσβαση σε καθαρό αέρα συμβάλλει στη συνολική ευεξία.</p>   |



## Καταληκτικές Επισημάνσεις

Συνοψίζοντας, οι «Αθλητικές Εκδηλώσεις των Τεσσάρων Στοιχείων της Φύσης» περικλείουν τις θεμελιώδεις αρχές και την αποφασιστική δέσμευση του έργου "Green League - Sport Alliance for the Environment" στην επιδίωξή του για ένα βιώσιμο μέλλον. Αναλογιζόμενοι/ες τις εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν, είναι προφανές ότι η πρωτοβουλία αυτή όχι μόνο διέδωσε γνώσεις και κίνητρα, αλλά και καλλιέργησε βαθιές συνδέσεις μεταξύ του τομέα του αθλητισμού και της περιβαλλοντικής συνείδησης. Δημιούργησε μια διαρκή επίδραση στους/στις συμμετέχοντες/ουσες συμβάλλοντας καταλυτικά σε μια μεταμόρφωση που εκτείνεται πέρα από τα όρια των αθλητικών χώρων.

Η διαγενεακή διάσταση αυτών των εκδηλώσεων υπήρξε καθοριστική για την επιτυχία τους. Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν δημιούργησαν ενθουσιασμό για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα που ξεπερνά τα όρια των γενεών προωθώντας τον διάλογο και τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Οι συμμετέχοντες/ουσες διαφόρων ηλικιακών ομάδων απέκτησαν από αυτές τις εκδηλώσεις αυξημένη ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον τους και κατανόησαν σε βάθος τη σύνθετη σχέση μεταξύ αθλητισμού και περιβάλλοντος. Οι ανθεκτικοί δεσμοί που δημιουργήθηκαν μέσω της βιωματικής μάθησης πρόκειται να επηρεάσουν την καθημερινή τους ζωή συμβάλλοντας στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

Η βιωσιμότητα έχει εδραιωθεί στον πυρήνα του Μοντέλου Green League. Οι εκδηλώσεις αυτές αποτελούν παράδειγμα της ακλόνητης δέσμευσης για τη βιωσιμότητα, όχι μόνο μέσω της διάδοσης της ευαισθητοποίησης, αλλά και μέσω της υλοποίησής τους με βιώσιμο και οικογενειακό τρόπο. Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα στην παραμετροποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές περιβαλλοντικές συνθήκες υπογραμμίζουν τη σταθερή δέσμευση του έργου για τη διασφάλιση της συνάφειας και της αποτελεσματικότητας. Η εν λόγω προσέγγιση εξασφαλίζει ότι οι εκδηλώσεις διατηρούν τη δυναμική τους, ενώ παράλληλα ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες και ιδιαιτερότητες κάθε περιοχής.

Επιπλέον, η ενσωμάτωση στοιχείων εκπαιδευτικής και βιωματικής μάθησης γεφύρωσε το χάσμα μεταξύ των τομέων του αθλητισμού και της περιβαλλοντικής συνείδησης. Οι συμμετέχοντες/ουσες ενθαρρύνθηκαν να εμβαθύνουν και να εκτιμήσουν την αξία του περίπλοκου ιστού που συνδέει αυτά τα φαινομενικά διακριτά πεδία. Αυτή η εμπειριστατωμένη προσέγγιση εμπλούτισε τη συνολική τους εμπειρία προωθώντας μια βαθιά συνειδητοποίηση των επιταγών της περιβαλλοντικής διαχείρισης στον τομέα του αθλητισμού.

Οι ολοκληρωμένες κατευθυντήριες οδηγίες και οι πόροι που παρείχε το έργο Green League τους/τις εφοδίασαν με τα απαραίτητα εργαλεία και τις γνώσεις για τη διεξαγωγή εκδηλώσεων με βιώσιμο τρόπο. Η καλλιέργεια του διαγενεακού διαλόγου και των μηχανισμών ανατροφοδότησης βελτίωσε την ποιότητα αυτών των εκδηλώσεων και εξασφάλισε μια συνεχή πορεία βελτίωσης. Οι εν λόγω πόροι αποτελούν απόδειξη της ακλόνητης αφοσίωσης στην αριστεία και την αποτελεσματικότητα κατά την επιδίωξη των στόχων του έργου.

Στο μέλλον, τα ειδικά για κάθε χώρα περιγράμματα που οριοθετούν αυτές τις μετασχηματιστικές αθλητικές διοργανώσεις θα υπογραμμίσουν την ισχύ της συνεργασίας και της ακλόνητης δέσμευσης για περιβαλλοντική βιωσιμότητα στο πλαίσιο του έργου Green League. Οι ιδιαίτερες προσεγγίσεις κάθε συμμετέχουσας χώρας θα χρησιμεύσουν ως ζωντανός καμβάς αναδεικνύοντας την

προσαρμοστικότητα και την ευρηματικότητα των εταίρων του έργου ενισχύοντας έτσι, την παγκόσμια εμβέλεια της αποστολής του έργου.

Εν κατακλείδι, οι «Αθλητικές Εκδηλώσεις των Τεσσάρων Στοιχείων της Φύσης» έχουν συμβάλει καθοριστικά στην προώθηση μιας βαθιάς και διαρκούς σύνδεσης μεταξύ αθλητισμού και περιβάλλοντος. Αυτή η σύνδεση αποτελεί την ώθηση για την υλοποίηση ενός βιώσιμου και περιβαλλοντικά συνειδητοποιημένου μέλλοντος.



EINURD



CARDET



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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 (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.  
[Αριθμός έργου: 101050262]