

Όνομα σχολείου

Τάξη

Η δύναμη
στο πιάτο σου



Γλωσσάρι

για την **Καλή υγεία**,
την **Υπεύθυνη Κατανάλωση**
και τη **Βιώσιμη διατροφή**

Καλή Υγεία

Είναι, όχι μόνο ότι δεν έχουμε κάποια αρρώστια, αλλά ότι νιώθουμε δυνατοί και χαρούμενοι για κάνουμε πράγματα μόνοι μας ή και με τους συγγενείς και φίλους μας.

Περιβαλλοντικός αντίκτυπος/ οικολογικό αποτύπωμα

Το φαγητό μας, το νερό που πίνουμε, τα ρούχα μας, τα παιχνίδια, η ενέργεια που καταναλώνουμε, οι μετακινήσεις και τα ταξίδια μας, για να γίνουν όλα αυτά χρησιμοποιούμε υλικά, πόρους δηλαδή, από τον πλανήτη μας. Η κατανάλωση όλων αυτών έχει συνέπειες για τον πλανήτη, έχει περιβαλλοντικό αντίκτυπο ή αλλιώς οικολογικό αποτύπωμα.

Βιώσιμη διατροφή

Όταν επιλέγουμε να τρώμε φαγητά που κάνουν καλό στην υγεία μας αλλά και δεν επιβαρύνουν τον πλανήτη.

Υπεύθυνη κατανάλωση

Όταν επιλέγουμε να αγοράσουμε εκείνα τα τρόφιμα, τα ρούχα, τα παιχνίδια, που προστατεύουν εμάς, τους ανθρώπους που τα παρήγαγαν ή τα έφτιαξαν και προστατεύουν και τον πλανήτη.

Υπεύθυνος/η καταναλωτής/τρια

Τα άτομα, που πριν αγοράσουν, σκέφτονται τι σημαίνουν οι αγορές τους για όλη την κοινωνία και τον πλανήτη.

Τροφοχιλιόμετρα

Είναι η απόσταση που διανύει ένα τρόφιμο για να φτάσει από τον τόπο που παράχθηκε μέχρι το πιάτο μας.

Κλιματική αλλαγή

Η αύξηση της θερμοκρασίας, οι έντονες και πολλές βροχές και άλλα έντονα καιρικά φαινόμενα, όπως έντονες χιονοπτώσεις, καύσωνες, ανεμοστρόβιλοι κάνουν την εμφάνισή τους στον πλανήτη μας όλο και πιο συχνά και έχουν συνέπειες στον άνθρωπο και στον πλανήτη. Αυτές τις αλλαγές τις ονομάζουμε κλιματική αλλαγή.

Κλιματική κρίση

Περιγράφει πώς αισθάνονται οι άνθρωποι που παρατηρούν τις αλλαγές του καιρού και πώς αυτές επηρεάζουν τις ζωές τους.



Γλωσσάρι

για την **Καλή υγεία**,
την **Υπεύθυνη Κατανάλωση**
και τη **Βιώσιμη διατροφή**

Καλή Υγεία

Αποτελεί μία κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και δεν αφορά απλώς στην απουσία κάποιας ασθένειας ή αναπηρίας. Σημαίνει, δηλαδή, να νιώθουμε καλά, γεμάτοι ενέργεια, να έχουμε καλή διάθεση, να χαιρόμαστε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής, να αισθανόμαστε ψυχικά ισορροπημένοι, να είμαστε κοινωνικά αποδεκτοί, να έχουμε διευρυμένους πνευματικούς ορίζοντες και να σχεδιάζουμε το μέλλον μας με αυτοπεποίθηση.

Περιβαλλοντικός αντίκτυπος/ οικολογικό αποτύπωμα

Κάθε μας δραστηριότητα ή αγαθό που καταναλώνουμε, έχει αντίκτυπο στη φύση (περιβαλλοντικός αντίκτυπος). Το φαγητό μας, το νερό που πίνουμε, τα ρούχα μας, τα αγαπημένα μας gadgets, η ενέργεια που καταναλώνουμε, οι μετακινήσεις και τα ταξίδια μας. Για οτιδήποτε κι αν κάνουμε στη ζωή μας, καταναλώνουμε πόρους της φύσης και παράγουμε απόβλητα. Η «πατημασιά» μας αυτή πάνω στο κοινό μας σπίτι, τη Γη, είναι το «οικολογικό μας αποτύπωμα».

Βιώσιμη διατροφή

Οι επιλογές βιώσιμης διατροφής είναι εκείνες με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις, που συμβάλλουν στην ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής και στην υγιεινή ζωή για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)¹. Επίσης, είναι αποδεκτές από πολιτιστική άποψη, προσβάσιμες, οικονομικά δίκαιες και προσιτές².

Υπεύθυνη κατανάλωση

Οι ατομικές και κοινωνικές καταναλωτικές μας επιλογές που είναι σύμφωνες με την αειφόρο ανάπτυξη, δηλαδή που έχουν τη λιγότερη δυνατή επίδραση στο περιβάλλον και συμβάλλουν στην κοινωνική δικαιοσύνη.

Υπεύθυνος καταναλωτής

Σύμφωνα με τον Webster (1975) ως υπεύθυνος/η καταναλωτής/τρια ορίζεται αυτός που λαμβάνει υπόψη τις δημόσιες επιπτώσεις της ιδιωτικής του κατανάλωσης ή που προσπαθεί να χρησιμοποιήσει την αγοραστική του δύναμη για να φέρει κοινωνικές αλλαγές³.

Τροφοχιλιόμετρα

Είναι η απόσταση που διανύουν τα τρόφιμα από το μέρος παραγωγής τους έως το σημείο κατανάλωσής τους.

Κλιματική αλλαγή

Η παγκόσμια κλιματική αλλαγή αναφέρεται στις μέσες μακροπρόθεσμες αλλαγές σε ολόκληρη τη Γη. Σε αυτές περιλαμβάνονται η αύξηση της θερμοκρασίας και οι αλλαγές στις βροχοπτώσεις, καθώς και οι επιπτώσεις της αύξησης της θερμοκρασίας της Γης. Το κλίμα της Γης μεταβάλλεται συνεχώς - ακόμη και πολύ πριν από την εμφάνιση του ανθρώπου. Ωστόσο, οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ασυνήθιστες αλλαγές πρόσφατα. Για παράδειγμα, η μέση θερμοκρασία της Γης αυξάνεται πολύ πιο γρήγορα από ό,τι θα περίμεναν τα τελευταία 150 χρόνια.

Κλιματική κρίση

Είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να δηλώσει το κατεπείγοντος του θέματος της κλιματικής αλλαγής και να δώσει και μια κοινωνική διάσταση σε αυτήν, ότι δηλαδή η κλιματική κρίση είναι μια κοινωνική κρίση, η οποία ενισχύει τις παγκόσμιες αδικίες.

1 <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>

2 <https://hellanicus.lib.aegean.gr/bitstream/handle/11610/21350/%CE%9ACE%BF%CF%84CE%B6CE%B9CE%B1%20CE%A0%CE%B1CE%BD%CE%B1CE%B3CF%89CF%84CE%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3 Γεωργία Λιαράκου, Υπεύθυνη κατανάλωση: μια κεντρική διάσταση της εκπαίδευσης για το περιβάλλον και την αειφορία, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΙΑ 2021, ΤΟΜΟΣ 3, ΤΕΥΧΟΣ 1, 55 - 70 <https://doi.org/10.12681/ees.26695>



Ημερολόγιο Σκέψεων και Δράσεων

<p>24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Εκπαίδευσης Η εκπαίδευση είναι δικαίωμα για όλους τους ανθρώπους του πλανήτη! Είναι, όμως για όλους; Και είναι ποιοτική; Ψάξτε για στοιχεία σχολικής διαρροής σε κάθε Ήπειρο και παρουσιάστε τα στην τάξη!</p>	<p>20 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης Η εκπαίδευση είναι δικαίωμα για όλους τους ανθρώπους του πλανήτη! Είναι, όμως για όλους; Και είναι ποιοτική; Ψάξτε για στοιχεία σχολικής διαρροής σε κάθε Ήπειρο και παρουσιάστε τα στην τάξη!</p>
<p>1 ΜΑΡΤΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Θαλάσσιων Λιβαδιών Τα Θαλάσσια Λιβάδια ή αλλιώς τα Δάση των Θαλασσών είναι πολύτιμα οικοσυστήματα για τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Φιλοξενούν πάνω από 1300 είδη πανίδας και χλωρίδας και απορροφούν 35 φορές περισσότερο άνθρακα από τα τροπικά δάση. Οργανώστε μια καμπάνια ενημέρωσης για όλο το σχολείο και μιλήστε για τους τρόπους διατήρησης και προστασίας τους.</p>	<p>20 ΜΑΡΤΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Ευτυχίας Το γέλιο, λένε οι ειδικοί, μπορεί να ενδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα και γενικώς να συμβάλει στην Καλή Υγεία! Κάντε σήμερα μια θετική σκέψη για τον εαυτό σας και μια για τον πλανήτη. Οργανώστε, στη συνέχεια, μια δραστηριότητα για όλη την τάξη με πολύ, πολύ γέλιο!</p>
<p>21 ΜΑΡΤΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Δασών Η Παγκόσμια Ημέρα Δασών εορτάζεται από το 1971, όταν ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) επέλεξε την πρώτη ημέρα της άνοιξης, η οποία συμπίπτει και με την έναρξη της εαρινής ισημερίας. Με αφορμή την πρώτη μέρα της Άνοιξης και την αναγέννηση της φύσης, φυτεύστε λουλούδια ή/ και λαχανικά στο προαύλιο του σχολείου σας. Μην ξέχασε να δείτε τι φυτεύεται αυτή την εποχή!</p>	<p>22 ΜΑΡΤΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό Συχνά για το νερό χρησιμοποιείται ο χαρακτηρισμός «Λευκός Χρυσός» χάρις στη ζωτική του σημασία στην υγεία και στο περιβάλλον. Φτιάξτε μικρές αφίσες με έξυπνες ιδέες για την εξοικονόμηση νερού και κολλήστε τις στις βρύσες του σχολείου σας.</p>
<p>07 ΑΠΡΙΛΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Υγείας Η Καλή Υγεία είναι το πρώτο σκαλοπάτι για ευημερία και για την ευεξία, σωματική και πνευματική. Η καθημερινή άσκηση βοηθά, επίσης, στην Καλή Υγεία! Οργανώστε μια μέρα στο σχολείο με αθλητικές δραστηριότητες. Παίξτε παιχνίδια με σύνθημά σας «Καλή υγεία για τον άνθρωπο και τον πλανήτη».</p>	<p>22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Μητέρας Γης Σκεφτείτε ένα «δώρο» που θα κάνετε στην Μητέρα Γη, σήμερα που γιορτάζει!</p>
<p>20 ΜΑΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Μέλισσας Οι μέλισσες και άλλοι επικονιαστές, όπως οι πεταλούδες, οι νυχτερίδες και το κολίμπρι απειλούνται ολοένα και περισσότερο από τις ανθρώπινες δραστηριότητες. Σκεφτείτε και οργανώστε μία δράση ευαισθητοποίησης για τις μέλισσες σε όλο το σχολείο.</p>	<p>22 ΜΑΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Βιοποικιλότητας Επισκεφτείτε ένα κοντινό σας πάρκο, αλσύλλιο, δασάκι ή και δάσος, καταγράψτε όλες τις ζωές που ζουν εκεί και σκεφτείτε πώς συνδέονται;</p>
<p>05 ΙΟΥΝΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος Σκεφτείτε μια συμβολική πράξη και δράση που θα την κάνει όλο το σχολείο σας αυτή τη μέρα πχ. μέρα μη χρήσης πλαστικού! Πώς, αλήθεια, θα τους πείσετε;</p>	<p>07 ΙΟΥΝΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια Τροφίμων Η ασφάλεια των τροφίμων αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας και πρωταρχικό στοιχείο ποιότητας ζωής και βιώσιμης ανάπτυξης. Μοιραστείτε τις σκέψεις με αφορμή την παραπάνω πρόταση και συζητήστε πάνω στα ανθρώπινα δικαιώματα.</p>
<p>18 ΙΟΥΝΙΟΥ Ημέρα Βιώσιμης Γαστρονομίας Απώτερος στόχος της βιώσιμης Γαστρονομίας είναι η μείωση της απώλειας τροφίμων και η μείωση των απορριμμάτων, που με την σειρά τους θα φέρουν μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και μικρότερη πίεση στους φυσικούς πόρους. Σκεφτείτε μια καινούργια συνταγή μαγειρικής με βάση το φαγητό που περίσσεψε την προηγούμενη μέρα!</p>	<p>12 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ Διεθνής Ημέρα Νεολαίας Σκεφτείτε τι είναι αυτό που θα μπορούσε να αλλάξει από Σεπτέμβρη σε σχέση με την μείωση το οικολογικού αποτυπώματός του σχολείου σας; Σκεφτείτε έπειτα τι ενέργειες θα πρέπει να γίνουν και από ποιους για να δείτε αυτές τις αλλαγές. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την υπόλοιπη τάξη και έπειτα περάστε στην δράση!</p>
<p>29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για την Απώλεια και τη Σπατάλη του Φαγητού Ξέρατε ότι το 30% των παραγομένων φρούτων και λαχανικών απορρίπτεται λόγω εμφάνισης; Βρείτε και άλλα παράδοξα για την σπατάλη του φαγητού, φτιάξτε ένα κουίζ και παίξτε το με όλες τις τάξεις του σχολείου. Ποια τάξη κέρδισε;</p>	<p>16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων Εμπλουτίστε το κουίζ με ερωτήσεις που αφορούν την παγκόσμια ημέρα τροφίμων!</p>
<p>17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ Διεθνής Ημέρα Εξάλειψης της Φτώχειας Και τώρα σκεφτείτε πώς συνδέονται οι 2 παγκόσμιες ημέρες; Δημιουργήστε ένα μικρό βίντεο ευαισθητοποίησης με θέμα τις παραπάνω ημέρες και ανεβάστε το στην ιστοσελίδα του σχολείου σας.</p>	<p>20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού Πώς θα γιορτάσετε την παγκόσμια ημέρα Παιδιού;</p>
<p>05 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ Παγκόσμια Ημέρα Εδάφους Γιορτάζεται με πρωτοβουλία της Διεθνούς Ένωσης των Επιστημών Εδάφους (IUSS), με στόχο να τονίσει τη σπουδαιότητα του εδάφους ως κρίσιμου συστατικού του φυσικού συστήματος και τη συμβολή του στην ανθρώπινη ευημερία. Το θέμα του εορτασμού για την χρονιά 2022 ήταν: «Εδαφος, εκεί όπου αρχίζει η τροφή». Δημιουργήστε ένα έργο ευαισθητοποίησης (αφίσα, βίντεο, ζωγραφιά) με μόντο την παραπάνω φράση.</p>	<p>10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων Αναστοχαστείτε με όλη την τάξη πάνω στην Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου και στους στόχους της θεματικής. Συμπυκνώστε το νόημα των όσων είπατε σε ένα σύνθημα και αναρτήστε το στους στοίχους του σχολείου σας!</p>