



ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΒΙΩΣΙΜΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, θα μπορείτε να:

- **Κατανοείτε** την κυκλική οικονομία και πώς βοηθά στη μείωση αποβλήτων, την εξοικονόμηση χρημάτων και την προστασία περιβαλλοντικών πόρων.
- **Αναγνωρίζετε** τον αντίκτυπο των προσωπικών επιλογών – τι αγοράζετε, τι φοράτε, τι τρώτε, πώς μετακινείστε – στο περιβάλλον, την κοινωνία και τα προσωπικά σας οικονομικά.
- **Εφαρμόζετε** τα 5R (Ξανασκέψου, Αρνήσου, Μείωσε, Επαναχρησιμοποίησε, Ανακύκλωσε) στις καθημερινές αποφάσεις σας για να μειώσετε το αποτύπωμά σας και να αυξήσετε την αποδοτικότητα πόρων.
- **Χρησιμοποιείτε** δωρεάν ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές για να παρακολουθείτε τις δαπάνες σας, να αποφεύγετε τη σπατάλη και να υποστηρίζετε ηθικές, βιώσιμες επιχειρήσεις.
- **Λαμβάνετε** υπεύθυνες οικονομικές αποφάσεις στις δαπάνες, τις αποταμιεύσεις και την κατανάλωση, που συνάδουν με τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα και την προσωπική ευημερία.
- **Σκέφτεστε** το οικονομικό σας αποτύπωμα, κατανοώντας πώς η συμπεριφορά σας συνδέεται με τη δικαιοσύνη, την ένταξη και την ανθεκτικότητα στο μέλλον.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Η κυκλική οικονομία αφορά την έξυπνη χρήση των πόρων — μείωση αποβλήτων και ρύπανσης, διατήρηση προϊόντων και υλικών σε χρήση για περισσότερο χρόνο και αναγέννηση φυσικών συστημάτων. Αμφισβητεί το παραδοσιακό γραμμικό μοντέλο:

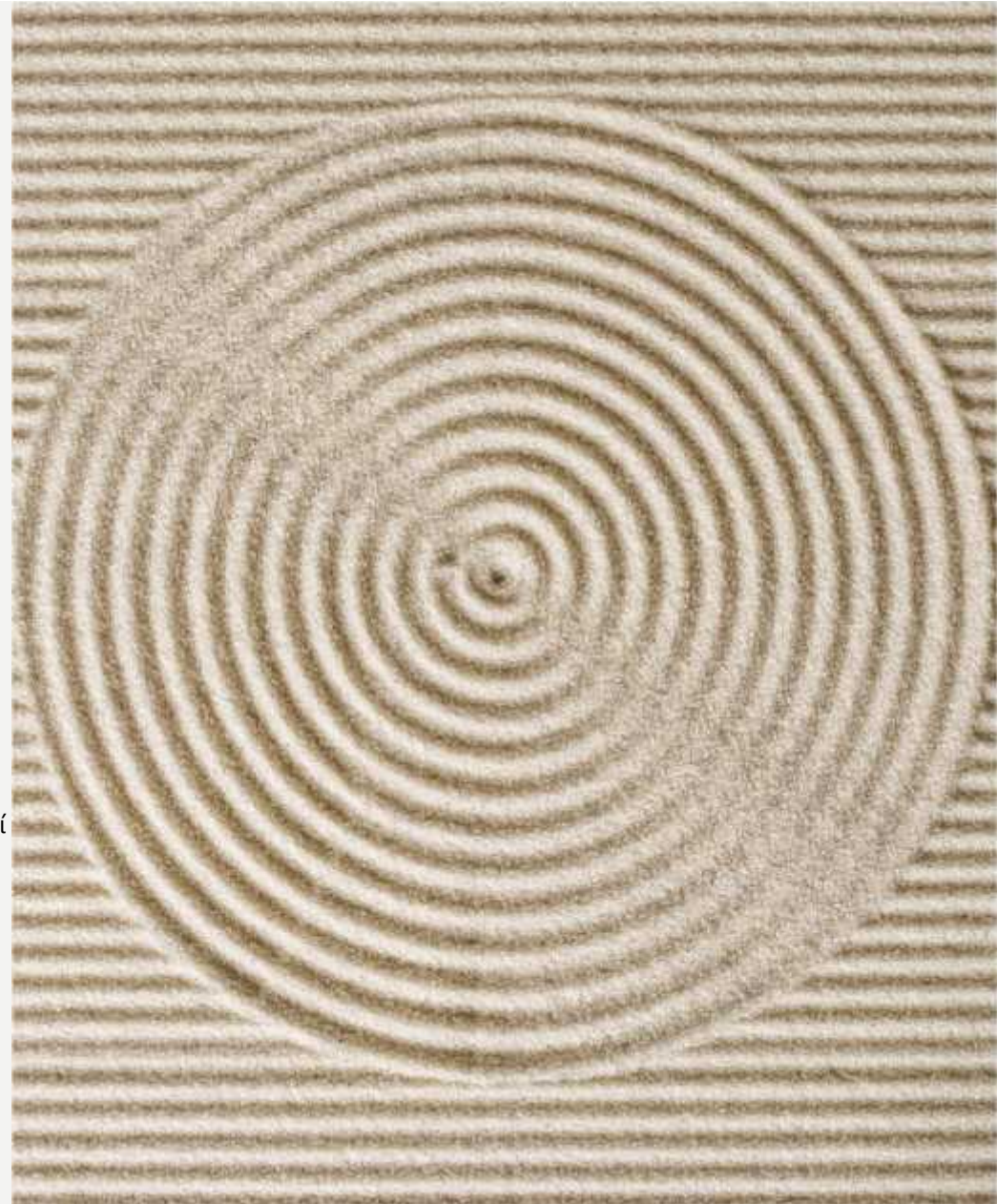
Παίρνω Κατασκευάζω Χρησιμοποιώ Πετάω, που είναι σπάταλο και δαπανηρό.

Αντίθετα, εφαρμόζει τα **5R** για να μας βοηθήσει να ξανασκεφτούμε πώς ζούμε, καταναλώνουμε και ξοδεύουμε:

- Ξανασκέψου (Rethink) – Σταμάτα και ρώτα: Το χρειάζομαι πραγματικά; Υπάρχει καλύτερη επιλογή;
- Αρνήσου (Refuse) – Πες όχι σε σπάταλα αντικείμενα, όπως τα πλαστικά μίας χρήσης ή τη γρήγορη μόδα.
- Μείωσε (Reduce) – Αγόρασε λιγότερα, σπατάλησε λιγότερα. Επικεντρώσου στην ποιότητα, όχι στην ποσότητα.
- Επαναχρησιμοποίησε (Reuse) – Δώσε δεύτερη ζωή στα αντικείμενα. Επιδιόρθωσε, δώρισε, αντάλλαξε αντί να πετάξεις.
- Ανακύκλωσε (Recycle) – Μόνο ως τελευταία επιλογή. Ανακύκλωσε ό,τι δεν μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί. «Στη φύση, τίποτα δεν γίνεται απόβλητο. Όλα επαναχρησιμοποιούνται.» – Ellen MacArthur Foundation

🔍 Μάθε περισσότερα:

- [“Explaining the Circular Economy and How Society Can Re-think Progress | Animated Animated Video Essay”](#) – Ellen MacArthur Foundation | YouTube
- [Circular Classroom – Learn Circular Thinking](#)
- [We cannot recycle our way out of it: the circular economy is the answer](#) | Melissa Seeley | TEDxEina



ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΡΤΟΦΟΛΙ ΣΑΣ

Οι κυκλικές πρακτικές δεν είναι μόνο οικολογικές — εξοικονομούν και χρήματα:

- Η επαναχρησιμοποίηση και η επισκευή αντικειμένων είναι συχνά φθηνότερες από την αγορά καινούριων.
- Η αποφυγή σπατάλης σημαίνει ότι ξοδεύεις λιγότερα σε πράγματα που δεν χρειάζεσαι πραγματικά.
- Η επιλογή ποιότητας αντί ποσότητας σε γλιτώνει από συνεχείς αντικαταστάσεις.

💡 Σκέψου: Τι πέταξες πρόσφατα; Θα μπορούσες να το έχεις επαναχρησιμοποιήσει ή αποφύγει;



Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΙΚΟΝΑ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ

Οι σημερινές μας συνήθειες βλάπτουν τον πλανήτη και μας κοστίζουν χρήματα:

- **Κλιματική Αλλαγή:** Η υπερκατανάλωση αυξάνει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.
- **Κρίση Αποβλήτων:** Μόνο το 9% από τους 400+ εκατομμύρια τόνους πλαστικού ανακυκλώνεται.
- **Απώλεια Βιοποικιλότητας:** Η ρύπανση και η εξόρυξη θέτουν σε κίνδυνο πάνω από 1 εκατομμύριο είδη.
- **Κίνδυνοι για την Υγεία:** Η ατμοσφαιρική και υδάτινη ρύπανση βλάπτει τις πιο ευάλωτες κοινότητες.
- **Προσωπικό Κόστος:** Ο τρόπος ζωής «αγοράζω-χρησιμοποιώ-πετάω» εξαντλεί τον προϋπολογισμό σου με τον καιρό.

Ήξερες ότι;

- Πάνω από το 70% των παγκόσμιων εκπομπών προέρχεται από το πώς τρώμε, ταξιδεύουμε, ψωνίζουμε και ζούμε.
- Η γρήγορη μόδα (fast fashion) παράγει περισσότερες εκπομπές από τις αερομεταφορές και τις θαλάσσιες μεταφορές μαζί.
- Περίπου το 30% της παγκόσμιας τροφής σπαταλιέται – αρκετή για να θρέψει 2 δισ. ανθρώπους.

Ο Πλανήτης Έχει Όρια

Χρησιμοποιούμε σήμερα το ισοδύναμο 1,7 Γαίων για να καλύψουμε τη ζήτηση σε πόρους και να απορροφήσουμε τα απόβλητα. Αυτό σημαίνει ότι η Γη χρειάζεται σχεδόν δύο χρόνια για να αναγεννήσει όσα καταναλώνουμε σε έναν χρόνο.

Σενάριο: Αν δεν αλλάξουμε πορεία, μέχρι τη δεκαετία του 2030 μπορεί να χρειαζόμαστε 2 Γαίες για να διατηρήσουμε τη ζωή όπως την ξέρουμε.

 Για να προστατεύσουμε το μέλλον, χρειάζονται πιο έξυπνες, δίκαιες και βιώσιμες επιλογές.

ΠΟΣΟΥΣ ΠΛΑΝΗΤΕΣ ΓΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ



:
<https://www.footprintcalculator.org/home/en>

- 🕒 Χρόνος: περίπου 15–20 λεπτά
- Υπολόγισε το οικολογικό σου αποτύπωμα
 - Δες πόσες Γαίες χρειάζονται για να στηρίξουν τον τρόπο ζωής σου
 - Σκέψου 2–3 μικρές δράσεις για να μειώσεις τον αντίκτυπό σου

Ερωτήσεις για προβληματισμό (συζήτηση στην τάξη ή σε μικρές ομάδες):

- Τι σε εξέπληξε;
- Μπορείς να κάνεις μικρές αλλαγές για να μειώσεις σπατάλες ή να αγοράζεις καλύτερα;

🗣️ Οι καθημερινές μας επιλογές — τι τρώμε, τι αγοράζουμε, τι χρησιμοποιούμε — διαμορφώνουν το μέλλον. Το ίδιο ισχύει και για τις οικονομικές μας αποφάσεις.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ: ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ψηφιακή & Κυκλική Καινοτομία

- **Refurbed (AT):** Πλατφόρμα για ανακαινισμένα ηλεκτρονικά
Έως 40% φθηνότερα | 800.000+ προϊόντα | Ένα δέντρο φυτεύεται ανά συσκευή.
- **FoodoBox (BG):** Εφαρμογή κατά της σπατάλης τροφίμων
100.000+ χρήστες, 500+ καταστήματα | «Surprise boxes» μειώνουν τη σπατάλη | Εξοικονομεί χρήματα & CO₂.

Περιβαλλοντική & Κοινωνική Δράση

- **Enaleia (GR & IT):** Καθαρισμός πλαστικών με ψαράδες
1.500+ ψαράδες | 500.000 κιλά πλαστικού μαζεύτηκαν | 70% επαναχρησιμοποιήθηκε.
- **Νησί Τήλος (GR):** Πρώτο νησί μηδενικών αποβλήτων
Ανακύκλωση πόρτα-πόρτα, κομποστοποίηση, κυκλικό κέντρο καινοτομίας.
- **Καπρί (IT):** Έργο κατά των πλαστικών μίας χρήσης Τοπικά καταστήματα προωθούν επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες | Ενισχύει τον βιώσιμο τουρισμό.
- **Μπούργκας (BG):** Σχολικό έργο Μαθήματα οικολογίας με upcycling, κομποστοποίηση & «ημέρες μηδενικών αποβλήτων».

Κοινωνικές Επιχειρήσεις σε πανευρωπαϊκό επίπεδο

- **Patagonia:** Επισκευή και μεταπώληση εξοπλισμού για υπαίθριες δραστηριότητες.
- **Fairphone:** Ηθικά smartphones, εύκολα στην επισκευή, φτιαγμένα για να αντέχουν.
- **Too Good To Go:** Δημοφιλής εφαρμογή που καταπολεμά τη σπατάλη τροφίμων με εστιατόρια που πωλούν φαγητό σε χαμηλότερη τιμή.

Θέλεις να είσαι μέρος της λύσης; Στήριξε επιχειρήσεις που νοιάζονται!



fairphone



ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΚΥΚΛΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 ΗΜΕΡΩΝ)

Κάθε μέρα προσπάθησε να κάνεις ένα ή περισσότερα από τα εξής:

- Επιδιόρθωσε ή επαναχρησιμοποίησε ένα αντικείμενο αντί να το αντικαταστήσεις.
- Απόφυγε τα πλαστικά μίας χρήσης (π.χ. πάρε το δικό σου μπουκάλι, πες όχι στις σακούλες).
- Μοιράσου ή αντάλλαξε κάτι με έναν φίλο (ρούχα, βιβλία, εργαλεία).

Ερωτήσεις για προβληματισμό (στην τάξη ή σε ομάδες):

- Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Σε βοήθησε να εξοικονομήσεις χρήματα ή να μειώσεις σπατάλες;
- Θα το συνέχιζες; Γιατί;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ

Η **βιωσιμότητα** σημαίνει να ζούμε με τρόπους που προστατεύουν: τη **φύση**, τους **ανθρώπους** και τις **μελλοντικές γενιές**.

«Η ιδιότητα του να προκαλείται μικρή ή καθόλου ζημιά στο περιβάλλον και, επομένως, να μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.» – Cambridge Dictionary (2024)

Αφορά τον σεβασμό τόσο προς τους ανθρώπους όσο και προς τον πλανήτη στον τρόπο που:

- Χρησιμοποιούμε ενέργεια και νερό
- Ταξιδεύουμε και τρεφόμαστε
- Ξοδεύουμε, αποταμιεύουμε και επενδύουμε χρήματα

Οι οικονομικές σου επιλογές (ακόμη και οι μικρές) υποστηρίζουν:

- Καθαρή ενέργεια, αξιοπρεπή εργασία, κυκλικές επιχειρήσεις
- ή ρύπανση, άδικες εργασιακές συνθήκες και σπατάλη

Η βιώσιμη χρηματοδότηση σημαίνει να παίρνεις οικονομικές αποφάσεις που είναι:

- ✓ Καλές για τον **πλανήτη**
- ✓ Καλές για τους **ανθρώπους**
- ✓ Καλές για το **μέλλον**

Αυτό περιλαμβάνει:

- Να ξοδεύεις σε οικολογικά και ηθικά προϊόντα
- Να αποταμιεύεις σε τράπεζες που στηρίζουν πράσινες και δίκαιες επιχειρήσεις
- Να υποστηρίζεις επιχειρήσεις που σέβονται τους ανθρώπους και το περιβάλλον



ΙΣΟΤΗΤΑ, ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΚΑΙ Ο ΤΡΙΠΛΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Η ισότητα σημαίνει να έχει ο καθένας ό,τι χρειάζεται για να πετύχει – όχι μόνο ίση μεταχείριση, αλλά δίκαιες ευκαιρίες.

Η βιωσιμότητα δεν αφορά μόνο τη φύση· περιλαμβάνει και δικαιοσύνη και ένταξη. Όλοι πρέπει να έχουν την ευκαιρία για μια ασφαλή και ικανοποιητική ζωή – τώρα και στο μέλλον.

Δύο είδη ισότητας:

- **Ενδογενεακή:** Δίκαιες ευκαιρίες για όλους σήμερα.
- **Διαγενεακή:** Να αφήσουμε έναν καλύτερο κόσμο στις επόμενες γενιές.

💬 Ρώτησε τον εαυτό σου: «Υποστηρίζει αυτό ένα δικαιότερο και πιο ασφαλές μέλλον για όλους;»

Ο Τριπλός Απολογισμός: Άνθρωποι, Πλανήτης, Κέρδος

Η βιώσιμη χρηματοδότηση στηρίζεται σε τρεις πυλώνες:

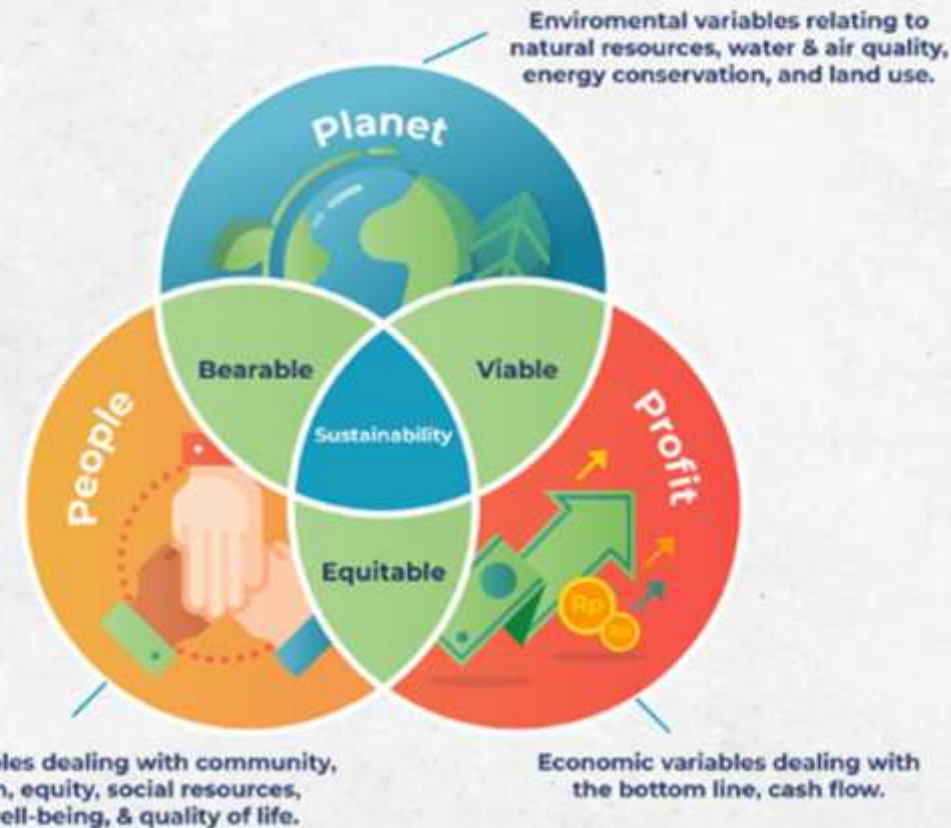
- **Άνθρωποι** – Κοινωνική βιωσιμότητα (ισότητα, ασφάλεια, ευημερία κοινότητας)
- **Πλανήτης** – Περιβαλλοντική βιωσιμότητα (κλίμα, πόροι, βιοποικιλότητα)
- **Κέρδος** – Οικονομική βιωσιμότητα (δίκαιες δουλειές, σταθερότητα, καινοτομία)

Η στήριξη επιχειρήσεων που ισορροπούν και τους τρεις πυλώνες βοηθά στη δημιουργία μιας **δικαιότερης, πιο πράσινης οικονομίας**.

Πηγή: [Waste4Change – Triple Bottom Line of Sustainability](#)

Μάθε περισσότερα: “Sustainable Finance 101” – [UN CC:e-Learn](#)

The Triple Bottom Line of Sustainability



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Ακόμα κι αν έχουμε λίγα χρήματα, είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε πώς κινούνται.

- **Έσοδα** = τα χρήματα που λαμβάνεις (χαρτζιλίκι, δουλειά, υποστήριξη).
- **Έξοδα** = τα χρήματα που ξοδεύεις (φαγητό, μεταφορές, λογαριασμοί).
- **Αποταμίευση** = τα χρήματα που βάζεις στην άκρη (για στόχους ή έκτακτα).

Γιατί να αποταμιεύω;

- Για απρόσμενες ανάγκες.
- Για το μέλλον (σπουδές, εκπαίδευση, ξεκίνημα δουλειάς).

➤ Μάθε περισσότερα: [Khan Academy: Personal Finance](#)

Δραστηριότητα: Φτιάξε τον Προϋπολογισμό σου

Φαντάσου ότι κερδίζεις 500€ το μήνα. Πώς θα τα ξόδευες;

- Ενοίκιο/έξοδα διαβίωσης
- Φαγητό
- Μεταφορές
- Ψυχαγωγία
- Αποταμίευση

Συζήτησε (στην τάξη ή σε μικρές ομάδες):

- Περίσσεψαν χρήματα;
- Μπορείς να αποταμιεύσεις περισσότερα;
- Είναι κάποια έξοδα περιττά;

Χρησιμοποίησε: Google Sheets ή χαρτί και μολύβι ή **ψηφιακά εργαλεία** όπως: [MoneySmart Budget Planner](#) (Australia)

ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΣΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

Σκέψου πριν αγοράσεις (Συνειδητή Κατανάλωση):

- Το χρειάζομαι πραγματικά;
- Ποιος το έφτιαξε και με ποιες συνθήκες;
- Τι θα γίνει αφού το χρησιμοποιήσω;
- Θα το αξιοποιώ και θα το εκτιμώ στο μέλλον;

Το Οικονομικό σου Αποτύπωμα:

Κάθε ευρώ που ξοδεύεις είναι μια «ψήφος» – υπέρ ή κατά της βιωσιμότητας.

Τι είδους κόσμο υποστηρίζεις με τις επιλογές σου;

Έξυπνες επιλογές κάνουν τη διαφορά:

- Αγορά μεταχειρισμένων ή τοπικών προϊόντων λιγότερη σπατάλη, στήριξη της κοινότητας.
- Ηθικές ή Πράσινες Τράπεζες χρηματοδοτούν καθαρή ενέργεια, εκπαίδευση, στέγαση, όχι ορυκτά καύσιμα ή άδικη εργασία.
- Ηθικές επενδύσεις εταιρείες που σέβονται το περιβάλλον, τους εργαζομένους, και δημιουργούν πραγματικό αντίκτυπο.

Προϊόντα που επιλέγουμε να είναι:

- Υγιεινά για εμάς
- Βιώσιμα για τον πλανήτη
- Δίκαια για όσους τα παράγουν

Πώς λειτουργεί η Ηθική Χρηματοδότηση:

- **Πράσινα ομόλογα** στηρίζουν έργα ανανεώσιμης ενέργειας.
- **Δάνεια βιωσιμότητας** βοηθούν επιχειρήσεις να πετύχουν περιβαλλοντικούς στόχους.
- **Επενδύσεις με κοινωνικό αντίκτυπο** στηρίζουν εταιρείες που φέρνουν πραγματική αλλαγή.

Ακόμα και μικρές δράσεις μπορούν να:

♻️ μειώσουν τη σπατάλη | 🌱 στηρίξουν ηθικές επιχειρήσεις | 💰 εξοικονομήσουν χρήματα

Μάθε περισσότερα:

- “How to Make Your Money Matter” (YouTube)
- WeForum: [What Is Sustainable Finance](#)

ΟΙ ΚΡΥΦΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Ζούμε σε έναν κόσμο με:

- **Fast fashion:** φθηνά ρούχα που παράγονται και πετιούνται γρήγορα.
- **Ηλεκτρονικά χαμηλού κόστους:** φτιαγμένα για να αντικατασταθούν, όχι να επισκευαστούν.
- **Συσκευασίες μιας χρήσης:** χρησιμοποιούνται μία φορά και πετιούνται.

Κρυφό Κόστος:

- Περιβαλλοντική ζημιά: υπερπαραγωγή σπατάλη, ρύπανση, καταστροφή κλίματος.
- Εκμετάλλευση εργαζομένων: προϊόντα φτιαγμένα σε εργοστάσια χωρίς ασφάλεια, με χαμηλούς μισθούς.
- Ψυχολογική πίεση: κοινωνική πίεση να αγοράζουμε συνεχώς καινούργια πράγματα, επηρεάζει ιδιαίτερα τους νέους.

Ποιοι στοχεύονται περισσότερο;

- Social media
- Influencers
- Συνεχής διαφήμιση

Αυτά μας πιέζουν να αγοράζουμε περισσότερα, ακόμα κι αν δεν χρειαζόμαστε.

Δωρεάν Εκπαιδευτικοί Πόροι:

- GCFGlobal – “Consumer Savvy”: Μαθαίνεις να αναγνωρίζεις τα διαφημιστικά κόλπα, να φτιάχνεις προϋπολογισμό και να κάνεις συνειδητές αγορές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Σκέψου το Οικονομικό σου Αποτύπωμα (Ατομικός στοχασμός, ακολουθούμενος από συζήτηση σε μικρές ομάδες)	Ανάλυση Διαφήμισης (Συζήτηση σε μικρές ομάδες)	Το 5ήμερο Ημερολόγιο «Ανάγκες vs Επιθυμίες» (Ατομική καταγραφή, ακολουθούμενη από συζήτηση σε όλη την τάξη)
<p>Σκέψου τις τελευταίες 3 αγορές σου:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ήταν απαραίτητες; Θα μπορούσες να τις είχες δανειστεί ή να τις είχες ανταλλάξει;• Από πού προήλθαν;• Δημιούργησαν απόβλητα;• Θα τις αγόραζες ξανά;• Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;?	<p>Επίλεξε μία διαφήμιση από τα social media, την τηλεόραση ή το YouTube που προωθεί ένα προϊόν στοχευμένο σε νέους.</p> <p>Απάντησε:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιο συναίσθημα προσπαθεί να δημιουργήσει η διαφήμιση (π.χ. ενθουσιασμό, φόβο μήπως χάσεις κάτι);• Τι μήνυμα δίνει για την ταυτότητα ή τον τρόπο ζωής;• Είναι αληθινή; Σε χειραγωγεί;• Προωθεί βιώσιμες αξίες; <p>Στόχος: Μάθε να αναγνωρίζεις τη χειραγωγή και να αντιστέκεσαι στην πίεση να αγοράσεις.</p>	<p>Κατέγραψε όλα όσα αγοράζεις (ή σε δελεύουν να αγοράσεις) για 5 μέρες.</p> <p>Για κάθε αντικείμενο σημείωσε: Ανάγκη – απαραίτητο για την καθημερινή ζωή (π.χ. φαγητό, μετακίνηση) Επιθυμία – όχι αναγκαίο (π.χ. σνακ, γκάτζετ, μόδα)</p> <p>Ερωτήσεις αναστοχασμού:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πόσα αντικείμενα ήταν πραγματικές «ανάγκες»;• Οι διαφημίσεις ή η πίεση από φίλους επηρέασαν τις επιλογές σου;• Θα μπορούσες να είχες πάρει πιο συνειδητές αποφάσεις;

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ GREENWASHING



Τι είναι το Greenwashing;

Το greenwashing είναι όταν οι εταιρείες προσποιούνται ότι είναι φιλικές προς το περιβάλλον για να προσελκύσουν συνειδητούς καταναλωτές, αλλά οι πράξεις τους δεν ταιριάζουν με τους ισχυρισμούς τους.

Συνηθισμένα σημάδια greenwashing:

- Αόριστοι όροι όπως «φυσικό», «πράσινο» ή «οικολογικό» χωρίς αποδείξεις
- Εικόνες φύσης ή πράσινα λογότυπα χωρίς πιστοποιήσεις
- Ισχυρισμοί για βιωσιμότητα χωρίς σαφή, διαφανή δεδομένα
- Τονίζουν μία "πράσινη" δράση, ενώ αγνοούν τις βλαβερές πρακτικές τους

Πώς να προστατευτείς:

- Έλεγξε τις ετικέτες – αναζήτησε πραγματικές πιστοποιήσεις (EU Ecolabel, GOTS, Fair Trade κ.λπ.)
- Ερεύνησε το brand – μοιράζεται σαφείς πληροφορίες για την αλυσίδα εφοδιασμού και τις πρακτικές του;
- Χρησιμοποίησε αξιόπιστες εφαρμογές όπως το *Good On You* ή το *Rank a Brand*
- Να είσαι καχύποπτος με λέξεις-κλειδιά χωρίς αποδείξεις

Το να είσαι συνειδητός καταναλωτής σημαίνει να κάνεις ερωτήσεις και να μην πέφτεις θύμα «πράσινων» διαφημιστικών τεχνασμάτων.

Δεν είναι όλα τα «πράσινα» σήματα αληθινά! Να αναζητάς πιστοποιημένα και αξιόπιστα σήματα.

Τα Δικαιώματά σου ως Καταναλωτής:

Έχεις δικαίωμα να:

- Ξέρεις από πού προέρχεται ένα προϊόν
- Ρωτήσεις πώς κατασκευάστηκε
- Πεις όχι σε βλαβερά ή άδικα προϊόντα

Γίνε ενεργός καταναλωτής:

- Άφησε ειλικρινείς κριτικές
- Μοιράσου πληροφορίες με άλλους
- Στήριξε ηθικά και τοπικά brands

Οι επιλογές μας στο φαγητό επηρεάζουν:

- **Τον πλανήτη** – η παραγωγή κρέατος χρησιμοποιεί γη, νερό και αυξάνει τις εκπομπές.
- **Τους ανθρώπους** – δίκαιοι μισθοί, ασφαλείς συνθήκες εργασίας και στήριξη των τοπικών παραγωγών.
- **Εσένα** – καλύτερη υγεία και λιγότερη σπατάλη τροφίμων σημαίνει εξοικονόμηση χρημάτων.

Το ήξερες;

- Το 70% της αγροτικής γης χρησιμοποιείται για την κτηνοτροφία.
- Το 40% των τροφίμων σπαταλάται παγκοσμίως.
- Σε πολλές χώρες, οι άνθρωποι καταναλώνουν 3 φορές περισσότερο κρέας από το προτεινόμενο.

Έξυπνες διατροφικές συνήθειες για την καθημερινότητα

- Κατανάλωσε περισσότερα φυτικά γεύματα
- Αγόραζε εποχιακά και τοπικά προϊόντα
- Στήριξε βιολογικά και δίκαιου εμπορίου προϊόντα
- Οργάνωσε τα γεύματά σου και αξιοποίησε τα περισσεύματα

Μπορείς επίσης:

- Να μάθεις να διαβάζεις τις ετικέτες τροφίμων
- Να κάνεις κομποστοποίηση ή να δωρίζεις τρόφιμα που δεν χρησιμοποιείς
- Να συζητάς με άλλους για μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα

💡 Κάθε μικρό βήμα συμβάλλει στην υγεία σου, στον προϋπολογισμό σου και στο περιβάλλον.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΘΡΕΦΟΥΝ ΕΣΕΝΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ

Το Πιάτο Υγείας του
Πλανήτη: Κάντε κλικ στην
εικόνα για να διαβάσετε
την Έκθεση της Επιτροπής
EAT-Lancet



ΦΑΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ, ΕΠΟΧΙΑΚΑ, ΤΟΠΙΚΑ

IN SEASON FRUIT CALENDAR		
CLEMENTINES January February November December	POMELOS January November December	BLOOD ORANGES January February March
KUMQUATS January February March November	STRAWBERRIES April May June July August	WATERMELONS May June July August September
CHERRIES May June July	BLUEBERRIES May June July August	NECTARINES June July August
RASPBERRIES June July August September	MELONS June July August September	BLACKBERRIES July August September October
PLUMS July August September October	PEACHES July August September	PEARS July August September October November
APPLES August September October November	ELDERBERRIES August September October	GRAPES September October
CRANBERRIES September October November December	PERSIMMONS October November December	ORANGES December

Kitchen Stories

IN SEASON VEGETABLE CALENDAR		
BRUSSEL SPROUTS January February March	SALE January February March October November December	CAULIFLOWER January February March November December
CELERY ROOT January February March April	PARSNIP January February March October November December	SWEET POTATO January February March November December
CABBAGE January February March	BOK CHOY February March April May	NEW POTATOES April May June July August
RHUBARB April May June	BELL PEPPER April May June September October	RADISH May June July August September October
PEAS May June July August	GREEN BEANS June July August September	CHANTERELLES July August September October November December
ZUCCHINI July August September October	SWISS CHARD July August September October November	EGGFLANT August September October
PUMPKIN September October November	SPINACH September October	Jerusalem ARTICHOKES November

Kitchen Stories

JANUARY	FEBRUARY	MARCH
Beets Bok choy Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Beets Bok choy Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Beets Bok choy Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach
APRIL	MAY	JUNE
Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach
JULY	AUGUST	SEPTEMBER
Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach
OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach	Artichokes Asparagus Avocado Beets Bok choy Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mandarin Onions Parsnips Radicchio Spinach

SEASONAL fruits & veggies CALENDAR

: [How to Eat Seasonally All Year Round](#)

ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΟΔΑ

Η γρήγορη μόδα είναι μία από τις πιο ρυπογόνες βιομηχανίες. Οι συνειδητοί καταναλωτές επιλέγουν ποιότητα αντί για ποσότητα, στηρίζουν brands με ηθικές πρακτικές, αγοράζουν μεταχειρισμένα και ανακυκλώνουν/επαναχρησιμοποιούν παλιά ρούχα.

Στοιχεία:

- Από το 2000 έως το 2014, η παγκόσμια παραγωγή ρούχων διπλασιάστηκε.
- Το 2014 υπήρχαν 100 δισεκατομμύρια κομμάτια ρουχισμού.
- Πολλοί άνθρωποι έχουν πάνω από 85 ρούχα, αλλά τα μισά μένουν αχρησιμοποίητα.
- Το μισό ρουχισμό έχει διάρκεια ζωής κάτω από 3 χρόνια.
- Τεράστιες χωματερές υφασμάτων υπάρχουν – όπως στην έρημο Ατακάμα στη Χιλή.

Περιβαλλοντικό Κόστος:

Η βιομηχανία της μόδας ευθύνεται για το **10% των παγκόσμιων εκπομπών CO₂** και είναι ο **δεύτερος μεγαλύτερος χρήστης νερού** παγκοσμίως.



Απόβλητα μόδας στην έρημο Ατακάμα της Χιλής



The Journey of the Jeans



(1) Germany 🇩🇪

- Jeans are ordered
- To save production costs, the cheapest location is determined for each production step

(2) Kazakhstan 🇰🇪

- Cotton for denim
- Large amounts of water are consumed
- Use of fertilizers and pesticides

(3) Turkey 🇹🇷

- Cotton is spun into yarn
- partly child labor

(4) Taiwan 🇹🇼

- Jeans fabric is woven

(5) Poland 🇵🇱

- Production of the indigo color
- Work with harmful chemicals
- Ecological damage

(6) Tunisia 🇹🇳

- Denim is dyed
- The fabric is treated with harmful acids
- Environmentally harmful waste water

(7) Bulgaria 🇧🇬

- Refining the denim

(8) China 🇨🇳

- Sew the jeans together
- Buttons and rivets from **Italy** 🇮🇹
- Lining from **Switzerland** 🇨🇭

(9) France 🇫🇷

- Jeans used or stone washed process
- Jeans are blasted or treated with bleach
- used look happens in China

(10) Germany 🇩🇪

- Jeans are commercially available
- then via the Netherlands to Africa (2nd journey of jeans)



ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΕΝΟΣ ΤΖΙΝ

- Ένα τζιν ταξιδεύει περίπου **56.000 χιλιόμετρα** πριν το αγοράσουμε στο κατάστημα.
- Το ταξίδι του περιλαμβάνει πάνω από 10 χώρες, παιδική εργασία, ρύπανση και χημικές ουσίες.

: <https://knowunity.de/knows/englisch-the-journey-of-the-jeans-3b0a7976-fd80-48a0-aa37-48492f21de59>

ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΤΗ ΜΟΔΑ

Αργή μόδα (Slow Fashion) – Βιώσιμες επιλογές ντουλάπας επιβραδύνοντας την κατανάλωση:

- Αγόρασε λιγότερα, διάλεξε καλύτερα: Δώσε προτεραιότητα σε μακράς διάρκειας, υψηλής ποιότητας ρούχα.
- Στήριξε το δίκαιο εμπόριο, το οργανικό βαμβάκι και τα μεταχειρισμένα ρούχα.
- Επιδιόρθωσε, αντάλλαξε ή ανασχεδίασε ρούχα αντί να τα πετάς.

Έξυπνες Πρακτικές Καταναλωτή:

- Ψάξε για πραγματικές οικολογικές ετικέτες όπως *Fairtrade*, *GOTS*, *EU Ecolabel*, *Cradle to Cradle*.
- Σκέψου πριν αγοράσεις! Κάθε ρούχο έχει περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Έλεγξε τα brands πριν αγοράσεις:

- Χρησιμοποίησε apps όπως *Good On You* για να δεις πόσο ηθικό και βιώσιμο είναι ένα brand μόδας.



Fairtrade Certified Cotton



Global Organic Textile Standard



EU Eco-Label
Textilerzeugnisse C(2017) 5069

ΧΡΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΜΕΛΛΟΝ



Εικόνα: [How to make your home net zero](#)

Οι στρατηγικές για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας σε οικιστικά κτίρια περιλαμβάνουν τη μόνωση, τις ενεργειακά αποδοτικές συσκευές και την ενσωμάτωση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Η χρήση λιγότερης ενέργειας και η μετάβαση σε ανανεώσιμες πηγές όπως η ηλιακή ή η αιολική ενέργεια μειώνει τη ρύπανση και εξοικονομεί χρήματα. Απλές ενέργειες όπως το σβήσιμο των φώτων ή η χρήση ενεργειακά αποδοτικών συσκευών κάνουν μεγάλη διαφορά.

Παράδειγμα Ιδρύματος: Το *Rocky Mountain Institute* προωθεί σπίτια με μηδενικές εκπομπές, μειώνοντας την κατανάλωση ενέργειας των νοικοκυριών κατά 40–60%.

Τεχνολογίες: Φωτισμός LED, έξυπνοι θερμοστάτες, αποδοτικά συστήματα θέρμανσης/ψύξης.

Επίδραση: Λιγότερες εκπομπές αερίων θερμοκηπίου και μειωμένοι λογαριασμοί ενέργειας.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΑΠΑΞΙΩΣΗ

Γιατί έχει σημασία:

Η ηλεκτρονική απόρριψη (e-waste) είναι από τα ταχύτερα αυξανόμενα ρεύματα αποβλήτων παγκοσμίως.

Τι είναι η Προγραμματισμένη Απαξίωση;

Όταν οι εταιρείες σχεδιάζουν προϊόντα ώστε να χαλάνε, να ξεπερνιούνται ή να δείχνουν «εκτός μόδας» για να αγοράζουμε νέα.

Τύποι:

Τεχνολογική απαξίωση – Οι συσκευές φαίνονται παλιές μετά από λίγες ενημερώσεις.

Λειτουργική απαξίωση – Χαλάνε ή δύσκολα επισκευάζονται.

Στυλιστική απαξίωση – Πίεση να αγοράσεις νέα για λόγους μόδας.

Τι έχει το κινητό σου μέσα;

~50% πλαστικό

~29% μέταλλα (χαλκός, κοβάλτιο, λίθιο, χρυσός)

~15% γυαλί και κεραμικά.

Λύσεις:

- ✓ Χρησιμοποίησε τις συσκευές περισσότερο
- ✓ Επίλεξε επισκευάσιμα & modular ηλεκτρονικά
- ✓ Στήριξε ανακατασκευασμένα brands (Fairphone, Refurbed)
- ✓ Ζήτησε το δικαίωμα επισκευής

Αποτέλεσμα: Μείωση αποβλήτων, χαμηλότερες εκπομπές, εξοικονόμηση χρημάτων και πρώτων υλών.



[illegible]

- Εφαρμογές κοινής χρήσης ποδηλάτων και ηλεκτρικών σκούτερ (π.χ. Lime, RideMovi, Hive)
- Κοινή χρήση αυτοκινήτου και κοινή χρήση οχημάτων
- Δημόσιες συγκοινωνίες
- Ηλεκτρικά αυτοκίνητα και λεωφορεία

Καινοτομίες: Τεχνολογία μπαταριών, υπηρεσίες κοινής κινητικότητας και οικολογικές αστικές μεταφορές.

- Μειωμένη ατμοσφαιρική ρύπανση και θόρυβος
- Μειωμένη χρήση ορυκτών καυσίμων
- Μειωμένο κόστος και μεγαλύτερη ευελιξία

Ο τουρισμός είναι ζωτικής σημασίας για τις οικονομίες, αλλά πρέπει να εξισορροπείται με την προστασία του περιβάλλοντος.

- Η IT Legambiente Turismo πιστοποιεί οικολογικά ξενοδοχεία και φορείς εκμετάλλευσης
- Η GR Sustainable Greece 2025 προωθεί τον πράσινο τουρισμό
- Η BG Ο οικότουρισμός στη Ροδόπη και τα Βαλκάνια υποστηρίζει τοπικά, βασισμένα στη φύση ταξίδια

- Αντισταθμίζει τον άνθρακα και μειώνει τις εκπομπές των μεταφορών
- Προωθεί υπεύθυνες συμπεριφορές οικοτουρισμού
- Υποστηρίζει τις τοπικές οικονομίες και διατηρεί τον πολιτισμό

- ✓ Μειώνει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα
- ✓ Διατηρεί τη φυσική και πολιτιστική κληρονομιά
- ✓ Υποστηρίζει βιώσιμο εισόδημα για τις κοινότητες

ΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Η κατανάλωση δεν είναι μόνο περιβαλλοντικό ζήτημα, αλλά και πολιτικό/ηθικό.

- **Ηθική Κατανάλωση:** αγορά προϊόντων που στηρίζουν δικαιοσύνη (π.χ. Fair Trade καφές, cruelty-free καλλυντικά).
- **Πολιτική Καταναλωτική Συμπεριφορά:** στήριξη εταιρειών που συμφωνούν με τις αξίες σου.
- **Καταναλωτικός Ακτιβισμός:** μποϊκοτάζ (να μην αγοράζεις ανήθικα προϊόντα) ή buycotts (στήριξη ηθικών προϊόντων).
- **Επίδραση:** Αυτές οι δράσεις μπορούν να αλλάξουν τη συμπεριφορά των εταιρειών. Πολλά μεγάλα brands βελτιώθηκαν λόγω πίεσης καταναλωτών.

Η φωνή σας μετράει και το πορτοφόλι σας μπορεί να μιλήσει πιο δυνατά από τις λέξεις.



: <https://zenbird.media/what-is-ethical-consumption/>

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΑΝΗΘΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ RANA PLAZA

Κάντε κλικ στην εικόνα για να μάθετε για την κατάρρευση του εργοστασίου κλωστοϋφαντουργίας Rana Plaza στο Μπαγκλαντές



Ένα από τα πιο ξεκάθαρα παραδείγματα του κόστους της ανήθικης κατανάλωσης είναι η τραγωδία του Rana Plaza στο Μπαγκλαντές (2013):

- Ένα εργοστάσιο ενδυμάτων κατέρρευσε, σκοτώνοντας πάνω από 1.100 ανθρώπους, κυρίως χαμηλόμισθους εργαζόμενους στην κλωστοϋφαντουργία που παρήγαν ρούχα για δυτικές εταιρείες.
- Το εργοστάσιο είχε επικίνδυνες συνθήκες, αγνόησε προειδοποιήσεις και λειτουργούσε υπό έντονη πίεση για μείωση κόστους από παγκόσμιες εταιρείες που αναζητούσαν φθηνά προϊόντα.

Αυτή η τραγωδία πυροδότησε ένα παγκόσμιο κίνημα για τη δίκαιη μόδα. Μας υπενθυμίζει ότι:

Πίσω από κάθε φθινό μπλουζάκι, μπορεί να υπάρχει ένα κρυφό κόστος — σε ανθρώπινες ζωές και αξιοπρέπεια.

10 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

- ✓ Σκέψου πριν αγοράσεις – ρώτα: «Το χρειάζομαι;»
- ✓ Επιδιόρθωσε, επαναχρησιμοποίησε, δώρισε
- ✓ Απόφυγε πλαστικά μιας χρήσης
- ✓ Στήριξε ηθικά & τοπικά brands
- ✓ Αγόρασε μεταχειρισμένα ή κάνε ανταλλαγές
- ✓ Περπάτησε, ποδήλατο, MMM
- ✓ Διάβασε ετικέτες & πιστοποιήσεις
- ✓ Οργάνωσε γεύματα, μείωσε σπατάλη τροφής
- ✓ Εξοικονόμησε νερό & ρεύμα
- ✓ Μάθε συνεχώς – κάθε επιλογή μετράει!

Βασικό μήνυμα:

Ακόμη και μικρές πράξεις μπορούν να φέρουν μεγάλη αλλαγή. Ό,τι τρως, φοράς, αγοράζεις ή πετάς επηρεάζει το πορτοφόλι σου, την υγεία σου και τον κόσμο γύρω σου.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Κάθε αγορά, κάθε συνήθεια και κάθε οικονομική απόφαση στέλνει ένα μήνυμα — για το τι αξίες έχουμε και ποιο μέλλον θέλουμε να διαμορφώσουμε. Ως καταναλωτές και πολίτες, έχουμε πραγματική επιρροή. Οι καθημερινές μας επιλογές επηρεάζουν:

- **Το περιβάλλον** — μέσω αυτών που καταναλώνουμε, επαναχρησιμοποιούμε ή πετάμε
- **Τα οικονομικά μας** — μέσω αυτών που ξοδεύουμε, αποταμιεύουμε ή επενδύουμε
- **Τις κοινότητές μας** — μέσω του ποιον και τι υποστηρίζουμε

Τελική δραστηριότητα: Προσωπικό Σχέδιο Δράσης

1. **Εντόπισε 3 ρεαλιστικές ενέργειες** που θα ξεκινήσεις αυτόν τον μήνα. Μπορεί να είναι μικρές αλλαγές ή μεγαλύτερες δεσμεύσεις. (π.χ. μείωση πλαστικών μιας χρήσης, επιδιόρθωση ρούχων ή αγορά μεταχειρισμένων, καταγραφή εξόδων, χρήση δημόσιων μεταφορών, ή να μιλήσεις σε 3 φίλους για όσα έμαθες)
2. **Στη συνέχεια, σκέψου (και συζήτησε στην τάξη ή σε μικρές ομάδες):**
 - Γιατί αυτές οι ενέργειες είναι σημαντικές για εσένα;
 - Πώς μπορεί να επηρεάσουν την καθημερινότητά σου, την κοινότητά σου, τα οικονομικά σου ή το περιβάλλον;
 - Τι μπορεί να είναι δύσκολο και τι θα σε βοηθήσει να συνεχίσεις;

Βασικό σημείο:

Οι μικρές, επαναλαμβανόμενες επιλογές οδηγούν σε ουσιαστικές, μακροπρόθεσμες αλλαγές.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ: ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΣΟΥ

Διάλεξε μία ενέργεια που νιώθεις ότι σε παρακινεί να δοκιμάσεις και μετέτρεψε τη σε ένα απλό προσωπικό σχέδιο.

Το προσωπικό μου σχέδιο δράσης για μία εβδομάδα

<p>1. Μία συνήθεια που θέλω να αλλάξω ή να βελτιώσω</p> <p>⇒ _____</p> <p>Παράδειγμα: να μειώσω τη σπατάλη τροφίμων, να αγοράζω λιγότερα ρούχα fast fashion, να επισκευάζω αντί να αντικαθιστώ.</p>	<p>4. Μια δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσω</p> <p>⇒ _____</p> <p>Παράδειγμα: συνήθειες, ευκολία, έλλειψη χρόνου, επιρροή από το κοινωνικό περιβάλλον.</p>
<p>2. Γιατί αυτό είναι σημαντικό για μένα</p> <p>⇒ _____</p> <p>Σκέψου τη ζωή σου, τα οικονομικά σου, την κοινότητά σου και το περιβάλλον.</p>	<p>5. Μια στρατηγική που μπορεί να με βοηθήσει να μείνω συνεπής</p> <p>⇒ _____</p> <p>Παράδειγμα: να βάζω υπενθυμίσεις, να προγραμματίζω τις αγορές μου, να παρακολουθώ την πρόοδό μου, να ζητήσω από έναν φίλο να συμμετέχει.</p>
<p>3. Πότε θα ξεκινήσω</p> <p>⇒ _____</p> <p>Διάλεξε μια συγκεκριμένη ημέρα ή στιγμή αυτή την εβδομάδα.</p>	

Στο τέλος της εβδομάδας, ρώτα τον εαυτό σου:

- Κατάφερα να ακολουθήσω το σχέδιό μου;
- Τι λειτούργησε καλά;
- Τι θα μπορούσα να βελτιώσω;

Θυμήσου: μικρά βήματα που επαναλαμβάνονται με τον χρόνο μπορούν να φέρουν πραγματική αλλαγή.



ASSOCIAZIONE
URT



cre thi dev
creative thinking development



АКТИВНИ
КОМПАНИИ



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EISMEA. Ούτε η ΕΕ ούτε το EISMEA φέρουν ευθύνη για αυτές.