Co-funded by
the European Union

SHIFT



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ SHIFT ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ

shift.eduprojects.eu

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Έργο Erasmus+ **«SHIFT: Πρωτοβουλία Βιώσιμων Συνηθειών για τον Μετασχηματισμό της Μόδας, αξιοποιώντας τις ψηφιακές δεξιότητες»**.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Φορέα. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Φορέας φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

Εταίροι του έργου:

- Balsių bendruomenė (Λιθουανία)
- Innovation Frontiers IKE (Ελλάδα)
- Young Folks LV (Λετονία)

Συνεργασία για ένα πιο βιώσιμο μέλλον μόδας και ενδυναμωμένους νέους!

Συγγραφείς:

- Rasa Žilione, Neringa Kleniauskiene (Λιθουανία)
- Konstantine Gagnidze, Anna Bilous (Λετονία)
- Καλλιόπη Στεφανή (Ελλάδα)

Φωτογραφίες: Vilma Dainienė (Λιθουανία)

Άνοιξε. Μοιράσου. Έμπνευσε.

Αυτό το υλικό διατίθεται με την άδεια **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).**

Είστε ελεύθεροι να κοινοποιείτε, να αντιγράφετε, να αναδιανέμετε, να προσαρμόζετε και να αξιοποιείτε αυτό το υλικό για οποιονδήποτε σκοπό, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς, αρκεί να αναφέρετε κατάλληλα τους αρχικούς δημιουργούς.

CC BY 4.0

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή 05
Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μεθοδολογία SHIFT 08
Εισαγωγικές δραστηριότητες SHIFT 09
Εισαγωγική 1. Άλλαξε Θέσεις Αν... 09
Εισαγωγική 2. Πλυντήριο Ρούχων 10
Εισαγωγική 3. Δώστε Στυλ – Περπατήστε 11
Εισαγωγική 4. Ξαναδώστε του Στυλ ή Αφήστε το 12
Εισαγωγική 5. Παντομίμα Βιώσιμης Μόδας 13
Εισαγωγική 6. Το Αγαπημένο μου 14
Εισαγωγική 7. Αν οι Ντουλάπες Μπορούσαν να Μιλήσουν 15
Εισαγωγική 8. Γρήγορα Ραντεβού Βιωσιμότητας..... 16
Εισαγωγική 9. Γραμμή Αξιών – «Να το Αγοράσω ή να το Αφήσω;» 17
Εισαγωγική 10. Καταιγίδα τάσεων 18
Εισαγωγική 11. Πάγωμα του αποτυπώματος της μόδας 19
Εισαγωγική 12. Αλλαγή ή απόρριψη; 20
Ενότητα 1. Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη χρήση κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων και τη βιώσιμη μόδα.....21
Δραστηριότητα 1. Κύκλος καλωσορίσματος και υφασμάτινο αντικείμενο 22
Δραστηριότητα 2. Η κατάσταση στη χώρα μας 23
Δραστηριότητα 3. Ποια επιλογή ένδυσης είναι πιο βιώσιμη; 24
Κάρτες ρούχων 25
Δραστηριότητα 4. Ποιος είναι υπεύθυνος; 26
Ενότητα 2. Ψηφιακά Εργαλεία για τη Συμμετοχή των Νέων στη Βιωσιμότητα..... 27
Δραστηριότητα 1. Παρουσίαση νέων εργαλείων 28
Δραστηριότητα 2. Διατήρησέ το ασφαλές 29
Δραστηριότητα 3. Γράψε το σενάριο του βίντεό σου 30
Δραστηριότητα 4. Γύρισε το βίντεό σου 32
Δραστηριότητα 5. Σχεδίασε το podcast σου 34
Δραστηριότητα 6. Ώρα για παιχνίδι ρόλων 35
Ενότητα 3. Χτίζοντας την κοινότητα SHIFT 37
Συμβουλές για τη δημιουργία μιας κοινότητας από το μηδέν 38
Δραστηριότητα 1. Χαρτογράφηση DNA κοινότητας 39
Δραστηριότητα 2. Ανθρώπινο μπίνγκο 41
Δραστηριότητα 3. Οικοδομητές κοινότητας εναντίον Διασπαστών κοινότητας 42

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Δραστηριότητα 4. Συνεργατικό Σπριντ SHIFT 45
Δραστηριότητα 5. Παιχνίδι Σεναρίου - η Δύναμη των Νέων 47
Δραστηριότητα 6. Εργαστήριο Οικολογικής Κοινότητας 49
Δραστηριότητα 7. Πρόκληση Πύργου Εμπιστοσύνης 51
Δραστηριότητες αναστοχασμού SHIFT 53
Άσκηση Αναστοχασμού 1. Τι θα αλλάξει (SHIFT) μέσα μου; 53
Άσκηση Αναστοχασμού 2. Το Αόρατο Νήμα 54
Άσκηση Αναστοχασμού 3. Κεφάλι – Καρδιά – Χέρια 55
Άσκηση Αναστοχασμού 4. Ζωγράφισέ το (Πολύχρωμο) 56
Άσκηση Αναστοχασμού 5. Δυνάμωσε τη Φωνή σου 57
Άσκηση Αναστοχασμού 6. 5 "γιατί" 58
Άσκηση Αναστοχασμού 7. Κλαδί μνήμης 59
Βέλτιστες Πρακτικές SHIFT 60
Βέλτιστες Πρακτικές SHIFT – Λιθουανία 60
Βέλτιστες Πρακτικές SHIFT – Λετονία 61
Βέλτιστες Πρακτικές SHIFT – Ελλάδα 63
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ 65
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ 66

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η **Μεθοδολογία SHIFT για τους Εργαζόμενους με Νέους** βασίζεται σε τρίωρες ενότητες που επικεντρώνονται στη βιωσιμότητα και χρησιμοποιούν μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Έχει σχεδιαστεί για εργασία με περιθωριοποιημένους νέους και διασφαλίζει έναν διαδραστικό, συμπεριληπτικό τρόπο μάθησης. Κάθε ενότητα ακολουθεί την ίδια δομή: εισαγωγικές δραστηριότητες για να τεθεί το πλαίσιο, κύριες δραστηριότητες με πρακτικές εργασίες και ομαδική εργασία και δραστηριότητες με αναστοχασμό και σχεδιασμό για παρακολούθηση στην πρακτική της εργασίας με νέους.

Η Ενότητα 1: Αύξηση της Ευαισθητοποίησης σχετικά με τη Χρήση Υφασμάτων & τη Βιώσιμη Μόδα, η οποία εμπνέεται από πρωτοβουλίες όπως το «A Tale of Two Futures», η «Library of Things Europe» και το «ReFashion Now». Το εναρκτήριο μέρος εισάγει βασικές ιδέες για τη βιωσιμότητα και τα υφασμάτινα απόβλητα μέσω απλών ασκήσεων και σύντομων συζητήσεων. Το κύριο μέρος περιλαμβάνει εργαστήρια και ομαδικές ομιλίες για τη γρήγορη μόδα, τους κύκλους ζωής των ρούχων, την επισκευή και την επαναχρησιμοποίηση, καθώς και τοπικά παραδείγματα βιώσιμης μόδας. Το τελικό μέρος καλεί τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς αυτές οι ιδέες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην καθημερινή τους εργασία με τους νέους και πώς να τις προσαρμόσουν σε διαφορετικά τοπικά πλαίσια.





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ενότητα 2: Ψηφιακά Εργαλεία για τη Συμμετοχή των Νέων στη Βιωσιμότητα εστιάζει σε βασικές ψηφιακές δεξιότητες που βοηθούν τους εργαζόμενους για νέους να εμπλέξουν τους νέους σε πράσινα θέματα. Βασιζόμενοι σε εμπειρίες από έργα όπως τα «NEET-IDEA», «Digital Story» και «YouthMedia», οι εναρκτήριες δραστηριότητες εισάγουν απλές ψηφιακές πλατφόρμες και ασφαλή διαδικτυακή συμπεριφορά. Στο κύριο μέρος, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στον σχεδιασμό και τη δημιουργία βασικού ψηφιακού περιεχομένου, όπως σύντομα επεισόδια podcast, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή απλές οπτικές ιστορίες που διαδίδουν μηνύματα για τη βιώσιμη μόδα και τις φιλικές προς το κλίμα συνήθειες. Η τελική αναστοχασμός εξετάζει πώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τους περιθωριοποιημένους νέους για να τους δώσουν μια ισχυρότερη φωνή και να υποστηρίξουν τη συμμετοχή τους σε τοπικές δράσεις βιωσιμότητας.

Η Ενότητα 3: Η οικοδόμηση της κοινότητας SHIFT (πρόσωπο με πρόσωπο και εικονική) στοχεύει στην υποστήριξη των εργαζομένων για νέους στη δημιουργία και διατήρηση κοινοτήτων με επικεφαλής νέους γύρω από τη βιωσιμότητα. Αντλώντας από πρακτικές σε έργα όπως το «Youth Power», οι «Virtual Youth Communities» και οι «Green Youth Circles», οι εναρκτήριες δραστηριότητες εισάγουν βασικές ιδέες για την οικοδόμηση κοινότητας, την ένταξη και την υποστήριξη από ομοτίμους. Το κύριο μέρος περιλαμβάνει παιχνίδια ρόλων, εργασίες σε μικρές ομάδες και ασκήσεις σχεδιασμού που βοηθούν τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν τόσο offline όσο και online χώρους όπου οι περιθωριοποιημένοι νέοι μπορούν να συναντηθούν, να μοιραστούν ιδέες και να συνδημιουργήσουν μικρές πράσινες πρωτοβουλίες. Η καταληκτική συνεδρία επικεντρώνεται στον προβληματισμό και σε συγκεκριμένα επόμενα βήματα για τη δημιουργία ή την ενίσχυση τέτοιων κοινοτήτων σε κάθε χώρα-εταίρο.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συνοψίζοντας, η Μεθοδολογία SHIFT παρέχει στους εργαζόμενους για νέους σαφείς, έτοιμες προς χρήση ενότητες που συνδέουν τη βιωσιμότητα με απλά ψηφιακά εργαλεία και την οικοδόμηση κοινότητας. Μέσω δομημένων δραστηριοτήτων έναρξης, κύριας και τελικής δραστηριότητας με αναστοχασμό σε κάθε ενότητα, υποστηρίζει ουσιαστική εργασία με τους νέους και τους βοηθά να γίνουν ενεργοί, ενημερωμένοι συμμετέχοντες στις τοπικές προσπάθειες βιωσιμότητας.



Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μεθοδολογία SHIFT

Η μεθοδολογία SHIFT έχει σχεδιαστεί ως ένα ευέλικτο σύνολο πρακτικών εργαλείων για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας. Περιλαμβάνει **εισαγωγικές δραστηριότητες, κύριες δραστηριότητες (3 ενότητες), ασκήσεις αναστοχασμού** και **παραδείγματα καλών πρακτικών** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με νέους σε θέματα βιώσιμης μόδας, ψηφιακών δεξιοτήτων και κοινοτικής δράσης.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας καλούνται να επιλέξουν τις δραστηριότητες που ταιριάζουν καλύτερα στις μαθησιακές ανάγκες, την ηλικία, την εμπειρία και τον διαθέσιμο χρόνο της ομάδας τους. Η μεθοδολογία δεν χρειάζεται να ακολουθείται με συγκεκριμένη σειρά. Αντίθετα, οι δραστηριότητες μπορούν να συνδυαστούν σε σύντομα εργαστήρια, μεγαλύτερες εκπαιδευτικές συνεδρίες ή πλήρη μαθησιακά προγράμματα.

Κάθε συνεδρία μπορεί να ξεκινήσει με ένα ενεργοποιητικό στοιχείο για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο άνετα και πιο ενεργοί. Οι κύριες δραστηριότητες μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν για την οικοδόμηση γνώσεων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ενθάρρυνση της ομαδικής εργασίας. Οι ασκήσεις αναστοχασμού βοηθούν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι έχουν μάθει, πώς αισθάνονται για το θέμα και πώς μπορούν να εφαρμόσουν νέες ιδέες στην καθημερινή τους ζωή ή στις κοινότητές τους.

Περιλαμβάνονται παραδείγματα καλών πρακτικών για να εμπνεύσουν τους εργαζόμενους για νέους και να δείξουν πώς παρόμοιες δραστηριότητες ή ιδέες μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικά περιβάλλοντα. Χρησιμοποιώντας αυτά τα υλικά, οι εργαζόμενοι για νέους μπορούν να δημιουργήσουν ουσιαστικές και πρακτικές συνεδρίες μάθησης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των δικών τους ομάδων νέων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΑΛΛΑΞΤΕ ΘΕΣΕΙΣ ΑΝ...

Υλικά: καρέκλες σε κύκλο, μία καρέκλα λιγότερη από τον αριθμό των συμμετεχόντων

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	**Προετοιμάστε την αίθουσα.** Τοποθετήστε καρέκλες σε κύκλο. Θα πρέπει να υπάρχει μία καρέκλα λιγότερη από τον αριθμό των συμμετεχόντων. Ένα άτομο στέκεται στη μέση.
Βήμα 2	**Εξηγήστε τους κανόνες.** Το άτομο στη μέση λέει μια πρόταση που ξεκινά με «Άλλαξε θέσεις αν...». Η πρόταση πρέπει επίσης να ισχύει για το άτομο που την λέει.
Βήμα 3	**Δώστε ένα παράδειγμα.** Για παράδειγμα, το άτομο στη μέση μπορεί να πει: «Άλλαξε θέσεις αν έχεις αγοράσει ποτέ μεταχειρισμένα ρούχα». Αυτό σημαίνει ότι το άτομο που λέει την πρόταση έχει αγοράσει και αυτό μεταχειρισμένα ρούχα στο παρελθόν.
Βήμα 4	**Οι συμμετέχοντες αλλάζουν θέσεις.** Όλοι όσοι θεωρούν αληθή την πρόταση σηκώνονται και βρίσκουν μια νέα καρέκλα. Οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να καθίσουν πίσω στην ίδια καρέκλα.
Βήμα 5	**Ένα νέο άτομο πηγαίνει στη μέση.** Επειδή λείπει μία καρέκλα, ένας συμμετέχων θα μείνει χωρίς θέση. Αυτό το άτομο πηγαίνει στη μέση και λέει την επόμενη πρόταση «Άλλαξε θέσεις αν...».
Βήμα 6	**Συνδέστε το παιχνίδι με το θέμα.** Μετά από αρκετούς γύρους, ο εκπαιδευτής θέτει μια σύντομη ερώτηση αναστοχασμού, για παράδειγμα: «Τι παρατηρήσαμε στις ενδυματολογικές μας συνήθειες;» Αυτό συνδέει τη δραστηριότητα με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη βιώσιμη μόδα.

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: διατηρήστε τον ρυθμό γρήγορο και φιλικό. Μην ζητάτε από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν προσωπικές απαντήσεις, εκτός αν το επιθυμούν. Στόχος είναι να ανοίξει το θέμα, όχι να κριθεί κανένας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΡΟΥΧΩΝ

Υλικά: καρέκλες για όλους τους συμμετέχοντες και μικρές κάρτες με ονόματα 3-4 ειδών ένδυσης, για παράδειγμα φόρεμα, παντελόνι, κάλτσες ή μπλουζάκι.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	**Προετοιμάστε τα υλικά.** Τοποθετήστε καρέκλες σε κύκλο, μία καρέκλα για κάθε συμμετέχοντα. Ετοιμάστε μικρές κάρτες με ονόματα 3-4 ειδών ένδυσης, για παράδειγμα: φόρεμα, παντελόνι, κάλτσες, μπλουζάκι. Κάθε είδος ένδυσης θα πρέπει να εμφανίζεται σε πολλές κάρτες.
Βήμα 2	**Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια κάρτα.** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαλέξουν μια κάρτα χωρίς να κοιτάξουν. Θα πρέπει να διαβάσουν το ρούχο τους, αλλά να μην το δείξουν σε άλλους.
Βήμα 3	**Εξηγήστε τους κανόνες.** Πείτε στους συμμετέχοντες ότι όταν ακούσουν το ένδυμά τους, πρέπει να σηκωθούν και να αλλάξουν θέσεις με έναν άλλο συμμετέχοντα που πρέπει επίσης να κινηθεί.
Βήμα 4	**Αναφέρετε τα είδη ένδυσης.** Ο/Η συντονιστής/τρια αναφωνεί ένα είδος ένδυσης, για παράδειγμα «κάλτσες». Όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες με «κάλτσες» σηκώνονται και αλλάζουν θέσεις. Ο/Η εργαζόμενος/η για νέους/νέες μπορεί επίσης να αναφωνήσει δύο είδη, για παράδειγμα «φορέματα και παντελόνια».
Βήμα 5	**Χρησιμοποιήστε τη φράση «όλα τα ρούχα».** Όταν ο συντονιστής λέει «όλα τα ρούχα», όλοι σηκώνονται και αλλάζουν θέσεις. Αυτό κάνει τη δραστηριότητα πιο ενεργή και βοηθά στην ανάμειξη της ομάδας.
Βήμα 6	**Χρησιμοποιήστε τα νέα καθίσματα για ομαδική εργασία.** Μετά από αρκετούς γύρους, διακόψτε τη δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες θα κάθονται τώρα δίπλα σε διαφορετικά άτομα. Ο συντονιστής μπορεί να τους ζητήσει να συνεργαστούν με τα άτομα που κάθονται πιο κοντά τους για την επόμενη εργασία.

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: πριν από τη δραστηριότητα, σκεφτείτε την ηλικία, τον πολιτισμό και το επίπεδο άνεσης της ομάδας. Επιλέξτε ονόματα ρούχων που είναι απλά και ασφαλή για όλους. Αποφύγετε λέξεις που μπορεί να ακούγονται πολύ προσωπικές, αστείες με λάθος τρόπο ή ενοχλητικές, όπως εσώρουχα. Στόχος είναι να δημιουργηθεί κίνηση και να αναμειχθεί η ομάδα, όχι να κάνει κανείς να νιώσει άβολα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΔΩΣΤΕ ΣΤΥΛ – ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ

Υλικά: ποικιλία από μεταχειρισμένα ρούχα και αντικείμενα, σε ίσο αριθμό με το μέγεθος της ομάδας

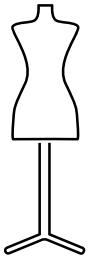
ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Μοιράστε τυχαία τα αντικείμενα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν 3 τρόπους για να τα διακοσμήσουν σε 5 λεπτά.
Βήμα 2	Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει το προϊόν και το στυλ του, σαν να ήταν σχεδιαστής ρούχων που παρουσιάζει την τελευταία του δημιουργία.
Βήμα 3	Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια πασαρέλα όλων των συμμετεχόντων μαζί (επιλέγουν τον αγαπημένο τους τρόπο να σχεδιάσουν το αντικείμενο από τους 3 που παρουσίασαν).

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους: εάν υπάρχουν χρονικοί περιορισμοί και μεγαλύτερες ομάδες, οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να βρουν μόνο έναν τρόπο να διαμορφώσουν το αντικείμενο, σε λιγότερο από 1 λεπτό.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ποικιλία μεγεθών (για ρούχα), ώστε όλοι να αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται.
Στόχος της δραστηριότητας είναι να δοθούν ιδέες για διαφορετικές χρήσεις του ίδιου αντικειμένου.
Αν υπάρχει αρκετός χρόνος, μπορείτε να έχετε 3 πασαρέλες, με όλες τις 3 μεθόδους styling για κάθε αντικείμενο.

Αν οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αισθάνονται άνετα, μπορείτε να τραβήξετε ένα βίντεο ή φωτογραφίες από την πασαρέλα και να το μοιραστείτε με την ομάδα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΞΑΝΑΔΩΣΤΕ ΤΟΥ ΣΤΥΛ Ή ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ

Υλικά: χαρτιά Α5 ή χαρτάκια με κομμένα φύλλα, στυλό, μαρκαδόροι ή φωτογραφίες από τα ρούχα και τα αντικείμενα των συμμετεχόντων που δεν φορούν πλέον αλλά δεν θέλουν να δωρίσουν (σε προβολέα/οθόνη φορητού υπολογιστή – 1 αντικείμενο ανά συμμετέχοντα)

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να γράψει ένα ρούχο ή ένα αντικείμενο που δεν φοράει ή δεν χρησιμοποιεί πλέον, αλλά δεν θέλει να το δωρίσει Ή ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας στείλουν φωτογραφίες αυτών των αντικειμένων εκ των προτέρων.
Βήμα 2	Ανακατέψτε τις κάρτες/χαρτιά ή παρουσιάστε τις φωτογραφίες που υποβλήθηκαν σε έναν προβολέα.
Βήμα 3	Η ομάδα έχει 1 λεπτό για να καταγράψει ιδέες σχετικά με την αναδιαμόρφωση αυτού του αντικειμένου ή τη χρήση του με διαφορετικό τρόπο (π.χ. μετατροπή ενός φθαρμένουt-shirt σε τσάντα tote, διαφορετικό στυλ σε ένα πουκάμισο κ.λπ.). Στη συνέχεια, έχουν 2 λεπτά για να συζητήσουν τις ιδέες τους.
Βήμα 4	Αν το άτομο στο οποίο ανήκει το αντικείμενο εμπνευστεί να το χρησιμοποιήσει ξανά, ψηφίζει την καλύτερη ιδέα. Αν εξακολουθεί να μην μπορεί να βρει τρόπο να το χρησιμοποιήσει, συμφωνεί να το δωρίσει.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους: μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να δωρίσουν ένα αντικείμενο, ακόμα κι αν δεν βρουν νέες ιδέες για το πώς να το χρησιμοποιήσουν – ορισμένα αντικείμενα έχουν σημαντικό συναισθηματικό νόημα. Σε κάθε περίπτωση, οι συμμετέχοντες δεν θα έχουν τα αντικείμενά τους μαζί τους, επομένως καμία απόφαση δεν είναι οριστική. Μπορείτε επίσης να το σχεδιάσετε αυτό και να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να φέρουν μαζί τους τα αντικείμενά τους, αλλά αυτό προτείνεται κυρίως για μικρότερες ομάδες και για σχετικά μικρά αντικείμενα. Στο τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες που αποφάσισαν να δωρίσουν το αντικείμενό τους μπορούν να ανταλλάξουν, αν το επιθυμούν, αντικείμενα με την υπόλοιπη ομάδα.
Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ξεφορτωθούν την γκαρνταρόμπα τους ή/και να βρουν νέους τρόπους να χρησιμοποιούν τα αντικείμενά τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5. ΠΑΝΤΟΜΙΜΑ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΜΟΔΑΣ

Υλικά: μια λίστα με όρους/σχετικές λέξεις που αφορούν τη βιώσιμη και γρήγορη μόδα (π.χ. τάση TikTok, ανακύκλωση, αγορά, ανταλλαγή ρούχων, ανακύκλωση, επισκευή, κ.λπ.).

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Δείξτε τη λίστα στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να προσθέσουν περισσότερους όρους/λέξεις, αν το επιθυμούν. Αφήστε τους να τη δουν γρήγορα και μετά πάρτε την πίσω.
Βήμα 2	Ένας προς έναν, οι συμμετέχοντες σηκώνονται και παίζουν με τη σειρά τους έναν από τους όρους/λέξεις για 1 λεπτό.
Βήμα 3	Στη συνέχεια, η ομάδα προσπαθεί να μαντέψει τι ήταν (2 λεπτά).

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους: μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν στο κομμάτι της δραστηριότητας με την υποκριτική – μπορεί να νιώσουν πιο άνετα αν παραμείνουν στο κομμάτι της εικασίας.
Για μεγαλύτερες ομάδες, μπορείτε να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε ομάδες.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ

Υλικά: λίστα ερωτήσεων (εκτυπωμένη ή σε προβολέα/τηλέφωνο)

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το αγαπημένο τους ρούχο όλων των εποχών. Μπορεί να είναι κάτι που εξακολουθούν να φορούν ή κάτι που δεν έχουν πια (2 λεπτά).
Βήμα 2	Ένας προς έναν, οι συμμετέχοντες μοιράζονται την ιστορία τους. Απαντούν στις ακόλουθες ερωτήσεις (μοιράστε τους μια λίστα): a. Ποιο είναι το αντικείμενο; b. Το φοράς ακόμα; c. Πώς σε έκανε/σε έκανε να θέλεις να το φορέσεις; d. Γιατί το διάλεξες; e. Αν το έχεις ακόμα αλλά δεν το φοράς πια, τι μπορείς να κάνεις για να το φορέσεις/χρησιμοποιήσεις ξανά;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους: μη διστάσετε να τροποποιήσετε τις ερωτήσεις – θα μπορούσατε επίσης να δημιουργήσετε τη λίστα μαζί με τους συμμετέχοντες, στην αρχή της δραστηριότητας.
Μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις – ορισμένα στοιχεία έχουν συναισθηματική σημασία.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7. ΑΝ ΟΙ ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΝ

Υλικά: χαρτιά, πολύχρωμοι μαρκαδόροι, στυλό, μολύβια

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	«Τι θα έλεγε η γκαρνταρόμπα σας, αν μπορούσε να μιλήσει;» Θέστε αυτήν την ερώτηση στην ομάδα και ζητήστε τους να ζωγραφίσουν την γκαρνταρόμπα τους σαν να ήταν ένας ζωντανός οργανισμός/κόσμος. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι θα έλεγε επίσης η γκαρνταρόμπα τους.
Βήμα 2	Ένας προς έναν, οι συμμετέχοντες μοιράζονται το σχέδιό τους και την ιστορία της γκαρνταρόμπας τους.
Βήμα 3	Συζητήστε με την ομάδα τι θα μπορούσαν να αλλάξουν για να κάνουν τις ντουλάπες τους πιο χαρούμενες (π.χ. ξεκαθάρισμα, καθάρισμα κ.λπ.).

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το σχέδιο ή την ιστορία τους εάν δεν αισθάνονται άνετα.



Co-funded by the European Union

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8. ΓΡΗΓΟΡΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Υλικά: χρονόμετρο (τηλέφωνο ή χρονόμετρο), καρέκλες τοποθετημένες σε δύο κύκλους/γραμμές

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν δύο κύκλους/γραμμές (έναν εσωτερικό, έναν εξωτερικό), ο ένας απέναντι από τον άλλον.
Βήμα 2	Εξηγήστε τους κανόνες. Κάθε ζευγάρι έχει 2 λεπτά για να συζητήσει μία ερώτηση. Μετά από 2 λεπτά, ο εξωτερικός κύκλος περιστρέφεται μία θέση προς τα δεξιά.
Βήμα 3	Εισαγάγετε μια νέα ερώτηση για κάθε εναλλαγή.
Βήμα 4	Συνεχίστε μέχρι να συζητηθούν όλα τα ερωτήματα.
Βήμα 5	Προαιρετικά: σύντομη ολομέλεια στο τέλος. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι: • Τι σημαίνει βιωσιμότητα στη χώρα σας; • Έχετε νιώσει ποτέ πίεση να ακολουθήσετε τις τάσεις της μόδας; • Ποια είναι μια συνήθεια που θέλετε να αλλάξετε; • Τι δουλειά θα θέλατε να έχετε στο μέλλον σχετικά με τον αντίκτυπο;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Για μικρότερες ομάδες, κάντε το σε έναν κύκλο με έναν «αιωρούμενο» συμμετέχοντα.
Για βαθύτερη σκέψη, αυξήστε τον χρόνο συζήτησης σε 3-4 λεπτά.
Για περισσότερη ενέργεια, προσθέστε μουσική κατά τη διάρκεια των περιστροφών.
Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ερωτήσεις ώστε να εστιάζουν πιο συγκεκριμένα στη βιώσιμη μόδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9. ΓΡΑΜΜΗ ΑΞΙΩΝ – «ΝΑ ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΩ Ή ΝΑ ΤΟ ΑΦΗΣΩ;»

Υλικά: ανοιχτός χώρος, έντυπες δηλώσεις (προαιρετικά), ταινία για να σημειώνονται τα άκρα «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ»

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Δημιουργήστε μια νοητή ή κολλημένη γραμμή κατά μήκος του δωματίου. Σημειώστε τη μία άκρη ως «Συμφωνώ» και την άλλη ως «Διαφωνώ».
Βήμα 2	Διαβάστε μία δήλωση δυνατά.
Βήμα 3	Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται κατά μήκος της γραμμής σύμφωνα με τη γνώμη τους.
Βήμα 4	Προσκαλέστε μερικούς εθελοντές από διαφορετικές θέσεις για να εξηγήσουν σύντομα την επιλογή τους.
Βήμα 5	Επαναλάβετε με όλες τις δηλώσεις. Δηλώσεις: • «Η γρήγορη μόδα θα έπρεπε να απαγορευτεί.» • «Η βιώσιμη μόδα είναι πολύ ακριβή.» • «Οι ατομικές ενέργειες έχουν μεγαλύτερη σημασία από τις μεγάλες εταιρείες.» • «Οι τάσεις είναι πιο σημαντικές από τη βιωσιμότητα.» • «Θα πλήρωνα περισσότερα για ηθικά ρούχα.»

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.
Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αλλάξουν θέσεις εάν πειστούν.
Για μια πιο ήσυχη ομάδα, αφήστε τους να συζητήσουν πρώτα ανά δύο πριν τοποθετηθούν.
Αντικαταστήστε τις δηλώσεις με πιο προκλητικές ή συγκεκριμένες για το συγκεκριμένο πλαίσιο, εάν χρειάζεται.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΤΑΣΕΩΝ

Υλικά: καρέκλες (μία λιγότερες από τους συμμετέχοντες), ανοιχτός χώρος

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Τοποθετήστε τις καρέκλες σε κύκλο (μία λιγότερη από τον αριθμό των συμμετεχόντων).
Βήμα 2	Εξηγήστε τους κανόνες. Ένα άτομο στέκεται στη μέση. Το άτομο στη μέση φωνάζει: «Η νέα τάση είναι... ΠΡΑΣΙΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ!» Όποιος ταιριάζει με την περιγραφή πρέπει να σηκωθεί και να αλλάξει θέση. Το άτομο στη μέση προσπαθεί να καθίσει σε μια ελεύθερη καρέκλα. Ο συμμετέχων που μένει όρθιος γίνεται ο νέος καλών.
Βήμα 3	Μετά από 2-3 γύρους, αλλάξτε θέματα: • «Μεγάλα μπουφάν!» • «Στυλ vintage!» • «Βιώσιμες μάρκες!»
Βήμα 4	Σύντομη ανασκόπηση με ερωτήσεις αναστοχασμού. • Πόσο γρήγορα κινούνται οι τάσεις; • Πώς είναι να τις «κυνηγάς»;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Χρησιμοποιήστε θέματα που δεν σχετίζονται με τη μόδα, εάν χρειάζεται.
Προσθέστε πιο γρήγορη μουσική για να αυξήσετε την ενέργεια.
Για λόγους ασφαλείας, υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να μην σπρώχνουν.
Χρησιμοποιήστε την ενημέρωση για να συνδέσετε τις τάσεις με τη συμπεριφορά και την πίεση των καταναλωτών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11. ΠΑΓΩΜΑ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ ΜΟΔΑΣ

Υλικά: μουσική, τυπωμένες κάρτες με ρόλους (π.χ. «Εργάτης Εργοστασίου», «Influencer», «Διευθύνων Σύμβουλος», «Καταναλωτής», «Περιβάλλον», «Εργάτης Ένδυσης», «Σχεδιαστής»), ανοιχτός χώρος

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια κάρτα ρόλου.
Βήμα 2	Βάλτε μουσική και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κινούνται ελεύθερα στην αίθουσα.
Βήμα 3	Όταν σταματήσει η μουσική, φωνάξτε ένα σενάριο (π.χ., «Μεγάλη Ημέρα Εκπτώσεων!» ή «Λανσάρισμα Νέας Τάσης!»).
Βήμα 4	Οι συμμετέχοντες πρέπει να παγώσουν σε μια στάση που να δείχνει πώς αντιδρά ο ρόλος τους.
Βήμα 5	Προσκαλέστε 3-4 συμμετέχοντες να εξηγήσουν τη στάση τους. Επαναλάβετε με διαφορετικά σενάρια.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Χρησιμοποιήστε λιγότερους ρόλους για μικρότερες ομάδες.
Προσθέστε πιο έντονες συναισθηματικές προτροπές (π.χ. «Πυρκαγιά σε εργοστάσιο», «Διαμαρτυρία για το κλίμα»).
Για βαθύτερη σκέψη, ρωτήστε: Ποιος έχει δύναμη; Ποιος έχει αντίκτυπο;



Co-funded by the European Union

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12. ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ Ή ΑΠΟΡΡΙΨΗ;

Υλικά: 5–10 κάρτες σεναρίων σχετικά με την ένδυση, ανοιχτός χώρος

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Διαβάστε ένα σενάριο (π.χ., «Ο αγαπημένος σας influencer προωθεί μια φθηνή μάρκα γρήγορης μόδας»).
Βήμα 2	Οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν μία πλευρά της αίθουσας: SWAP (αλλαγή συμπεριφοράς) ή DROP (διατήρηση τρέχουσας συμπεριφοράς).
Βήμα 3	Συνεχίστε με διαφορετικά σενάρια. Ενδεικτικά σενάρια: • «Βρίσκεις ένα πολύ φθηνό, μοντέρνο μπουφάν στο διαδίκτυο.» • «Οι φίλοι σου γελάνε με τα μεταχειρισμένα ρούχα.» • «Μια βιώσιμη μάρκα είναι 40% πιο ακριβή.»

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αλλάξουν πλευρά μετά τη συζήτηση.
Κάντε τα σενάρια πιο προσωπικά ή πιο ακραία.
Χρησιμοποιήστε ανώνυμη ψηφοφορία εάν η ομάδα είναι ντροπαλή.



Co-funded by the European Union

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη χρήση κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων και τη βιώσιμη ανάπτυξη

Τα κλωστοϋφαντουργικά απόβλητα αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα παγκόσμια περιβαλλοντικά προβλήματα, επειδή τα ρούχα παράγονται, αγοράζονται και απορρίπτονται με πολύ μεγάλη ταχύτητα. Σύμφωνα με τα στοιχεία του UNEP για το 2025, περίπου 92 εκατομμύρια τόνοι κλωστοϋφαντουργικών αποβλήτων παράγονται παγκοσμίως κάθε χρόνο. Ταυτόχρονα, το Textile Exchange αναφέρει ότι η παγκόσμια παραγωγή ινών έφτασε στο ρεκόρ των 132 εκατομμυρίων τόνων το 2024, ενώ οι ανακυκλωμένες ίνες αποτελούσαν μόνο το 7,6% της αγοράς. Ακόμα πιο ανησυχητικό είναι ότι λιγότερο από το 1% της παγκόσμιας αγοράς ινών προερχόταν από ανακυκλωμένα υφάσματα, πράγμα που σημαίνει ότι τα περισσότερα καινούργια ρούχα εξακολουθούν να κατασκευάζονται από νέες πρώτες ύλες αντί για παλιά υφάσματα.

Στην Ευρώπη, το πρόβλημα είναι επίσης σαφές. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος ανέφερε το 2025 ότι το 2022, ένα άτομο στην ΕΕ κατανάλωσε κατά μέσο όρο 19 κιλά ρούχων, υποδημάτων και οικιακών υφασμάτων και παρήγαγε περίπου 16 κιλά υφασμάτινων αποβλήτων. Τα περισσότερα οικιακά υφασμάτινα απόβλητα δεν συλλέχθηκαν ξεχωριστά, επομένως η επαναχρησιμοποίηση και η ανακύκλωση ήταν πολύ πιο δύσκολες.

Αυτή η ενότητα είναι σημαντική επειδή οι νέοι επηρεάζονται έντονα από τη γρήγορη μόδα, τις χαμηλές τιμές, τα ηλεκτρονικά καταστήματα, τους influencers, τις τάσεις και την πίεση από τους συνομηλίκους. Πολλοί νέοι αγοράζουν ρούχα συχνά, αλλά μπορεί να μην γνωρίζουν τι κρύβεται πίσω από ένα μπλουζάκι ή ένα φούτερ με κουκούλα: πρώτες ύλες, χρήση νερού, βαφή, μεταφορά, συνθήκες εργασίας, συσκευασία και απόβλητα. Η Ενότητα 1 βοηθά τους εργαζόμενους για νέους να μιλήσουν για αυτό το θέμα με απλό και πρακτικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες εξετάζουν τι αγοράζουν οι νέοι, πόσο δημοφιλή είναι τα μεταχειρισμένα ρούχα, γιατί η γρήγορη μόδα είναι ελκυστική και τι συμβαίνει όταν τα ρούχα δεν χρησιμοποιούνται πλέον. Στόχος δεν είναι να κατηγορηθούν οι νέοι, αλλά να τους βοηθήσουμε να θέσουν καλύτερες ερωτήσεις: Χρειάζομαι πραγματικά αυτό το αντικείμενο; Πόσο καιρό θα το φοράω; Μπορώ να το επισκευάσω, να το ανταλλάξω, να δανειστώ ή να αγοράσω μεταχειρισμένο; Με αυτόν τον τρόπο, η ευαισθητοποίηση γίνεται το πρώτο βήμα προς πιο υπεύθυνες συνήθειες ένδυσης και μικρές πραγματικές δράσεις στην καθημερινή ζωή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΚΥΚΛΟΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ (15 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: ένα απλό υφασμάτινο αντικείμενο (για παράδειγμα ένα κασκόλ, ένα μπλουζάκι, μια μικρή υφασμάτινη τσάντα), καρέκλες σε κύκλο, ετικέτες με ονόματα (εάν χρειάζεται).

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Προσκαλέστε όλους να καθίσουν σε κύκλο.
Βήμα 2	Κρατήστε το υφασμάτινο αντικείμενο και πείτε το όνομά σας, τον ρόλο σας και μία σύντομη πρόταση για ένα ρούχο που φοράτε σήμερα, για παράδειγμα από πού το αγοράσατε ή γιατί σας αρέσει.
Βήμα 3	Δώστε το αντικείμενο στο άτομο δίπλα σας.
Βήμα 4	Κάθε άτομο λέει το όνομά του και μοιράζεται μια σύντομη ιστορία για ρούχα, συνήθειες ή συναισθήματα. Μπορεί να είναι ένα αγαπημένο φούτερ με κουκούλα, μια σχολική στολή, ρούχα από ένα αδερφάκι ή κάτι που αγόρασε από ένα κατάστημα με μεταχειρισμένα.
Βήμα 5	Διατηρήστε τον τόνο χαλαρό και ζεστό, ευχαριστήστε κάθε άτομο αφού μοιραστεί την εμπειρία του και αποφύγετε σχόλια που θα μπορούσαν να ακούγονται σαν κριτική.
Βήμα 6	Κλείστε τη δραστηριότητα λέγοντας ότι όλοι έχουν ήδη μια σύνδεση με τα ρούχα και τα υφάσματα, επομένως αυτό το θέμα είναι κοντά στην καθημερινή ζωή.

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: τροποποιήσεις της δραστηριότητας: εάν η ομάδα είναι ντροπαλή, δώστε μια απλή προτροπή, για παράδειγμα «Πες το όνομά σου και ολοκλήρωσε την πρόταση: Το αγαπημένο μου πράγμα που φοράω είναι...». Για ομάδες με χαμηλότερες γλωσσικές δεξιότητες, επιτρέψτε απαντήσεις σε μία ή δύο λέξεις και καλωσορίστε απαντήσεις σε περισσότερες από μία γλώσσες. Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, αφήστε τους να μιλήσουν πρώτα σε ζευγάρια και στη συνέχεια να μοιραστούν μόνο μερικές ιστορίες στον κύκλο. Εάν κάποιοι νέοι αισθάνονται άβολα σε έναν μεγάλο κύκλο, αφήστε τους να μείνουν καθισμένοι στο πλάι και να συμμετάσχουν αργότερα όταν νιώσουν έτοιμοι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ (45 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: χαρτί για flipchart, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα, στυλό, ταινία και, εάν είναι χρήσιμο, πρόσβαση σε τηλέφωνα για γρήγορο έλεγχο γεγονότων. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει χωρίς αφίσες, χρησιμοποιώντας μόνο σημειώσεις και σύντομες προφορικές παρουσιάσεις.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες. Κάθε ομάδα συζητά την κατάσταση με τη βιώσιμη μόδα στη χώρα. Θα πρέπει να επικεντρωθούν στο τι αγοράζουν συνήθως οι νέοι, στο αν τα μεταχειρισμένα ρούχα είναι δημοφιλή, στον ρόλο που διαδραματίζει η γρήγορη μόδα και στα κύρια προβλήματα.
Βήμα 2	Δώστε στις ομάδες καθοδηγητικές ερωτήσεις: Ποια είναι η κατάσταση με τη βιώσιμη μόδα στη χώρα σας; Τι αγοράζουν συνήθως οι νέοι; Είναι τα μεταχειρισμένα δημοφιλή; Ποια είναι τα κύρια προβλήματα; Ζητήστε τους να γράψουν μόνο τα βασικά σημεία, όχι μακροσκελή κείμενα.
Βήμα 3	Κάθε ομάδα προετοιμάζει μια σύντομη παρουσίαση διάρκειας 3-4 λεπτών. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια μικρή αφίσα, σημειώσεις ή έναν απλό νοητικό χάρτη. Ενθαρρύνετέ τους να συμπεριλάβουν πραγματικά παραδείγματα, όπως δημοφιλή καταστήματα, διαδικτυακές πλατφόρμες, τοπικές συνήθειες, τάσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή κοινές στάσεις απέναντι στα μεταχειρισμένα ρούχα.
Βήμα 4	Αφού παρουσιαστούν όλες οι ομάδες, ξεκινήστε μια σύντομη ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις αναστοχασμού: Γιατί ορισμένες χώρες είναι πιο οικολογικές από άλλες; Τι επηρεάζει περισσότερο τις επιλογές ένδυσης: η τιμή, ο πολιτισμός, οι τάσεις, το εισόδημα, η πληροφόρηση ή η διαθεσιμότητα;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν πραγματικά παραδείγματα, όχι μόνο γενικές απόψεις. Υπενθυμίστε τους ότι ο στόχος δεν είναι να κρίνουμε τις χώρες, αλλά να κατανοήσουμε διαφορετικές καταστάσεις. Βοηθήστε τις ομάδες να σκεφτούν τόσο τους λόγους όσο και τις λύσεις: τι προκαλεί το πρόβλημα και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί. Διατηρήστε τις παρουσιάσεις σύντομες και εστιασμένες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΠΟΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΝΔΥΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΒΙΩΣΙΜΗ; (45 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: 3 σετ καρτών ρούχων με διαφορετικά παραδείγματα για κάθε ομάδα

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ 3 καρτών με ρούχα (δείτε την επόμενη σελίδα). Ζητήστε τους να τακτοποιήσουν τις κάρτες από την πιο βιώσιμη έως τη λιγότερο βιώσιμη επιλογή. Εξηγήστε ότι θα πρέπει να συζητήσουν κάθε κάρτα σε τρία στάδια: από τι υλικό είναι κατασκευασμένη, πώς κατασκευάστηκε και πόσο μακριά μπορεί να έχει ταξιδέψει.
Βήμα 2	Στο στάδιο των υλικών, οι συμμετέχοντες σκέφτονται αν το αντικείμενο είναι φυσικό, συνθετικό, ανακυκλωμένο, οργανικό, μεταχειρισμένο ή ανακυκλωμένο. Στο στάδιο της παραγωγής, συζητούν την ποιότητα, τις συνθήκες εργασίας, την κατανάλωση νερού και ενέργειας και αν το αντικείμενο κατασκευάστηκε για να αντέξει. Στο στάδιο της μεταφοράς, σκέφτονται αν το ρούχο κατασκευάστηκε τοπικά, στην Ευρώπη ή μακριά, και πώς η μεταφορά μπορεί να επηρεάσει το περιβάλλον.
Βήμα 3	Δώστε στις ομάδες 10-15 λεπτά για να κατατάξουν τις κάρτες. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει την κατάταξή της και εξηγεί ποιες επιλογές ήταν εύκολες, ποιες ήταν δύσκολες και πού διαφωνούσαν.
Βήμα 4	**Ερωτήσεις για συζήτηση:** Τι ήταν εύκολο να καταταχθεί; Τι ήταν δύσκολο; Διαφωνούσατε στην ομάδα; Ποιο στάδιο επηρέασε περισσότερο την κατάταξή σας: τα υλικά, η παραγωγή ή η μεταφορά; Ένα βιώσιμο υλικό σημαίνει πάντα μια βιώσιμη επιλογή ένδυσης; Τι έχει μεγαλύτερη σημασία: πού κατασκευάζονται τα ρούχα, πώς κατασκευάζονται ή για πόσο καιρό τα φοράμε;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Διατηρήστε την εστίαση στη συζήτηση και όχι στην «τέλεια» σειρά. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν τις επιλογές τους χρησιμοποιώντας τρία στάδια: υλικά, παραγωγή και μεταφορά. Ενθαρρύνετε τις διαφορετικές απόψεις και την ακρόαση με σεβασμό. Αποφύγετε να κρίνετε τις προσωπικές επιλογές ένδυσης. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι είναι επίσης σημαντικό να φοράτε ρούχα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, να επισκευάζετε και να αγοράζετε λιγότερα.



Linen dress
made locally in Lithuania
(natural material,
local production)



Hand-knitted wool sweater
from a local farm



Second-hand jeans



T-shirt made of
organic cotton
(produced in Europe)



T-shirt made in the Netherlands
from recycled plastic



Dress by a local designer
(small collection)



Mass-produced cotton T-shirt
from Bangladesh



Sportswear made of
synthetic materials
(imported from China)



Fast fashion
polyester dress
(cheap, frequently replaced)



Acrylic sweater
(low cost, wears out quickly)



Cheap outfit bought for
a one-time event
(worn once)



Trend-based clothing item
made of mixed materials
(cotton + polyester, hard to recycle)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ; (45 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: χαρτί για flipchart, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα ή μικρές κάρτες αναστοχασμού

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα επίπεδο ευθύνης: ατομικό, κοινωνικό, επιχειρηματικό ή κυβερνητικό. Ζητήστε τους να συζητήσουν τι μπορεί να αλλάξει το επίπεδό τους σε σχέση με τις επιλογές ένδυσης, τα υφασμάτινα απόβλητα, τις συνθήκες εργασίας, την παραγωγή και την κατανάλωση.
Βήμα 2	Μετά από 10-15 λεπτά, κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της. Ο συντονιστής γράφει τα βασικά σημεία σε μια κοινή αφίσα ή πίνακα. Στη συνέχεια, όλη η τάξη συζητά πώς συνδέονται αυτά τα τέσσερα επίπεδα και γιατί ένα επίπεδο από μόνο του δεν μπορεί να λύσει το πρόβλημα.
Βήμα 3	**Στοχασμός: «Είμαι υπεύθυνος»** Στο τέλος, κάθε συμμετέχων γράφει τρία σύντομα σημεία: τι κάνω ήδη, τι θα μπορούσα να αλλάξω και τι είναι δύσκολο για μένα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους ανά ζεύγη ή με ολόκληρη την ομάδα, αλλά η κοινοποίηση θα πρέπει να είναι εθελοντική. **Ερωτήσεις προς συζήτηση:** Τι μπορώ να αλλάξω προσωπικά; Τι θα πρέπει να κάνουν διαφορετικά οι εταιρείες; Ποιος είναι ο ρόλος του σχολείου, της κοινότητας ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Τι θα πρέπει να ρυθμίζουν ή να υποστηρίζουν οι κυβερνήσεις; Ποιες αλλαγές είναι ρεαλιστικές; Ποιες αλλαγές είναι δύσκολες και γιατί;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Διατηρήστε την ισορροπία στη συζήτηση και αποφύγετε να κατηγορείτε τους συμμετέχοντες για τις επιλογές τους. Μερικοί νέοι μπορεί να μην έχουν πολλές επιλογές λόγω τιμής, διαθεσιμότητας ή οικογενειακών συνηθειών. Ενθαρρύνετε πρακτικές ιδέες, όχι τέλειες απαντήσεις. Στόχος είναι να δείξουμε ότι οι μικρές προσωπικές ενέργειες έχουν σημασία, αλλά και οι μεγαλύτερες αλλαγές χρειάζονται επιχειρήσεις, κοινωνία και κυβέρνηση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Ψηφιακά Εργαλεία για τη Συμμετοχή των Νέων στη Βιωσιμότητα

Τα ψηφιακά εργαλεία δεν προορίζονται μόνο για scrolling, παρακολούθηση βίντεο ή παρακολούθηση τάσεων. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους νέους να δυναμώσουν τη φωνή τους και να μιλήσουν για πράγματα που έχουν σημασία για αυτούς. Το 2025, το 98% των νέων ηλικίας 16-29 ετών στην ΕΕ χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο καθημερινά και το 89,3% χρησιμοποιούσε διαδικτυακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επομένως οι ψηφιακοί χώροι αποτελούν ήδη φυσικό μέρος της ζωής των νέων.

Αυτή η ενότητα βοηθά τους νέους να μετατραπούν από παθητικούς χρήστες σε ενεργούς δημιουργούς. Μαθαίνουν πώς να μετατρέπουν τις ιδέες τους σχετικά με τη βιωσιμότητα, τα υφασμάτινα απόβλητα, τη γρήγορη μόδα ή τα μεταχειρισμένα ρούχα σε σύντομα βίντεο, αναρτήσεις, podcast και ψηφιακές καμπάνιες. Στόχος δεν είναι η δημιουργία τέλειου περιεχομένου, αλλά να βοηθηθούν οι νέοι να πουν: «Αυτή είναι η γνώμη μου. Αυτό έχει σημασία για μένα. Μπορώ να τη μοιραστώ με άλλους».

Η ενίσχυση της φωνής των νέων είναι σημαντική, επειδή συχνά επηρεάζονται από αποφάσεις σχετικά με το περιβάλλον, την ψηφιακή ζωή και την κοινωνία, αλλά δεν συμμετέχουν πάντα σε αυτές τις συζητήσεις. Η Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία ενθαρρύνει τους νέους να γίνουν ενεργοί πολίτες και να εκφράσουν ό,τι είναι σημαντικό για αυτούς, ενώ το Συμβούλιο της Ευρώπης σημειώνει ότι οι νέοι είναι από τους πιο ενεργούς χρήστες ψηφιακών υπηρεσιών, ωστόσο συχνά μένουν εκτός λήψης αποφάσεων σχετικά με τους ψηφιακούς χώρους.

Μέσα από σενάρια βίντεο, σχεδιασμό podcast, παιχνίδια ρόλων και ομαδική εργασία, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να δημιουργούν ένα σαφές μήνυμα, να επιλέγουν τη σωστή πλατφόρμα, να ελέγχουν πληροφορίες, να παραμένουν ασφαλείς στο διαδίκτυο και να προσκαλούν και άλλους να δράσουν. Με αυτόν τον τρόπο, τα ψηφιακά εργαλεία γίνονται κάτι περισσότερο από ψυχαγωγία. Γίνονται ένας τρόπος για τους νέους να εκφράζονται, να υποστηρίζουν σκοπούς που τους ενδιαφέρουν, να εμπλέκουν τους συνομηλίκους τους και να συμμετέχουν σε πραγματικές αλλαγές στην κοινότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΝΕΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ (10 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες.
Βήμα 2	Δώστε σε κάθε ομάδα 1 πρόκληση βιωσιμότητας, για παράδειγμα: • Μειώστε τα υφασμάτινα απόβλητα • Προωθήστε την επαναχρησιμοποίηση υφασμάτων • Σχεδιάστε μια εκδήλωση ανταλλαγής υφασμάτων • Υποστηρίξτε την καταπολέμηση της γρήγορης μόδας.
Βήμα 3	Οι ομάδες έχουν 3 λεπτά για να εφεύρουν ένα νέο ψηφιακό εργαλείο (εφαρμογή, ιστότοπο, καμπάνια κοινωνικών μέσων, παιχνίδι κ.λπ.) που θα τους βοηθήσει στην αντιμετώπιση της συγκεκριμένης πρόκλησης.
Βήμα 4	Κάθε ομάδα παραδίδει μια πολύ γρήγορη παρουσίαση διάρκειας 30 δευτερολέπτων που περιλαμβάνει: • Το όνομα του εργαλείου • Τι κάνει • Γιατί οι νέοι θα το χρησιμοποιούσαν • Ένα διασκεδαστικό χαρακτηριστικό.
Βήμα 5	Είτε σηκώνοντας τα χέρια είτε χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό εργαλείο όπως το Mentimeter, η ομάδα ψηφίζει την αγαπημένη της ιδέα.
επιπλέον βήμα	Εάν υπάρχει επιπλέον χρόνος και διαθέσιμοι φορητοί υπολογιστές/tablet, η ομάδα μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει ένα ψηφιακό εργαλείο (π.χ. Canva) για να δημιουργήσει τον βασικό σχεδιασμό του νέου εργαλείου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ (15 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	**Συζητήστε** το ακόλουθο θέμα: «Όλοι περνάμε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, είτε εργαζόμενοι, είτε σπουδάζοντας, είτε παίζοντας, είτε απλώς χαζεύοντας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τι μπορούμε να κάνουμε για να διασφαλίσουμε ότι παραμένουμε ασφαλείς - τόσο όσον αφορά την κυβερνοασφάλεια όσο και την ψυχική υγεία;».
Βήμα 2	**Ιδέες για εξερεύνηση:** • Τι κάνετε για να διατηρείτε τους κωδικούς πρόσβασής σας ασφαλείς - ειδικά με όλες τις διαφορετικές πλατφόρμες που χρησιμοποιούμε όλοι; • Η προστασία των προσωπικών δεδομένων αποτελεί ένα σημαντικό θέμα συζήτησης τελευταία - τι κάνετε όλοι σας σχετικά με αυτό; • Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ VPN - ειδικά όταν συνδέεστε σε δημόσιο WiFi; • Πόσο χρόνο περίπου περνάτε online την ημέρα; Πόσο χρόνο αφιερώνετε στην εργασία/μελέτη και πόσο στην ψυχαγωγία; • Η παραμονή στο διαδίκτυο για μεγάλα χρονικά διαστήματα έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική μας υγεία. Έχετε κάποια παραδείγματα από την προσωπική σας ζωή που θα θέλατε να μοιραστείτε; • Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελαχιστοποιήσουμε αυτές τις επιπτώσεις; Δηλαδή, να μην χρησιμοποιούμε το τηλέφωνό μας αμέσως μόλις ξυπνήσουμε. (10 λεπτά)
Βήμα 3	Καταγράψτε τα κύρια συμπεράσματα της συζήτησης. (5 λεπτά)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΟΥ ΒΙΝΤΕΟ (30 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	**Ορίστε την αποστολή**. Πείτε στους συμμετέχοντες: «Έχετε 30 λεπτά για να δημιουργήσετε ένα σενάριο για ένα σύντομο βίντεο (30–60 δευτερολέπτων) που θα μπορούσε πραγματικά να κάνει τους ανθρώπους να αλλάξουν κάτι στην περιβαλλοντική τους συμπεριφορά». Δώστε παραδείγματα θεμάτων: • Μείωση της χρήσης πλαστικού • Ευαισθητοποίηση για τη γρήγορη μόδα • Σπατάλη τροφίμων • Δράση για το κλίμα στην καθημερινή ζωή • Τοπικά περιβαλλοντικά ζητήματα. (2,5 λεπτά)
Βήμα 2	Ορίστε το **μήνυμα**: ποιο είναι το ΕΝΑ πράγμα που θέλετε να κάνουν ή να συνειδητοποιήσουν οι άνθρωποι; (2,5 λεπτά)
Βήμα 3	Επιλέξτε τη **μορφή**, δηλ.: • Μίνι ιστορία (πριν/μετά) • Πρόκληση («Σας προκαλώ να...») • Καταρρίπτοντας μύθους • Γρήγορες συμβουλές (οι 3 κορυφαίες) (2,5 λεπτά)
Βήμα 4	Βρείτε το **«αγκίστρι»** – κάτι που θα τραβήξει την προσοχή του κοινού στα πρώτα δευτερόλεπτα του βίντεο, δηλαδή «αυτή η συνήθεια σκοτώνει τον πλανήτη - και το κάνετε καθημερινά». (2,5 λεπτά)
Βήμα 5	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το **κυρίως μέρος** του τελικού σεναρίου. Εστιάστε σε κείμενο που προορίζεται για ομιλία, όχι για ανάγνωση: • Χρησιμοποιήστε σύντομες προτάσεις • Χρησιμοποιήστε καθημερινή γλώσσα • Διαβάστε το δυνατά ενώ γράφετε • Κόψτε οτιδήποτε ακούγεται ρομποτικό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΟΥ ΒΙΝΤΕΟ (30 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

	Προσθήκη διακοπών μοτίβου - αλλαγή κάτι κάθε 3–5 δευτερόλεπτα: ◦ Κόψτε τη γωνία της κάμερας ◦ Προσθήκη κειμένου στην οθόνη ◦ Χρησιμοποιήστε μια χειρονομία ◦ Αλλαγή τόνου. Αυτό επιτρέπει στους θεατές να παρακολουθούν για περισσότερο χρόνο. (5 λεπτά)
Βήμα 6	Ολοκληρώστε με μια **σαφή παρότρυνση για δράση**, δηλαδή: • «Σχολιάστε μια οικολογική συνήθεια που ξεκινάτε σήμερα.» • «Ποιο θα δοκιμάσεις πρώτο; Πες μου παρακάτω.» • «Βάλτε ένα 🌱 αν νοιάζεστε για τον πλανήτη.» • «Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση βιωσιμότητας που αντιμετωπίζετε;» • «Κάντε tag κάποιον που πρέπει να το δει αυτό». (5 λεπτά)
Βήμα 7	**Συνεδρία ανατροφοδότησης και οριστικοποίηση.** Ζητήστε από την ομάδα να κάνει σχόλια για το σενάριο και να τα εξετάσει όλα μαζί. Συζητήστε ποιες αλλαγές πρέπει να γίνουν και επεξεργαστείτε το κείμενο ανάλογα. Το σενάριο του βίντεο είναι πλέον έτοιμο! (10 λεπτά)

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: το κύριο πρόβλημα με αυτήν τη δραστηριότητα είναι τυχόν χρονικοί περιορισμοί που μπορεί να έχετε, καθώς είναι εύκολο να το παρακάνετε. Εάν έχετε ένα πιεστικό πρόγραμμα, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ομάδα σε καλό δρόμο, δηλαδή ξεκινώντας ένα χρονόμετρο για κάθε βήμα της δραστηριότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΓΥΡΙΣΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΣΑΣ (30 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: σενάριο βίντεο (δείτε τη Δραστηριότητα 3 αυτής της Ενότητας), smartphones, εξοπλισμός βιντεοσκόπησης (εάν υπάρχει)

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

εισαγωγή	Εάν διαθέτετε εξοπλισμό βιντεοσκόπησης, προγραμματίστε μια επιπλέον συνεδρία 10 λεπτών στην αρχή της δραστηριότητας, για να παρουσιάσετε τον εξοπλισμό και να εξηγήσετε πώς λειτουργεί.
Βήμα 1	Ζητήστε από την ομάδα να καταγράψει το βίντεο, χρησιμοποιώντας τα τηλέφωνά της ή άλλο διαθέσιμο εξοπλισμό (10 λεπτά). Ενθαρρύνουμε: • φυσικό φωτισμό • καθαρό ήχο • σύντομες, γεμάτες νόημα προτάσεις • πραγματικό συναίσθημα ή χιούμορ.
Βήμα 2	Για να επιλέξετε τον τρόπο επεξεργασίας του βίντεο, κάντε μια ομαδική συζήτηση: ποια ψηφιακά εργαλεία χρησιμοποιείτε συνήθως για να επεξεργαστείτε τα δικά σας βίντεο; Εστιάστε σε δωρεάν, εύχρηστα διαδικτυακά εργαλεία. Παραδείγματα: • Adobe Express • CapCut • Canva. Ζητήστε από την ομάδα να ψηφίσει για το εργαλείο που θέλει να χρησιμοποιήσει. Στη συνέχεια, επεξεργαστείτε το βίντεο. (5 λεπτά)
Βήμα 5	Μόλις ολοκληρωθεί το βίντεο, παρακολουθήστε το μαζί. Ζητήστε από την ομάδα να αποφασίσει ποια θα ήταν η καταλληλότερη πλατφόρμα για να το δημοσιεύσει (TikTok, Instagram, YouTube, Blue Sky κ.λπ.) και γράψτε τη λεζάντα, τα hashtag κ.λπ. Να είστε σαφείς και ακριβείς - μην το υπερφορτώνετε με πληροφορίες. (5 λεπτά)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΓΥΡΙΣΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΣΑΣ (30 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: σενάριο βίντεο (δείτε τη Δραστηριότητα 3 αυτής της Ενότητας), smartphones, εξοπλισμός βιντεοσκόπησης (εάν υπάρχει)

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 6	Ομαδική συζήτηση: κύρια συμπεράσματα – πώς μπορούν αυτά να μεταφραστούν σε δράση στον πραγματικό κόσμο; (10 λεπτά)

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: όπως και με την προηγούμενη δραστηριότητα, είναι πολύ εύκολο να ξεπεράσετε το χρονικό όριο και εδώ, οπότε αν έχετε ένα πιεστικό πρόγραμμα, προσπαθήστε να κρατήσετε την ομάδα σε καλό δρόμο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή/και να τους δώσετε «προειδοποιήσεις» χρόνου.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ 5. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ PODCAST (35 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε τους να κάνουν μια γρήγορη συνεδρία καταιγισμού ιδεών σχετικά με ένα θέμα που θα ήθελαν να συζητήσουν σε ένα podcast. Το θέμα θα πρέπει να είναι σχετικό με τη βιώσιμη μόδα και η ομάδα-στόχος τους θα πρέπει να είναι οι νεαροί συνομήλικοί τους. (5 λεπτά). Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει γρήγορα την ιδέα της. (5 λεπτά).
Βήμα 2	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ψηφίσουν την αγαπημένη τους ιδέα, χρησιμοποιώντας είτε το σήκωμα του χεριού είτε το Mentimeter (ή κάποιο άλλο σχετικό ψηφιακό εργαλείο). Τώρα που έχετε το κύριο θέμα, ζητήστε από (ολόκληρη) την ομάδα να σκεφτεί το «σενάριο» του podcast: • η κύρια δομή (ποια υποθέματα θα συζητήσουν;) • ο συνολικός χρόνος και ο χρόνος που θα ήθελαν να αφιερώσουν περίπου σε κάθε υποθέμα • ο αριθμός των ομιλητών. Συμβουλή: οργανώστε το κείμενο σε κουκκίδες (15 λεπτά)
Βήμα 3	Γύρος ανατροφοδότησης: διαβάστε το τελικό σενάριο στην ομάδα και ζητήστε τους να παρέχουν σχόλια και ιδέες για τυχόν αλλαγές. Στη συνέχεια, οριστικοποιήστε το σενάριο. (10 λεπτά)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ (40 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: σενάριο podcast (δείτε τη Δραστηριότητα 3 αυτής της Ενότητας), στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/tablet

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

εισαγωγή	Εάν διαθέτετε εξοπλισμό ηχογράφησης podcast, προγραμματίστε μια επιπλέον συνεδρία 10 λεπτών στην αρχή της δραστηριότητας, για να παρουσιάσετε τον εξοπλισμό και να εξηγήσετε πώς λειτουργεί.
Βήμα 1	Συζητήστε το ακόλουθο θέμα: «ποια ψηφιακά εργαλεία και τι εξοπλισμό θα χρησιμοποιούσατε για την ηχογράφηση του podcast σας;» Ιδέες για θέματα συζήτησης: • εύχρηστα και δωρεάν εργαλεία (π.χ. Audacity, OBS) • απαραίτητος εξοπλισμός (π.χ. κονσόλα XLR, μικρόφωνο, υπολογιστής) • Έχει κανείς εμπειρία με ηχογράφηση podcast; (10 λεπτά)
Βήμα 2	Ώρα για παιχνίδι ρόλων: POV (οπτική γωνία). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν αριστερά, στο κέντρο ή στα δεξιά της αίθουσας ανάλογα με τον ρόλο που προτιμούν: αριστερά: οι οικοδεσπότες, κέντρο: οι καλεσμένοι, δεξιά: οι ακροατές. Χωρίστε τις 3 ομάδες και ζητήστε τους να προετοιμαστούν για την ηχογράφηση του podcast τους (ακολουθώντας το σενάριο που δημιουργήθηκε στη Δραστηριότητα 3). Κάθε ομάδα πρέπει να προετοιμαστεί για τον συγκεκριμένο ρόλο της. Για το παιχνίδι ρόλων, η διάρκεια του podcast θα πρέπει να είναι 10 λεπτά. • Παρουσιαστές: κύρια σημεία, καθοδήγηση της συζήτησης, τήρηση χρονοδιαγράμματος • Επισκέπτες: Απαντήσεις στις ερωτήσεις • Ακροατές: τι περιμένουν να ακούσουν; (λίστα) (10 λεπτά)
Βήμα 3	Και... δράση!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ (30 ΛΕΠΤΑ)

Υλικά: σενάριο podcast (δείτε τη Δραστηριότητα 6 αυτής της Ενότητας), στυλό και χαρτιά ή φορητοί υπολογιστές/tablet

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

	Τώρα είναι η ώρα να αναπαραστήσουμε την «ηχογράφηση podcast». Αφήστε τους παρουσιαστές να κάνουν την «ηχογράφηση», με τους καλεσμένους να συμμετέχουν στη συζήτηση, ενώ οι ακροατές παρατηρούν και κρατούν σημειώσεις. (10 λεπτά)
Βήμα 4	Στο τέλος, οι ακροατές παρουσιάζουν τις σημειώσεις τους. Τι τους άρεσε; Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί; Συζητήστε με όλους τους συμμετέχοντες και βρείτε πρακτικές λύσεις. (10 λεπτά)

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων. Μπορούν να βοηθήσουν την ομάδα τους στη φάση προετοιμασίας και στην τελική συζήτηση.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Δημιουργία της Κοινότητας SHIFT

Τι είναι η οικοδόμηση κοινότητας;

Η οικοδόμηση κοινότητας είναι η διαδικασία που φέρνει τους ανθρώπους κοντά για να δημιουργήσουν ένα κοινό αίσθημα ανήκειν, εμπιστοσύνης και ευθύνης. Στην εργασία με νέους, επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να διαμορφώνουν ενεργά το κοινωνικό τους περιβάλλον, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να εργάζονται συλλογικά για την επίτευξη κοινών στόχων. Μια ισχυρή κοινότητα δεν εμφανίζεται αυτόματα, χτίζεται σκόπιμα μέσω της συμμετοχής, του διαλόγου και των κοινών εμπειριών.
Στην ουσία της, η οικοδόμηση κοινότητας αφορά τις σχέσεις. Περιλαμβάνει τη δημιουργία ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς χώρων όπου ακούγονται διαφορετικές φωνές, γίνονται σεβαστές οι διαφορές και ενθαρρύνεται η συνεργασία. Η αποτελεσματική οικοδόμηση κοινότητας ενισχύει την κοινωνική συνοχή, αυξάνει τη συμμετοχή των πολιτών και βοηθά τους νέους να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, ηγετικές δεξιότητες και αίσθημα ιδιοκτησίας για την κοινότητά τους.

Η οικοδόμηση κοινότητας είναι μια κοινή ευθύνη που αφορά διάφορους βασικούς παράγοντες:

- Νέοι - οι κεντρικοί κινητήριες δυνάμεις της κοινότητας. Οι ιδέες, η ενέργεια και η πρωτοβουλία τους διαμορφώνουν τις αξίες, τις δραστηριότητες και την κατεύθυνση της κοινότητας.
- Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και συντονιστές - καθοδηγούν τη διαδικασία δημιουργώντας ασφαλή πλαίσια, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή και διασφαλίζοντας την ένταξη και την ευημερία.
- Ηγέτες κοινότητας και μέντορες από συνομηλίκους - παρακινούν τους άλλους, υποστηρίζουν τους νεοφερμένους και βοηθούν στη διατήρηση της εμπλοκής με την πάροδο του χρόνου.
- Οργανισμοί και ιδρύματα - ΜΚΟ, σχολεία και τοπικές αρχές που παρέχουν πόρους, νομιμότητα και διαρθρωτική υποστήριξη.
- Συνεργάτες και δίκτυα - τοπικοί και διεθνείς φορείς που προσφέρουν εμπειρογνωμοσύνη, έμπνευση και ευκαιρίες για συνεργασία.

Όταν αυτοί οι φορείς συνεργάζονται, η οικοδόμηση κοινότητας γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο για κοινωνική αλλαγή, επιτρέποντας τη δημιουργία βιώσιμων κοινοτήτων με επικεφαλής τους νέους, χωρίς αποκλεισμούς.

Συμβουλές για την οικοδόμηση μιας κοινότητας από το μηδέν

Η οικοδόμηση μιας κοινότητας από την αρχή μπορεί να φαίνεται δύσκολη, αλλά η εστίαση σε μερικές βασικές αρχές καθιστά τη διαδικασία διαχειρίσιμη και αποτελεσματική:

1. Ξεκινήστε με τους ανθρώπους, όχι με τις δομές: επικεντρωθείτε πρώτα στις σχέσεις και την εμπιστοσύνη πριν από τους κανόνες, τους ρόλους ή τα επίσημα πλαίσια. Οι κοινότητες αναπτύσσονται μέσω της σύνδεσης.
2. Δημιουργήστε έναν σαφή κοινό σκοπό: ορίστε γιατί υπάρχει η κοινότητα και τι ενώνει τα μέλη της. Ένας απλός, εμπνευσμένος στόχος βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται κίνητρα και συμμετοχή.
3. Διασφάλιση ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς χώρων: καθιέρωση σαφών αξιών σεβασμού, ανοιχτότητας και μη κριτικής. Η ένταξη θα πρέπει να είναι σκόπιμη, ειδικά για τους περιθωριοποιημένους ή τους λιγότερο σίγουρους νέους.
4. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή από την αρχή: εμπλέξτε τα μέλη στη λήψη αποφάσεων από νωρίς. Ακόμα και μικρές επιλογές όπως δραστηριότητες, ονόματα, κανόνες, αυτό θα βοηθήσει στην οικοδόμηση αίσθησης ιδιοκτησίας και ευθύνης.
5. Ξεκινήστε με μικρά βήματα και αναπτύξτε σταδιακά: ξεκινήστε με διαχειρίσιμες δραστηριότητες και ρεαλιστικές προσδοκίες. Η συνέπεια έχει μεγαλύτερη σημασία από την κλίμακα στα αρχικά στάδια.
6. Χρησιμοποιήστε κοινές εμπειρίες για να χτίσετε δεσμούς: οι διαδραστικές δραστηριότητες, οι προκλήσεις ομαδικής εργασίας και οι άτυπες στιγμές είναι απαραίτητες για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και ομαδικής ταυτότητας.
7. Προωθήστε την κοινή ηγεσία: αποφύγετε τον έλεγχο από ένα άτομο. Εναλλάξτε τους ρόλους, ενθαρρύνετε τη διευκόλυνση από ομοτίμους και αναγνωρίστε τα διαφορετικά δυνατά σημεία εντός της ομάδας.
8. Επικοινωνήστε με σαφήνεια και τακτική επικοινωνία: η διαφανής επικοινωνία βοηθά στην πρόληψη παρεξηγήσεων και χτίζει εμπιστοσύνη, τόσο σε πρόσωπο με πρόσωπο όσο και σε ψηφιακές κοινότητες.
9. Γιορτάστε την πρόοδο και τις συνεισφορές: αναγνωρίστε τις προσπάθειες, τα ορόσημα και τις επιτυχίες, ακόμη και τις μικρές, για να διατηρήσετε το κίνητρο και τη θετική ενέργεια.
10. Παραμείνετε ευέλικτοι και ανταποκρινόμενοι: οι κοινότητες εξελίσσονται, είναι ανοιχτές σε σχόλια, προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες και επιτρέπουν στην κοινότητα να διαμορφώσει το δικό της μέλλον.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ DNA ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Υλικά: χαρτί για flipchart, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα, ταινία ή χώρος στον τοίχο.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Εισαγωγή - Τι είναι το DNA της κοινότητας; (5 λεπτά) Ξεκινήστε εξηγώντας ότι, όπως ακριβώς οι άνθρωποι, έτσι και οι κοινότητες έχουν ένα DNA - έναν συνδυασμό αξιών, συμπεριφορών και κανόνων που διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν. Κάθε ισχυρή κοινότητα νέων έχει το δικό της DNA. Αυτό καθορίζει πώς αισθάνονται οι άνθρωποι μέσα στην ομάδα, πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις και αν όλοι αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και ασφαλείς. Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα προσδιορίσουν τώρα τα βασικά στοιχεία μιας υγιούς, χωρίς αποκλεισμούς κοινότητας νέων, τόσο εκτός σύνδεσης όσο και στο διαδίκτυο. Σχεδιάστε τρεις αλυσίδες DNA συνδεδεμένες σε σπειροειδές σχήμα, σαν μια στριφτή σκάλα.
Βήμα 2	Συζήτηση σε μικρές ομάδες και παραγωγή ιδεών (15-20 λεπτά) Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα αυτοκόλλητα χαρτάκια και μαρκαδόρους. Ζητήστε τους να συζητήσουν τις ακόλουθες καθοδηγητικές ερωτήσεις και ζητήστε τους να τις γράψουν σε ένα flipchart ή σε μια διαφάνεια: • Ποιες αξίες θα πρέπει να καθοδηγούν μια κοινότητα νέων; • Ποιες συμπεριφορές βοηθούν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς και να έχουν κίνητρο; • Ποιοι ρόλοι είναι σημαντικοί σε μια κοινότητα; • Ποιοι κανόνες επικοινωνίας απαιτούνται (εκτός σύνδεσης και εντός σύνδεσης); • Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε την ένταξη και τη συμμετοχή όλων; Δώστε οδηγίες στις ομάδες να: • Γράψτε μία ιδέα ανά αυτοκόλλητη σημείωση • Χρησιμοποιήστε σύντομες λέξεις ή φράσεις • Παράγετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες, χωρίς να κρίνετε σε αυτό το στάδιο, απλώς να κάνετε καταιγισμό ιδεών. Ο/Οι συντονιστής/ές μετακινούνται μεταξύ των ομάδων, προσφέροντας υποστήριξη και διευκρινίζοντας ερωτήσεις, εάν χρειάζεται.

Βήμα 3	Κοινή χρήση και ομαδοποίηση (10 λεπτά). Φέρτε όλους ξανά κοντά. Ζητήστε από κάθε ομάδα να έρθει στον πίνακα παρουσιάσεων και να παρουσιάσει σύντομα τις ιδέες της, τοποθετώντας τα αυτοκόλλητα σημειώματά της στον τοίχο. Καθώς οι ομάδες παρουσιάζονται, διευκολύνετε την ομαδοποίηση: • Ομαδοποιήστε παρόμοιες ιδέες • Ζητήστε βοήθεια από την ομάδα για να αποφασίσετε πού ανήκουν οι σημειώσεις • Ονομάστε κάθε ομάδα με σαφήνεια Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν κοινά μοτίβα μεταξύ των ομάδων.
Βήμα 4	Συμφωνία σε βασικές αρχές - οικοδόμηση DNA κοινότητας (5 λεπτά) Μόλις ολοκληρωθεί η ομαδοποίηση, καθοδηγήστε την ομάδα να επιλέξει 6-8 βασικές αρχές σε κάθε κατηγορία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα το κοινό τους όραμα για μια υγιή κοινότητα νέων. Μπορείτε να ρωτήσετε: • Ποιες αρχές θεωρούνται απαραίτητες για όλους; • Ποιες δεν θα θέλαμε να χάσουμε; • Ποια ισχύουν τόσο εκτός σύνδεσης όσο και online; Κυκλώστε ή επισημάνετε τις τελικές αρχές και βάλτε έναν τίτλο στον πίνακα παρουσιάσεων: ως SHIFT Community DNA Εξηγήστε ότι αυτό το DNA θα: • Συμπεριφορά οδηγού κατά τη διάρκεια του προγράμματος • Λειτουργεί ως σημείο αναφοράς κατά τη διάρκεια συγκρούσεων ή προκλήσεων • Να χρησιμοποιηθεί σε μεταγενέστερες ενότητες και δραστηριότητες

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να ξεκινήσουν, δώστε παραδείγματα όπως εμπιστοσύνη, ασφάλεια, διασκέδαση ή κοινή ευθύνη. Για διαδικτυακές ομάδες και για να κάνετε το εργαστήριο πιο φιλικό προς το περιβάλλον, χρησιμοποιήστε έναν κοινόχρηστο ψηφιακό πίνακα (Miro, Jamboard, Padlet). Για ομάδες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, επιτρέψτε τους να σκεφτούν πρώτα ατομικά πριν μοιραστούν τις ιδέες τους σε ομάδες.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΜΠΙΝΓΚΟ

Υλικά: Προετοιμασμένα φυλλάδια ανθρώπινου μπίνγκο, εκτυπωμένα ή ψηφιακά, στυλό ή μαρκαδόρος

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο Human Bingo με δηλώσεις όπως: έχει συμμετάσχει σε μια ανταλλαγή νέων· Είναι ενεργός σε μια διαδικτυακή κοινότητα· Ενδιαφέρεται για τη βιωσιμότητα· Αισθάνεται σίγουρος όταν μιλάει σε μια ομάδα. Οι συμμετέχοντες κινούνται στην αίθουσα και βρίσκουν άτομα, γνωρίζονται μεταξύ τους και προσπαθούν να βρουν άτομα που ταιριάζουν με διαφορετικές δηλώσεις, γράφοντας τα ονόματά τους στα πλαίσια. Ο στόχος είναι να συμπληρωθεί μια σειρά ή ολόκληρο το φύλλο (διαφέρει ανάλογα με το πόσο δύσκολη και διαδραστική θέλετε να κάνετε μια δραστηριότητα). Μετά τη δραστηριότητα, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες και αναλογιστείτε σύντομα τις ομοιότητες και την ποικιλομορφία μέσα στην ομάδα.

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: για διαδικτυακές ομάδες, χρησιμοποιήστε αίθουσες διαλείμματος και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ονόματα σε ένα κοινόχρηστο έγγραφο ή συνομιλία. Προσαρμόστε τις δηλώσεις στο υπόβαθρο και τις ευαισθησίες της ομάδας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΟΙΚΟΔΟΜΗΤΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΔΙΑΣΠΑΣΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Υλικά: εκτυπωμένες κάρτες σεναρίων, κάρτες ρόλων ή ψηφιακές, χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων, μαρκαδόροι.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Εισαγωγή (5-10 λεπτά) Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι κοινότητες μπορούν να γίνουν ισχυρότερες ή πιο αδύναμες ανάλογα με τον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι προκλήσεις. Εισαγάγετε τις έννοιες: • Παράγοντες που διαταράσσουν την κοινότητα - συμπεριφορές ή καταστάσεις που αποδυναμώνουν την εμπιστοσύνη, τη συμμετοχή ή την ένταξη. • Οικοδομητές κοινοτήτων - δράσεις που αποκαθιστούν τον διάλογο, την ασφάλεια και τη συνεργασία. Τονίστε ότι πρόκειται για μια μαθησιακή άσκηση και όχι για αξιολόγηση πραγματικών ανθρώπων.
Βήμα 2	Ομαδική εργασία και πρώτο παιχνίδι ρόλων - Community Breakers (20-30 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα μία κάρτα σεναρίου που περιγράφει μια ρεαλιστική πρόκληση για την κοινότητα των νέων. Ζητήστε τους να: 1. Διαβάσουν το σενάριο μαζί. 2. Αναθέσουν ρόλους. 3. Αναπαραστήσουν την κατάσταση δείχνοντας πώς το πρόβλημα κλιμακώνεται ή παραμένει άλυτο. Το παιχνίδι ρόλων θα πρέπει να είναι σύντομο, περίπου 3-5 λεπτά ανά ομάδα. Παράδειγμα σεναρίων και ρόλων Σενάριο 1: Η σιωπηλή ομάδα. Κατάσταση: Σε μια ομάδα νέων, τα ίδια 2-3 άτομα μιλάνε πάντα και παίρνουν αποφάσεις. Άλλοι αισθάνονται ότι αγνοούνται και σταματούν να συμμετέχουν. Ρόλοι: • Κυρίαρχος ομιλητής • Σιωπηλός συμμετέχων • Συντονιστής που αποφεύγει την παρέμβαση • Παρατηρητής (μέλος της κοινότητας).

Βήμα 2	Σενάριο 2: Διαδικτυακή σύγκρουση. Κατάσταση: Μια διαφωνία σε μια ομαδική συνομιλία μετατρέπεται σε προσωπικές επιθέσεις. Ορισμένα μέλη αποχωρούν από την ομάδα χωρίς να πουν τίποτα. Ρόλοι: • Άτομο που δημοσιεύει επιθετικά μηνύματα • Πρόσωπο που στοχοποιείται • Σιωπηλός "περαστικός" • Διαχειριστής ομάδας που δεν είναι σίγουρος πώς να αντιδράσει. Σενάριο 3: Αποκλεισμός νέων μελών. Κατάσταση: Οι νέοι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα νέων, αλλά αισθάνονται αποκλεισμένοι επειδή η ομάδα χρησιμοποιεί εσωτερικά αστεία και άτυπους κανόνες. Ρόλοι: • Παλιό μέλος της ομάδας • Νέος συμμετέχων • Άτυπος ηγέτης • Ουδέτερος παρατηρητής
Βήμα 3	Δεύτερο Παιχνίδι Ρόλων - Δημιουργοί Κοινότητας (20-30 λεπτά). Ζητήστε από τις ίδιες ομάδες να επαναλάβουν το ίδιο σενάριο, αλλά αυτή τη φορά: • Οι συμμετέχοντες μπορούν να αλλάξουν ρόλους • Οποιοσδήποτε μπορεί να διακόψει προσωρινά τη σκηνή και να αναλάβει ρόλο δημιουργού κοινότητας. Οι δημιουργοί κοινοτήτων εισάγουν θετικές δράσεις όπως: • Ενεργητική ακρόαση • Θέτοντας σαφείς κανόνες • Ενθάρρυνση πιο ήπιων φωνών • Αντιμετώπιση των συγκρούσεων με σεβασμό. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τον πειραματισμό.
Βήμα 4	Στοχασμός και απολογισμός (10 λεπτά). Συγκεντρώστε τους όλους. Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα παρουσιάσεων και καθοδηγήστε τον στοχασμό με ερωτήσεις όπως: • Τι έκανε την κατάσταση χειρότερη στο πρώτο παιχνίδι ρόλων; • Ποιες ενέργειες βοήθησαν στη βελτίωση της κατάστασης; • Ποιες συμπεριφορές οικοδόμησης κοινότητας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στην πραγματική ζωή; • Πώς εφαρμόζεται αυτό τόσο στις offline όσο και στις online κοινότητες; Συνοψίστε τις βασικές αρχές οικοδόμησης κοινότητας που προσδιορίστηκαν από την ομάδα.

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: Εάν το παιχνίδι ρόλων σας φαίνεται άβολο, επιτρέψτε στις ομάδες να περιγράψουν τις ενέργειες αντί να τις αναπαραστήσουν.
Για ευαίσθητες ομάδες ή ομάδες που έχουν υποστεί κάποιο τραύμα, αποφύγετε την επιθετική γλώσσα σε διάφορα σενάρια και επικεντρωθείτε σε ήπιες συγκρούσεις.
Για διαδικτυακά περιβάλλοντα, χρησιμοποιήστε αίθουσες διαλείμματος (breakout rooms) και ζητήστε από τις ομάδες να περιγράψουν προφορικά σκηνές ή να τις αναπαραστήσουν οικειοθελώς μπροστά στην κάμερα.
Για ομάδες μεικτών εμπειριών, αναθέστε τον ρόλο του παρατηρητή στους συμμετέχοντες που προτιμούν να μην εκτελέσουν την εργασία.
Προαιρετική επέκταση: ζητήστε από τις ομάδες να γράψουν έναν κανόνα δημιουργίας κοινότητας εμπνευσμένο από τη δραστηριότητα και να τον προσθέσουν στον Χάρτη της Κοινότητας SHIFT.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΣΠΡΙΝΤ SHIFT

Υλικά: χρονόμετρο, χαρτί για flipchart, μαρκαδόροι, κάρτες πρόκλησης

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Εισαγωγή - Γιατί έχει σημασία η συνεργασία (5 λεπτά). Εξηγήστε ότι οι ισχυρές κοινότητες νέων βασίζονται στη συνεργασία, την εμπιστοσύνη και την κοινή ευθύνη, ειδικά όταν ο χρόνος και οι πόροι είναι περιορισμένοι. Στην πραγματική εργασία για τους νέους, συχνά έχουμε λίγο χρόνο, διαφορετικές απόψεις και περιορισμένους πόρους. Αυτή η δραστηριότητα προσομοιώνει αυτή την πραγματικότητα και μας βοηθά να εξασκηθούμε στην ομαδική εργασία.
Βήμα 2	Σχηματισμός ομάδας και ανάθεση προκλήσεων (5 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικτές ομάδες των 4-6 ατόμων (ανάμεικτα υπόβαθρα, εμπειρίες και προσωπικότητες). Δώστε σε κάθε ομάδα μια μικρή, ρεαλιστική πρόκληση, για παράδειγμα: • Σχεδιάστε μια συνάντηση 90 λεπτών με την κοινότητα των νέων • Σχεδιάστε μια απλή διαδικτυακή καμπάνια για τη συμμετοχή των νέων • Οργανώστε μια μικρή οικολογική δράση στη γειτονιά • Δημιουργήστε μια δραστηριότητα για να προσελκύσετε νέα μέλη της κοινότητας Εξηγήστε τους κανόνες: • Ο χρόνος είναι περιορισμένος • Όλοι πρέπει να συνεισφέρουν • Εστιάστε στη σαφήνεια, όχι στην τελειότητα.
Βήμα 3	Σπριντ συνεργασίας (15 λεπτά). Ξεκινήστε το χρονόμετρο. Οι ομάδες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ένα απλό και σαφές σχέδιο που περιλαμβάνει: • Στόχος της δραστηριότητας • Ομάδα-στόχος • 2-3 κύρια βήματα • Ένα άτομο υπεύθυνο ανά βήμα Οι εκπαιδευτές κυκλοφορούν για να παρατηρήσουν τη δυναμική της ομαδικής εργασίας, τα στυλ επικοινωνίας και την ηγεσία.

Βήμα 4	Παρουσιάσεις και προβληματισμός (5 λεπτά) Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιδέα της σε 1-2 λεπτά. Οδηγός για μια σύντομη αναστοχασμό: • Τι βοήθησε την ομάδα σας να λειτουργήσει καλά; • Τι ήταν δύσκολο; • Πώς καταφέρατε να πάρετε γρήγορα αποφάσεις; Δώστε έμφαση στη μάθηση από τη διαδικασία, όχι από το τελικό προϊόν.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

- Μειώστε την πίεση χρόνου για τις αγχώδεις ομάδες.
- Για διαδικτυακές ρυθμίσεις, χρησιμοποιήστε δωμάτια επιμέρους τμημάτων και κοινόχρηστα έγγραφα.
- Αναθέστε έναν ρόλο «χρονομέτρη» για την υποστήριξη της δομής.
- Ενθαρρύνετε τους πιο ήσυχους συμμετέχοντες να αναλάβουν καθορισμένους ρόλους



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Υλικά: κάρτες σεναρίων, χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων, μαρκαδόροι.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Εισαγωγή - Η δύναμη των νέων στην πράξη (5 λεπτά). Εξηγήστε ότι η συμμετοχή των νέων δεν είναι αυτόματη, ότι πρέπει να οικοδομείται σκόπιμα μέσω εμπιστοσύνης, συμπερίληψης και ουσιαστικών ρόλων.
Βήμα 2	Χαρτογράφηση προβλημάτων (10 λεπτά). Οι συμμετέχοντες ως ομάδα κάνουν καταιγισμό ιδεών σχετικά με το μέλλον της κοινότητας και τι είδους προκλήσεις ή προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίσει στο μέλλον. Μετά από καταιγισμό ιδεών, επιλέξτε 3-5 από τα πιο ρεαλιστικά προβλήματα.
Βήμα 3	Ανάλυση σεναρίου (15-20 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα ρεαλιστικό σενάριο από τις προηγούμενες συζητήσεις, για παράδειγμα: • Οι νέοι σταματούν να παρακολουθούν τις συναθροίσεις • Οι περιθωριοποιημένοι νέοι αισθάνονται ότι δεν ακούγονται • Η διαδικτυακή συμμετοχή είναι πολύ χαμηλή • Σύγκρουση μεταξύ των συμμετεχόντων που διέλυσε την κοινότητα σε δύο ομάδες Οι ομάδες αναλύουν: • Ποιο είναι το βασικό πρόβλημα; • Ποιος επηρεάζεται; • Ποιες τιμές λείπουν;
Βήμα 4	Σχεδιασμός Λύσεων (10-15 λεπτά). Οι ομάδες σχεδιάζουν λύσεις που βασίζονται στην κοινότητα, όπως: • Συγκεκριμένες δράσεις • Ρόλοι για τους νέους και κάθε μέλος της κοινότητας • Στοιχεία εκτός σύνδεσης και διαδικτύου • Ανάλυση SWOT (Δυνατά Σημεία, Αδυναμίες, Ευκαιρίες και Απειλές)

Βήμα 5	Παρουσίαση και συζήτηση (10-15 λεπτά) Οι ομάδες παρουσιάζουν λύσεις. Διευκολύνουν τη συζήτηση σχετικά με τη σκοπιμότητα, τον αντίκτυπο και τη βιωσιμότητα.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Προσαρμόστε τα σενάρια στις τοπικές πραγματικότητες, στα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει μια δεδομένη κοινότητα στο μέλλον.
Αποφύγετε ευαίσθητα πολιτικά θέματα εάν η ομάδα δεν είναι έτοιμη.
Για διαδικτυακές συνεδρίες, χρησιμοποιήστε κοινόχρηστα έγγραφα ή διαφάνειες ή εργαλεία όπως το Mentimeter, το Padlet ή το Miro.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Υλικά: χαρτί για flipchart, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα, κάρτα ψηφοφορίας.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Εισαγωγή - Οικολογική κοινότητα (5-10 λεπτά). Κάντε τις ερωτήσεις: ποιοι συνειρμοί σας δημιουργούνται όταν ακούτε για την οικολογική κοινότητα; Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά μιας βιώσιμης και φιλικής προς το περιβάλλον νεανικής κοινότητας;
Βήμα 2	Έρευνα καλών πρακτικών (10-15 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων και αναθέστε τους εργασίες για να ερευνήσουν κοινότητες και επιχειρήσεις, καθώς και τις οικολογικές πρακτικές που εφαρμόζουν σε διαφορετικές χώρες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να ερευνήσει δύο διαφορετικές χώρες και να χρησιμοποιήσει πίνακα παρουσιάσεων ή ψηφιακά εργαλεία για να παρουσιάσει τις δεδομένες πρακτικές.
Βήμα 3	Παρουσίαση αποτελεσμάτων (10-15 λεπτά). Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνάς της.
Βήμα 4	Δημιουργία οικολογικής πολιτικής και στρατηγικής (20-25 λεπτά). Διευκόλυνση της συζήτησης σχετικά με τις διαφορετικές πρακτικές που παρουσιάζονται από κάθε ομάδα, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους και το πόσο ρεαλιστικό είναι για την κοινότητά σας να τις υιοθετήσει. Κατηγοριοποίηση των πρακτικών ανάλογα με τις προτεραιότητες και στη συνέχεια ψηφοφορία για την υιοθέτηση καθεμίας από αυτές. Ολοκλήρωση της συζήτησης με τη λίστα των επιλεγμένων πρακτικών.
Βήμα 5	Σχεδιασμός δράσης (15-20 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικτές ομάδες, αντιστοιχίστε πρακτικές στις ομάδες και αναθέστε τους την εργασία να δημιουργήσουν σχέδιο δράσης για την εφαρμογή δεδομένων πρακτικών εντός της κοινότητάς μας και ανάλυση κινδύνου.
Βήμα 6	Υπογραφή συμφωνίας (5-10 λεπτά). Αφού κάθε ομάδα παρουσιάσει ξανά τα σχέδια δράσης της, οργανώστε την ψηφοφορία για την υιοθέτηση των σχεδίων δράσης και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υπογράψουν κάθε σχέδιο δράσης ως συμφωνία για την εφαρμογή τους.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

- Για ομάδες με χαμηλές προηγούμενες γνώσεις σχετικά με τη βιωσιμότητα: Δώστε 2-3 απλά παραδείγματα οικολογικών κοινοτήτων ή επιχειρήσεων στην αρχή (π.χ. καφετέριες μηδενικών αποβλήτων, οικολογικοί κόμβοι νέων, σχολεία εξοικονόμησης ενέργειας) για να υποστηρίξετε την κατανόηση και να μειώσετε το άγχος.

- Για νεότερους συμμετέχοντες ή για περιορισμένο χρόνο: Μειώστε τον αριθμό των χωρών που ερευνώνται σε μία ανά ομάδα και εστιάστε σε 2-3 συγκεκριμένες πρακτικές αντί για ευρείες στρατηγικές.

- Για συμμετέχοντες με γλωσσικά εμπόδια: Επιτρέψτε τη χρήση οπτικών μέσων, συμβόλων, σχεδίων ή λέξεων-κλειδιών αντί για πλήρεις γραπτές περιγραφές. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια στρατηγικά για να διασφαλίσετε την αμοιβαία υποστήριξη.

- Για διαδικτυακά ή υβριδικά περιβάλλοντα: Αντικαταστήστε τους πίνακες παρουσιάσεων με κοινόχρηστους ψηφιακούς πίνακες (Miro, Padlet, Google Slides). Χρησιμοποιήστε χώρους διαλείμματος και παρέχετε σαφείς γραπτές οδηγίες εκ των προτέρων.

- Για ομάδες με ισχυρές απόψεις ή δυναμική κυριαρχίας: Χρησιμοποιήστε δομημένες τεχνικές διευκόλυνσης (γύροι, χρονικά όρια, ψηφοφορία με αυτοκόλλητα) για να διασφαλίσετε την ισότιμη συμμετοχή και να αποτρέψετε τη μονοπώληση της συζήτησης.

- Για κοινότητες με περιορισμένους πόρους: Δώστε έμφαση σε πρακτικές χαμηλού κόστους και συμπεριφοράς (μείωση αποβλήτων, κοινόχρηστες μεταφορές, ψηφιακές συναντήσεις) αντί για λύσεις που απαιτούν μεγάλες υποδομές.

- Για τον σχεδιασμό δράσης (Βήμα 5): Ενθαρρύνετε τον ρεαλιστικό σχεδιασμό ζητώντας από τις ομάδες να προσδιορίσουν μια γρήγορη νικηφόρα δράση και έναν μακροπρόθεσμο στόχο. Υποστηρίξτε την ανάλυση κινδύνου θέτοντας ερωτήσεις όπως τι θα μπορούσε να μας σταματήσει; και τι υποστήριξη χρειαζόμαστε;

- Για την υπογραφή συμφωνίας (Βήμα 6): Κάντε τη συμμετοχή εθελοντική και συμβολική. Εξηγήστε ότι η υπογραφή αντιπροσωπεύει δέσμευση, όχι υποχρέωση. Για διαδικτυακές ομάδες, χρησιμοποιήστε ψηφιακές υπογραφές, ονόματα στη συνομιλία ή εικονίδια αντίδρασης.

- Τεκμηρίωση & παρακολούθηση: Τραβήξτε φωτογραφίες ή αποθηκεύστε ψηφιακά αντίγραφα επιλεγμένων πρακτικών και υπογεγραμμένων σχεδίων δράσης. Χρησιμοποιήστε τα σε μελλοντικές συνεδρίες για την παρακολούθηση της προόδου και τη διατήρηση της λογοδοσίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7. ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΠΥΡΓΟΥ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Υλικά: ωμά μακαρόνια, πλαστελίνη

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Εισαγωγή (5 λεπτά) Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και τη συλλογική λήψη αποφάσεων. Τονίστε ότι ο στόχος είναι η ομαδική εργασία, όχι ο ανταγωνισμός.
Βήμα 2	Σχηματισμός ομάδων (5-10 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων χρησιμοποιώντας διαδραστικά ενεργοποιητικά εργαλεία. Παρέχετε σε κάθε ομάδα το ίδιο σετ υλικών.
Βήμα 3	Ενημέρωση για την πρόκληση (2 λεπτά). Εξηγήστε την εργασία: κάθε ομάδα πρέπει να κατασκευάσει τον ψηλότερο ανεξάρτητο πύργο χρησιμοποιώντας μόνο τα παρεχόμενα υλικά, αλλά δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε λεκτικά και να μιλήσετε μεταξύ σας. Βασικός κανόνας: κανείς δεν μπορεί να εργάζεται μόνος του, κάθε ενέργεια πρέπει να συμφωνείται από την ομάδα.
Βήμα 4	Φάση κατασκευής (15 λεπτά). Ξεκινήστε το χρονόμετρο και αφήστε τις ομάδες να σχεδιάσουν και να κατασκευάσουν τους πύργους τους. Παρατηρήστε τη δυναμική της ομάδας, τα στυλ επικοινωνίας, την ηγεσία και τις προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων.
Βήμα 5	Παρατήρηση και μέτρηση (5 λεπτά). Όταν τελειώσει ο χρόνος, μετρήστε κάθε πύργο. Αποφύγετε να χαρακτηρίσετε το αποτέλεσμα ως νίκη ή ήττα. Εστιάστε στη διαδικασία.
Βήμα 6	Στοχασμός και απολογισμός (5-10 λεπτά) Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις: • Πώς πήρε αποφάσεις η ομάδα σας; • Τι βοήθησε ή εμπόδισε τη συνεργασία; • Πότε έπαιξε σημαντικό ρόλο η εμπιστοσύνη; • Πώς αυτό αντικατοπτρίζει πραγματικές καταστάσεις οικοδόμησης κοινότητας;

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:

Εάν ο χρόνος είναι περιορισμένος, μειώστε τη φάση κατασκευής σε 10 λεπτά. Για ομάδες που επικεντρώνονται στο περιβάλλον, αντικαταστήστε τα υλικά με ανακυκλωμένα είδη και συμπεριλάβετε μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με τη βιωσιμότητα και τη χρήση πόρων.







Co-funded by the European Union

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 1. ΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ;

Υλικά: αυτοκόλλητες σημειώσεις ή μικρά κομμάτια χαρτιού, στυλό, πίνακας παρουσιάσεων ή χώρος στον τοίχο

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Παρουσιάστε την ερώτηση: «Τι θα αλλάξει μέσα σου μετά από σήμερα;»
Βήμα 2	Εξηγήστε ότι η αλλαγή μπορεί να είναι: • Μια συνήθεια • Μια νοοτροπία • Μια ιδέα για καριέρα • Μια συζήτηση που θέλουν να κάνουν
Βήμα 3	Δώστε στους συμμετέχοντες 3-5 λεπτά για να σκεφτούν ατομικά και να γράψουν την απάντησή τους.
Βήμα 4	Προσκαλέστε τους εθελοντές να μοιραστούν την αλλαγή τους με την ομάδα.
Βήμα 5	Συγκεντρώστε όλες τις σημειώσεις σε έναν τοίχο με τίτλο «Η ΑΛΛΑΓΗ ΜΑΣ» (“OUR SHIFT”).
Βήμα 6	Προαιρετικά, διαβάστε μερικές δυνατά για να κλείσετε την συνεδρία.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Βάλτε απαλή μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια της περισυλλογής.
Κάντε την κοινή χρήση προαιρετική για να τηρούνται τα επίπεδα άνεσης.
Μετατρέψτε το σε έναν “τοίχος δέσμευσης” για ολόκληρο το έργο.
Επισκεφθείτε ξανά τον τοίχο στο τέλος της εκπαίδευσης Erasmus+ για να δείτε τι πραγματικά άλλαξε.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 2. ΤΟ ΑΟΡΑΤΟ ΝΗΜΑ

Υλικά: μία μπάλα από νήμα ή σπάγκο

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν σε κύκλο.
Βήμα 2	Ένας συμμετέχων κρατάει την κουβάρι με το νήμα και μοιράζεται κάτι ουσιαστικό από την ημέρα (μια μάθηση, ένα συναίσθημα ή μια αναστοχασμός).
Βήμα 3	Κρατώντας την άκρη του νήματος, πετάνε την μπάλα σε κάποιον άλλο στην άλλη άκρη του κύκλου.
Βήμα 4	Το επόμενο άτομο μοιράζεται τη σκέψη του και πετάει το νήμα σε έναν άλλο συμμετέχοντα, κρατώντας σφιχτά το μέρος του.
Βήμα 5	Συνεχίστε μέχρι να μιλήσουν όλοι και να σχηματιστεί ένας ιστός. Στο τέλος, πείτε: «Όπως ακριβώς αυτός ο ιστός, οι επιλογές και οι πράξεις μας είναι συνδεδεμένες».
Βήμα 6	Προαιρετικά: τραβήξτε απαλά το νήμα για να δείξετε πώς η κίνηση επηρεάζει τον καθένα.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Χρησιμοποιήστε το ως καθημερινή αναστοχαστική δραστηριότητα ή ως τελική δραστηριότητα κλεισίματος.
Αν η ομάδα είναι μεγάλη, περιορίστε την κοινοποίηση σε μία σύντομη πρόταση.
Προσθέστε μια συγκεκριμένη προτροπή (π.χ., «Ένα πράγμα που θα αλλάξω είναι...»).
Για συναισθηματικά φορτισμένες ομάδες, επιτρέψτε μια σύντομη στιγμή σιωπής στο τέλος.



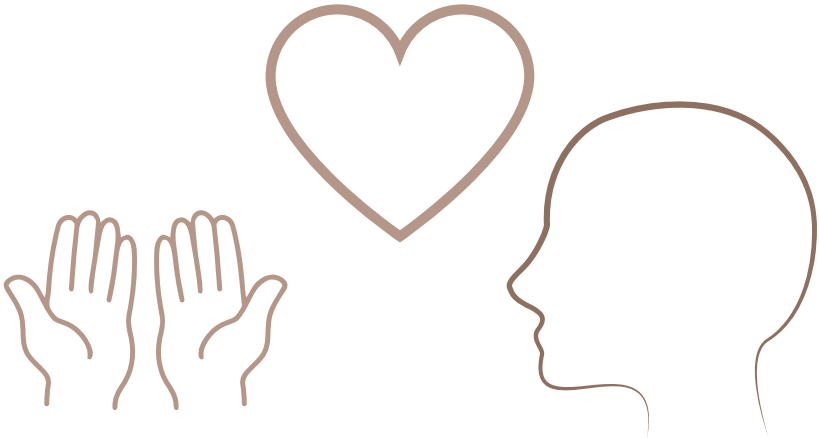
ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 3. ΚΕΦΑΛΙ – ΚΑΡΔΙΑ – ΧΕΡΙΑ

Υλικά: πίνακας σεμιναρίου χωρισμένος σε τρία μέρη, αυτοκόλλητα σημειώματα, στυλό ή χρησιμοποιήστε Padlet για να το κάνετε πιο βιώσιμο

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Σχεδιάστε τρεις στήλες: • Κεφάλι (Τι έμαθα) • Καρδιά (Αυτό που ένιωσα) • Χέρια (Τι θα κάνω)
Βήμα 2	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μία σημείωση για κάθε κατηγορία. Τοποθετούν τις σημειώσεις στη σωστή στήλη.
Βήμα 3	Διαβάστε μερικά παραδείγματα δυνατά και σκεφτείτε σύντομα μαζί.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα χαρτάκια διαφορετικού χρώματος για κάθε κατηγορία.
Κάντε το πρώτα σε μικρές ομάδες και μετά σε ολομέλεια.
Στο τέλος του έργου, συγκρίνετε τις σκέψεις της πρώτης ημέρας με τις σκέψεις της τελευταίας ημέρας.



ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 4. ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟ (ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ)

Υλικά: χαρτιά, πολύχρωμοι μαρκαδόροι

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αντλήσουν τα κύρια συμπεράσματά τους από τις δραστηριότητες, χωρίς να χρησιμοποιήσουν κείμενο. (5 λεπτά)
Βήμα 2	Συλλέξτε τα σχέδια και παρουσιάστε τα ένα προς ένα στην ομάδα. Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν ποιανού είναι το σχέδιο και τι αντιπροσωπεύει. (10 λεπτά)
Βήμα 3	Συζητήστε τα κύρια συμπεράσματα με την ομάδα. (5 λεπτά)

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Μην αναγκάζετε τους συμμετέχοντες να σας επιστρέψουν το σχέδιό τους, εάν δεν αισθάνονται άνετα να το κάνουν.
Μην κάνετε τους πάντες να μιλούν κατά τη διάρκεια της συζήτησης, αλλά ενθαρρύνετε απαλά τη συμμετοχή.



ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 5. ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΗ ΦΩΝΗ ΣΑΣ

Υλικά: στυλό, χαρτιά, πολύχρωμοι μαρκαδόροι ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν το ακόλουθο θέμα: πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όσα μάθατε σήμερα για να νιώσουν οι περιθωριοποιημένοι νέοι ότι ακούγονται και ότι συμπεριλαμβάνονται σε τοπικές δράσεις βιωσιμότητας; Ζητήστε τους να επικεντρωθούν σε πρακτικές ιδέες που σχετίζονται με την κοινότητα και τη γειτονιά τους. Πρέπει να είναι ακριβείς: τι ακριβώς θα κάνουν; Πώς θα μοιάζει ένα χρονοδιάγραμμα; Ποιους πόρους θα χρειαστούν για να το υλοποιήσουν; (10 λεπτά)
Βήμα 2	Ζητήστε από όλες τις ομάδες να παρουσιάσουν τις ιδέες τους. Στο τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες ψηφίζουν την αγαπημένη τους ιδέα. (20 λεπτά)
Βήμα 3	Τώρα συζητήστε την ιδέα για την οποία ψήφισαν οι συμμετέχοντες: πώς μπορεί να υλοποιηθεί στην πράξη; Βρείτε εθελοντές, αποφασίστε για τον ρόλο τους και βοηθήστε τους να παραμείνουν σε επαφή και συνολικά να τους παρέχετε την υποστήριξη που χρειάζονται για να υλοποιήσουν αυτήν την ιδέα στην πραγματικότητα. Μην ξεχάσετε να επικοινωνήσετε με την ομάδα SHIFT για επιπλέον βοήθεια! (15 λεπτά)

Συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους: μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να προσφέρουν εθελοντικά στην υλοποίηση της ιδέας. Παρέχετε μια δομή υποστήριξης, αλλά και να είστε σαφείς σχετικά με το είδος της βοήθειας που μπορείτε να προσφέρετε, καθώς και σχετικά με τη διαθεσιμότητά σας. Η εκδήλωση θα πρέπει να οργανωθεί κυρίως από τους ίδιους τους νέους.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 6. ΠΕΝΤΕ “ΓΙΑΤΙ”

Υλικά: χαρτιά, στυλό, μολύβια

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν γιατί οι δραστηριότητες ήταν σημαντικές/χρήσιμες για αυτούς.
Βήμα 2	Στη συνέχεια, ρωτήστε «γιατί» έδωσαν την απάντηση που έδωσαν και επαναλάβετε 3 ακόμη φορές.
Βήμα 3	Με αυτήν την άσκηση, θα φτάσουν στην ουσία των δραστηριοτήτων και θα εντοπίσουν συγκεκριμένους και πρακτικούς λόγους για τους οποίους το εργαστήριο τους βοήθησε και τους ενέπνευσε.
Βήμα 4	Συλλέξτε τις απαντήσεις και συζητήστε τες με την ομάδα.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν όσο θέλετε εσείς – μπορούν να διατηρήσουν τη συζήτηση όσο ανάλαφρη και αστεία προτιμούν. Αυτή η άσκηση αναστοχασμού εστιάζει στα θετικά, αλλά μην τους πιέζετε να μοιραστούν καλές «κριτικές».

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 7. ΚΛΑΔΙ ΜΝΗΜΗΣ

Υλικά: μικρά ξύλα/κλαδάκια, κλωστή ή νήμα, ψαλίδι, μικρές χάρτινες κάρτες, στυλό και προαιρετικά φυσικά ή ανακυκλωμένα υλικά.

ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Βήμα 1	Στην αρχή, κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα κλαδάκι. Εξηγήστε ότι θα χρησιμοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας ή της ημέρας ως εργαλείο προσωπικού αναστοχασμού.
Βήμα 2	Πείτε στους συμμετέχοντες ότι μετά από κάθε δραστηριότητα θα επιλέξουν ένα μικρό αντικείμενο ή θα γράψουν ένα σύντομο μήνυμα σε χαρτί. Αυτό το αντικείμενο ή μήνυμα θα πρέπει να δείχνει τι έμαθαν, ένιωσαν, παρατήρησαν ή θέλουν να θυμηθούν.
Βήμα 3	Μετά από κάθε δραστηριότητα, δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να σκεφτούν. Στη συνέχεια, επιλέγουν ένα αντικείμενο ή γράφουν ένα σύντομο σημείωμα και το δένουν στο κλαδάκι τους με κλωστή.
Βήμα 4	Ενθαρρύνετέ τους να επιλέξουν κάτι που έχει νόημα για τους ίδιους. Για παράδειγμα, ένα φύλλο μπορεί να σημαίνει ηρεμία, ένα λουλούδι μπορεί να σημαίνει ανάπτυξη και μια γραπτή λέξη μπορεί να δείχνει μια σημαντική ιδέα.
Βήμα 5	Στο τέλος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο. Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει το μπαστούνι του και εξηγεί τι έχει προσθέσει σε αυτό. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν τι σημαίνει κάθε αντικείμενο, ποια δραστηριότητα ήταν η πιο σημαντική για αυτούς και τι θα θυμούνται από τη συνεδρία. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την κοινοποίηση. Υπενθυμίστε τους ότι το ξυλάκι τους είναι μια προσωπική ανάμνηση της ημέρας και της μάθησής τους.

Συμβουλές για εργαζόμενους με νέους:
Εξηγήστε με σαφήνεια ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος επιλογές. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέγουν αντικείμενα που έχουν νόημα για αυτούς. Δώστε αρκετό χρόνο για ήρεμη περισυλλογή, αλλά μην πιέζετε κανέναν να μοιραστεί πολύ προσωπικές σκέψεις. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλά ως μια ήρεμη δραστηριότητα κλεισίματος μετά από μια ολόκληρη μέρα μάθησης.

Textale / Looptex. Μια λιθουανική πρωτοβουλία που ασχολείται με την κυκλικότητα των υφασμάτων, την επαναχρησιμοποίηση και τις υπεύθυνες συνήθειες ένδυσης. Η Textale ξεκίνησε ως ένα κοινωνικό και περιβαλλοντικό έργο που επικεντρώνεται στην παροχή μεγαλύτερης διάρκειας ζωής στα υφάσματα, ενώ η Looptex αναπτύσσει ένα ευρύτερο κυκλικό σύστημα μόδας για δωρεά, μεταπώληση, επισκευή και αναβάθμιση. Το έργο τους συνδέει ανθρώπους, επιχειρήσεις και λύσεις για τα υφασμάτινα απόβλητα, δείχνοντας ότι τα παλιά ρούχα μπορούν να γίνουν μέρος ενός πιο έξυπνου κύκλου μόδας αντί να καταλήγουν ως απόβλητα.
https://textale.lt/

Vinted. Μια πλατφόρμα μεταχειρισμένης μόδας με έδρα τη Λιθουανία, η οποία έκανε την αγορά μεταχειρισμένων ρούχων εύκολη, συνηθισμένη και ελκυστική για εκατομμύρια ανθρώπους. Ιδρύθηκε στο Βίλνιους, η Vinted συνδέει άτομα που θέλουν να πουλήσουν, να αγοράσουν ή να ανταλλάξουν ρούχα που εξακολουθούν να έχουν αξία. Με αυτόν τον τρόπο, η πλατφόρμα βοηθά στην παράταση της διάρκειας ζωής των ενδυμάτων και υποστηρίζει έναν πιο υπεύθυνο τρόπο ανανέωσης της γκαρνταρόμπας.
https://www.vinted.com/

Olesia Goes Upcycling. Μια σχεδιάστρια με έδρα το Κάουνας που ασχολείται με μεταχειρισμένα ρούχα και δημιουργικό επανασχεδιασμό. Η Olesia παίρνει ρούχα που μπορεί να έχουν ξεχαστεί, να έχουν καταστραφεί ή να μην φοριούνται πλέον και τα μετατρέπει σε νέα, φορετά κομμάτια. Η δουλειά της είναι εκφραστική, παιχνιδιάρικη και πολύ προσωπική, δείχνοντας ότι η ανακύκλωση μπορεί να είναι όχι μόνο βιώσιμη, αλλά και κομψή και γεμάτη χαρακτήρα.
https://www.facebook.com/OlesiaGoesUpcycling

Dressedherring. Ένα vintage και μεταχειρισμένο fashion project που δημιουργήθηκε από την Augustė Barbora Budrienė. Αναζητά μοναδικά κομμάτια ρούχων σε καταστήματα μεταχειρισμένων ειδών, τα επαναφέρει στην προσοχή και βοηθά τους ανθρώπους να δουν τη vintage μόδα ως κάτι πολύτιμο, ξεχωριστό και διαχρονικό. Το Dressedherring δεν αφορά μόνο την πώληση ρούχων, αλλά και την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι βλέπουν τη μεταχειρισμένη μόδα και το προσωπικό στυλ.
https://dressedherring.com/

Mes2. Μια λιθουανική κοινωνική επιχείρηση που δημιουργήθηκε από δύο οργανισμούς, τον VšĮ „Būk su manimi" και τον VšĮ „Dirbinyčia". Στο εργαστήριό τους, κατασκευάζονται νέα προϊόντα για το σπίτι από επαναχρησιμοποιημένα υφάσματα και άλλα δευτερογενή υλικά. Το όραμά τους είναι η φύση χωρίς υφασμάτινα απόβλητα, γι' αυτό και εργάζονται για να κρατήσουν τα ρούχα, τα παπούτσια, τα υφάσματα και τα αξεσουάρ σπιτιού μακριά από τους γενικούς κάδους απορριμμάτων. Το Mes2 φέρνει επίσης κοντά εθελοντές και ντόπιους, δείχνοντας πώς τα παλιά υφάσματα μπορούν να γίνουν τσάντες αγορών, ποδιές, τσάντες δώρων, υφάσματα, χαλιά και άλλα χρήσιμα αντικείμενα.
https://mes2.lt/

Η **ZĪLE** είναι μια λετονική μάρκα μόδας που αγωνίζεται για ένα πιο βιώσιμο μέλλον μέσω της έννοιας της ανακύκλωσης. Τα κύρια υλικά που χρησιμοποιεί είναι τα τζιν παντελόνια, τα ανδρικά πουκάμισα και το fantasy. Παράγουν και δίνουν δεύτερη ζωή στην επαναχρησιμοποίηση του τζιν και στη δημιουργία νέων ρούχων.
https://zile-zile.com/

Στούντιο Treimane. Αντισυμβατικές υφές και συνδυασμοί και ένας διάλογος μεταξύ υλικών. Η Aleksandra Treimane είναι μια νεαρή σχεδιάστρια που εργάζεται στον τομέα της ανακύκλωσης και των μηδενικών αποβλήτων. Αφού σπούδασε στο Ηνωμένο Βασίλειο, δημιούργησε το δικό της στούντιο σχεδιασμού εδώ στη Ρίγα με παγκόσμιο στόχο να αλλάξει τη στάση απέναντι στην κατανάλωση ρούχων με πολλούς τρόπους. Ως σχεδιάστρια ανακύκλωσης, η Αλεξάνδρα φτιάχνει καινούργια ρούχα από τα κάποτε χρησιμοποιημένα αλλά ακόμα πολύ όμορφα ρούχα (vintage, μεταχειρισμένα), ώστε να μην πάνε άδικα χαμένα. Τα σχέδιά της είναι φωτεινά, πιασάρικα, τολμηρά.
https://neighborhood.lv/en/more-than-just-design-upcycling-in-latvia/

OTRA ELPA. Άνθρωποι δωρίζουν ρούχα, βιβλία, παιχνίδια, είδη σπιτιού και αξεσουάρ σε καλή κατάσταση. Τα είδη ταξινομούνται και πωλούνται στα καταστήματά τους ή δωρίζονται σε άτομα που έχουν ανάγκη.
Τα κέρδη από τις πωλήσεις χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη φιλανθρωπικών έργων, συμπεριλαμβανομένων πρωτοβουλιών υγείας και κοινωνικών πρωτοβουλιών όπως το Ίδρυμα Νοσοκομείου Παίδων.
Επαναχρησιμοποιώντας δωρεές αγαθών, η Otrā Elpa μειώνει τα απόβλητα και προωθεί τη βιώσιμη κατανάλωση.
https://www.otraelpa.lv/

Eco Baltia vide. Οι υπηρεσίες της εταιρείας περιβαλλοντικής διαχείρισης LLC "Eco Baltia vide" είναι διαθέσιμες σε κάθε κάτοικο και εταιρεία στη Λετονία. Η εταιρεία παρέχει το ευρύτερο φάσμα υπηρεσιών περιβαλλοντικής διαχείρισης – συλλογή οικιακών και διαλεγμένων απορριμμάτων, διαχείριση χρησιμοποιημένων συσκευασιών, διαχείριση αποβλήτων κατασκευών και ογκωδών απορριμμάτων, καθαρισμό χώρων και εδαφών, καθώς και διάφορες εποχιακές υπηρεσίες.
https://www.ecobaltiavide.lv/en/

Η **AJ Power** είναι ένας από τους κορυφαίους ομίλους ιδιωτικών κεφαλαίων στη Λετονία, που ειδικεύεται στους τομείς της ενέργειας και της διαχείρισης αποβλήτων.
https://ajpower.lv/en/about-us/

Το **Free Riga** είναι ένας οργανισμός που προωθεί την προσωρινή χρήση κενών και υποχρησιμοποιούμενων κτιρίων σε όλη την πόλη της Ρίγας. Ιδρύθηκε το 2013, το Free Riga κέρδισε προβολή μέσω μιας εξαιρετικά επιτυχημένης εκστρατείας για να καταστήσει ορατά τα εκατοντάδες άδεια κτίρια που υπέφεραν από δεκαετίες εγκατάλειψης. Έκτοτε, ο οργανισμός λειτουργεί ως πλατφόρμα για να βοηθήσει τους ιδιοκτήτες κενών ακινήτων ανοίγοντας τα κτίριά τους σε πιθανούς χρήστες, φέρνοντας έτσι πολιτιστική ζωή σε διάφορα μέρη της Ρίγας. Μία από τις κατευθύνσεις που εργάζονται είναι η επαναχρησιμοποίηση του υφάσματος για την ανακαίνιση παλαιών κτιρίων και η διάθεση χώρου για πλατφόρμες ανταλλαγής ρούχων.
https://cooperativecity.org/free-riga-a-platform-for-temporary-use/

Το **Young Folks LV** λειτουργούσε ένα σημείο υποστήριξης στον σταθμό λεωφορείων, όπου πρόσφυγες από την Ουκρανία μπορούσαν να λάβουν ρούχα, είδη οικιακής χρήσης και μικρές ηλεκτρονικές συσκευές που δωρίστηκαν από νέους και ντόπιους πολίτες. Η πρωτοβουλία παρείχε πρακτική υποστήριξη στους πρόσφυγες, ενώ παράλληλα συνέβαλε στην επαναχρησιμοποίηση υφασμάτων, ηλεκτρονικού εξοπλισμού και άλλων δωρεών αγαθών.
https://youngfolks.lv/eng

Oratia. Ένα κατάστημα βιολογικών εσωρούχων, που επαναχρησιμοποιεί υπολείμματα υφασμάτων. Η Oratia γεννήθηκε από το κοινό όραμα δύο νέων ατόμων, αφοσιωμένων στην προώθηση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας για τις μελλοντικές γενιές. Έχουν μια βαθιά δέσμευση στη δημιουργία προϊόντων που όχι μόνο αντέχουν στη δοκιμασία του χρόνου, αλλά ενσωματώνονται άψογα στην καθημερινή ζωή. Η επένδυσή τους εκτείνεται πέρα από τα ποιοτικά υλικά, στην ποιοτική κατασκευή, διατηρώντας παράλληλα ισχυρή έμφαση στην απλότητα και τη λειτουργικότητα στο σχεδιασμό.
Σε μια εποχή όπου η βιωσιμότητα και η συνειδητή κατανάλωση είναι πρωταρχικής σημασίας, η Oratia αποτελεί την επιτομή της οικολογικής μόδας. Ιδρύθηκε το 2021 και η μάρκα μας κέρδισε γρήγορα αναγνώριση για τα άνετα, υψηλής ποιότητας εσώρουχά της και πολλά άλλα, όλα χωρίς συμβιβασμούς στις βασικές μας αξίες. Η Oratia είναι κάτι περισσότερο από μια απλή μάρκα. Είναι μια δέσμευση για έναν καλύτερο κόσμο, όπου η άνεση, η ποιότητα και η βιωσιμότητα συνυπάρχουν σε τέλεια αρμονία.
https://oratiashop.com/

Το **Fabric Republic** είναι ένα καινοτόμο και ολοκληρωμένο σύστημα διαχείρισης ρούχων που εστιάζει στις σημερινές κοινωνικές ανάγκες, τη βιωσιμότητα και την αειφόρο ανάπτυξη. Στόχος τους είναι η βελτιστοποίηση και ο εκσυγχρονισμός της κυκλικής διαχείρισης της περίσσειας ρούχων και το όραμά τους είναι η συλλογική ανάπτυξη κοινωνικής και οικολογικής συνείδησης για μια πραγματικότητα Μηδενικών Αποβλήτων. Συλλέγουν, καθαρίζουν και επαναχρησιμοποιούν/δωρίζουν ή ανακυκλώνουν ρούχα.
https://fabricrepublic.gr/

Fashion Revolution. Το ελληνικό τμήμα της διεθνούς πρωτοβουλίας Fashion Revolution. Ιδρύθηκε από την Carry Somers και την Orsola de Castro μετά την καταστροφή στο Rana Plaza το 2013. Έχει εξελιχθεί στο μεγαλύτερο κίνημα ακτιβισμού μόδας στον κόσμο, κινητοποιώντας πολίτες, μάρκες και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής μέσω της έρευνας, της εκπαίδευσης και της υπεράσπισης.
Αποτελείται από σχεδιαστές, ακαδημαϊκούς, συγγραφείς, ηγέτες επιχειρήσεων, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, μάρκες, λιανοπωλητές, επαγγελματίες του μάρκετινγκ, παραγωγούς, δημιουργούς, εργαζόμενους και λάτρεις της μόδας.
Αυξάνουν την ευαισθητοποίηση, παρέχουν μια πλατφόρμα για βελτιωμένη προβολή και υποστηρίζουν την αλλαγή πολιτικής.
https://greece.fashionrevolution.org/gr/

Η **RECYCOM,** που ιδρύθηκε το 2012, είναι η πρώτη ελληνική εταιρεία που εφάρμοσε ένα οργανωμένο και επαγγελματικό σύστημα ολοκληρωμένης διαχείρισης μεταχειρισμένων ενδυμάτων και υποδημάτων. Στόχος της είναι η υποστήριξη ενός καθαρού, υγιούς και βιώσιμου περιβάλλοντος, συμβάλλοντας παράλληλα στην ελληνική οικονομία μέσω επενδύσεων και δημιουργίας πράσινων θέσεων εργασίας. Η κύρια δραστηριότητα της εταιρείας είναι η συλλογή, διαχείριση και εξαγωγή μεταχειρισμένων ενδυμάτων και υποδημάτων σε εργοστάσια ανακύκλωσης, καθώς η Ελλάδα δεν διαθέτει ακόμη κέντρο ανακύκλωσης ενδυμάτων.

Σε συνεργασία με πολίτες, παραγωγούς, σούπερ μάρκετ, φιλανθρωπικά ιδρύματα, ΜΚΟ, τοπικές αρχές και δημόσιους οργανισμούς, η RECYCOM συλλέγει είδη που διαφορετικά θα κατέληγαν σε χώρους υγειονομικής ταφής και τα επαναχρησιμοποιεί. Μέσω των κομψών μωβ κάδων ανακύκλωσης που έχει τοποθετήσει σε όλη την Ελλάδα, η εταιρεία προωθεί μια ισχυρότερη κουλτούρα ανακύκλωσης.

Με την κατάλληλη διαχείριση, μόνο το 2% των συλλεγόμενων ρούχων καταλήγει ως απόβλητα, ενώ τα υπόλοιπα επαναχρησιμοποιούνται ή ανακυκλώνονται. Ρούχα ακατάλληλα για επαναχρησιμοποίηση μπορούν να μετατραπούν σε πανιά καθαρισμού, στολές εργασίας, μονωτικά υλικά, γέμισμα για καθίσματα αυτοκινήτων και άλλα προϊόντα.

Η RECYCOM διαθέτει τις απαραίτητες άδειες και ασφάλιση για τη συλλογή και μεταφορά μη επικίνδυνων στερεών αποβλήτων, είναι εγγεγραμμένη στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Αποβλήτων και πιστοποιημένη κατά ISO 9001:2015, ISO 14001:2015 και ISO 45001:2018.

https://www.recycom.gr/

Το **MiaZo** είναι ένας πολυχώρος που λειτουργεί με όρους ηθικής, κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας, προωθώντας μια πολιτισμική αλλαγή απέναντι στο φαινόμενο της κλιματικής αλλαγής. Η λειτουργία του βασίζεται στην υποστήριξη και τη συμμετοχή της τοπικής κοινότητας. Η βασική αρχή είναι η εξοικονόμηση πόρων και αγαθών. Λειτουργεί ως πολυχώρος όπου ο καθένας μπορεί να δωρίσει, να αναζητήσει, να προμηθευτεί και να συμμετάσχει με στόχο την εξοικονόμηση πόρων και αγαθών. Τα δωρεά αντικειμένων (ρούχα, είδη οικιακής χρήσης και άλλα) μπορούν να ξαναδωριστούν, να μεταπωληθούν, να επισκευαστούν, να ανακυκλωθούν ή να ανακυκλωθούν.

Το «MiaZo» σημαίνει «Μια Άλλη Ζωή» στα ελληνικά, που είναι ταυτόχρονα το όνομά τους και το μότο τους: να δίνουν στα πεταμένα αντικείμενα μια άλλη ζωή.

https://miazo.gr/

Μια πράσινη εκδήλωση είναι μια ευκαιρία να φέρουμε τους ανθρώπους κοντά και να δοκιμάσουμε βιώσιμες συνήθειες στην πραγματική ζωή. Η κύρια ιδέα είναι απλή: λιγότερα σκουπίδια, περισσότερα επαναχρησιμοποιήστε και δείξτε ότι οι μικρές επιλογές μπορούν να κάνουν πραγματική διαφορά. Ξεκινήστε με ένα σαφές μήνυμα: αλλάξτε ρούχα, επισκευάστε πριν τα πετάξετε, αγοράστε λιγότερα, επαναχρησιμοποιήστε ό,τι έχετε ή επιλέξτε μεταχειρισμένα.

Επιλέξτε προσεκτικά το μέρος. Επιλέξτε μια τοποθεσία που σημαίνει λιγότερες μετακινήσεις για τους περισσότερους συμμετέχοντες ή είναι εύκολα προσβάσιμη με λεωφορείο, τρένο, ποδήλατο ή περπάτημα. Πριν από την εκδήλωση, μοιραστείτε απλές συμβουλές για ταξίδια και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν, αν μπορούν. Σε μια πράσινη εκδήλωση είναι πιο εύκολο να συμμετάσχει κανείς όταν ο χώρος είναι κοντά, ασφαλής και προσβάσιμος για την ομάδα.

Χρησιμοποιήστε λιγότερα καινούργια πράγματα. Πριν αγοράσετε υλικά, ελέγξτε τι έχετε ήδη. Ρωτήστε φίλους, σχολεία, κέντρα νεότητας ή τοπικές ομάδες αν μπορούν να δανείσουν αντικείμενα. Παλιά υφάσματα, χαρτόνια, βάζα, κουτιά, περιοδικά και μεταχειρισμένα ρούχα μπορούν να είναι ιδανικά για δημιουργικές εργασίες. Αποφύγετε τα διακοσμητικά μιας χρήσης, τα πλαστικά δώρα και την υπερβολική ποσότητα εκτυπωμένων χαρτιών. Αν χρειάζεται να εκτυπώσετε κάτι, εκτυπώστε μόνο ό,τι χρειάζεται και χρησιμοποιήστε και τις δύο όψεις.

Κάντε το φαγητό και τα ποτά μέρος του πράσινου μηνύματος. Ζητήστε από τους ανθρώπους να φέρουν το δικό τους μπουκάλι ή ποτήρι. Προσφέρετε νερό βρύσης, αν είναι δυνατόν. Επιλέξτε απλά τοπικά σνακ, εποχιακά φαγητά και χορτοφαγικές επιλογές. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις μικρές πλαστικές συσκευασίες. Εάν έχουν περισσέψει τρόφιμα μετά την εκδήλωση, σχεδιάστε πώς μπορούν να μοιραστούν αντί να πεταχτούν.

Σκεφτείτε τα απόβλητα πριν ξεκινήσει η εκδήλωση. Τοποθετήστε σαφείς πινακίδες για διαφορετικούς κάδους, όπως χαρτί, πλαστικό, γυαλί, απορρίμματα τροφίμων και μικτά απορρίμματα, ανάλογα με τους τοπικούς κανόνες. Στην αρχή, εξηγήστε πού πηγαίνουν όλα με φιλικό τρόπο. Αν κάποιος κάνει λάθος, μην τον κάνετε να νιώσει άσχημα. Χρησιμοποιήστε το ως μια γρήγορη στιγμή μάθησης.

Αφήστε τους νέους να συμμετέχουν στην εκδήλωση, όχι μόνο στους καλεσμένους. Μπορούν να καλωσορίσουν άλλους, να βοηθήσουν στην ανταλλαγή ρούχων, να τραβήξουν φωτογραφίες, να κάνουν σύντομες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να ηγηθούν ενός μικρού παιχνιδιού ή να βοηθήσουν στη διαλογή των απορριμμάτων. Όταν οι νέοι έχουν πραγματικούς ρόλους, η εκδήλωση γίνεται πιο ενεργή και πιο συνδεδεμένη με αυτούς.

Μετά την εκδήλωση, ρωτήστε τι άρεσε στους συμμετέχοντες, τι ήταν δύσκολο και τι θα άλλαζαν την επόμενη φορά. Μετρήστε απλά αποτελέσματα, όπως άτομα που συμμετείχαν, ρούχα που ανταλλάχθηκαν ή υλικά που επαναχρησιμοποιήθηκαν. Αυτό βοηθά να δείξουμε ότι οι μικρές εκδηλώσεις μπορούν να οδηγήσουν σε πραγματική αλλαγή.

Η μεθοδολογία SHIFT δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους εργαζόμενους για νέους να μιλήσουν με νέους για τη βιώσιμη μόδα με έναν πρακτικό, ανοιχτό και δημιουργικό τρόπο. Συνδυάζει ενεργοποιητικά στοιχεία, ομαδικές δραστηριότητες, ψηφιακές εργασίες, ασκήσεις αναστοχασμού και παραδείγματα καλών πρακτικών που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές ομάδες, ηλικίες και τοπικά πλαίσια. Η δημοσίευση δείχνει ότι η βιωσιμότητα μπορεί να ξεκινήσει από απλές καθημερινές επιλογές: ένα αγαπημένο φούτερ με κουκούλα, ένα μεταχειρισμένο αντικείμενο, ένα επισκευασμένο ρούχο, ένα σύντομο βίντεο, μια ιδέα για podcast ή μια ανταλλαγή ρούχων.

Ένα από τα κύρια μηνύματα αυτής της μεθοδολογίας είναι ότι οι νέοι δεν πρέπει μόνο να μαθαίνουν για τα υφασμάτινα απόβλητα και τη βιώσιμη μόδα. Θα πρέπει επίσης να έχουν χώρο να μιλούν, να δημιουργούν και να δρουν. Όταν οι νέοι καλούνται να μοιραστούν τις απόψεις τους, να διαμορφώσουν μηνύματα, να εργαστούν σε ομάδες και να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία, ενδυναμώνουν τη φωνή τους και αρχίζουν να βλέπουν τους εαυτούς τους όχι μόνο ως καταναλωτές, αλλά και ως άτομα που μπορούν να εμπνεύσουν αλλαγή στα σχολεία τους, τα κέντρα νεότητας, τους διαδικτυακούς χώρους και τις τοπικές κοινότητες.

Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν τις δραστηριότητες με ευελιξία και να διατηρούν θετικό και υποστηρικτικό τόνο. Η βιώσιμη μόδα δεν πρέπει να παρουσιάζεται ως ενοχή ή πίεση, επειδή οι επιλογές ένδυσης συχνά διαμορφώνονται από την τιμή, τις τάσεις, τις οικογενειακές συνήθειες, την πρόσβαση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο ρόλος του εργαζόμενου σε θέματα νεολαίας είναι να θέτει ερωτήσεις, να ακούει, να υποστηρίζει τους νέους και να τους βοηθά να βρουν ρεαλιστικά βήματα που ταιριάζουν στη ζωή τους.

Η μεθοδολογία υπογραμμίζει επίσης την αξία της συλλογικής μάθησης. Πολλοί νέοι μπορεί να αισθάνονται ότι οι προσωπικές τους επιλογές είναι πολύ μικρές για να έχουν σημασία, αλλά οι ομαδικές δραστηριότητες μπορούν να τους βοηθήσουν να δουν ότι οι μικρές δράσεις γίνονται πιο δυνατές όταν μοιράζονται. Μια συζήτηση, μια δημιουργική εργασία, μια ψηφιακή καμπάνια ή μια κοινοτική δραστηριότητα μπορούν να ενθαρρύνουν τους νέους να παρατηρήσουν τις δικές τους συνήθειες, να μάθουν από τους άλλους και να δοκιμάσουν νέους τρόπους δράσης στην καθημερινή ζωή.

Η τελική σύσταση είναι απλή: εμπιστευτείτε τους νέους. Δώστε τους εργαλεία, χρόνο και χώρο. Αφήστε τους να κάνουν ερωτήσεις, να δοκιμάσουν ιδέες, να δημιουργήσουν μηνύματα και να ηγηθούν μικρών δράσεων. Η βιώσιμη μόδα μπορεί να γίνει ένας τρόπος για τους νέους να νοιάζονται για τον πλανήτη, να εκφράζουν ποιοι είναι και να οικοδομούν ισχυρότερες κοινότητες. Πολύ συχνά, η αλλαγή ξεκινά με έναν νέο που νιώθει ότι ακούγεται και αποφασίζει να κάνει το πρώτο βήμα.

SHIFT: ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΒΙΩΣΙΜΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ, ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ SHIFT ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ

Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Φορέα. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Φορέας φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

ιστότοπος: shift.eduprojects.eu