



**Βιοηθική Εκπαίδευση
και Οδηγός
Συμπεριφοράς για το
Βιώσιμο περιβάλλον**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ**



Erasmus+

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Συγγραφείς: Maddalena Nicoletti, Pier Giacomo Sola

Φωτογραφία εξωφύλλου: Pixabay

Ευχαριστίες:

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους μαθητές, δασκάλους, εκπαιδευτικούς, ερευνητές, και όλους όσους συμμετείχαν στο έργο και με τις ιδέες τους, τα σχόλιά τους και την ενθάρρυνση τους συνέβαλλαν στην δημιουργία αυτού του εγγράφου.

Δικαιώματα Πνευματικής Ιδιοκτησίας:

Το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με την άδεια:

Creative Commons License Non-Commercial Share

Alike



Αυτό το έργο χρηματοδοτήθηκε με υποστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το πρόγραμμα Erasmus + και την εθνική υπηρεσία της Κροατίας για το πρόγραμμα Erasmus + Agencija za mobilnost i programe Europske unije. Αυτή η έκδοση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Disclaimer



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1. ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Στα χέρια σας κρατάτε το αποτέλεσμα της δεύτερης πνευματικής παραγωγής του έργου BEAGLE - Βιοηθική Εκπαίδευση και Καθοδήγηση Στάσεων για το Φυσικό Περιβάλλον. Το έργο συγκεντρώνει συνεργάτες από την Κροατία, τη Σλοβενία, την Ιταλία και την Ελλάδα, κάτω από την ομπρέλα της πλατφόρμας Erasmus +, με κοινό στόχο την προώθηση της βιοηθικής εκπαίδευσης, την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και τη γενική αλλαγή στάσης απέναντι στην καλύτερη κατανόηση του περιβάλλοντος μας.



Σε αυτό το έγγραφο, θα βρείτε την κατανομή του εκπαιδευτικού υλικού σύμφωνα με τις ηλικιακές ομάδες παιδιών και νέων, και σύμφωνα με τις εκπαιδευτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται στο υλικό. Όλα τα υλικά περιγράφονται λεπτομερώς "βήμα προς βήμα" και έχουν δημιουργηθεί με τρόπο που προωθεί τη διαδραστική συζήτηση και την κριτική σκέψη μεταξύ των νέων σχετικά με βιοηθικά θέματα.



Το υλικό έχει μια ενδεικτική ηλικιακή ομάδα παιδιών, διάρκεια και αριθμό συμμετεχόντων και έχει σχεδιαστεί ως ανεξάρτητο εκπαιδευτικό βοήθημα με συγκεκριμένες μεθοδολογικές οδηγίες. **Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθείτε αυστηρά αυτό που είναι γραμμένο, αλλά μπορείτε να προσαρμόσετε το υλικό, τις δραστηριότητες και τις προσφερόμενες ερωτήσεις στις ανάγκες και τις δυνατότητες της ομάδας.**



Το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικές εκπαιδευτικές περιστάσεις και περιβάλλοντα, καθώς και σε διαφορετικά εθνικά προγράμματα σπουδών, επειδή ασχολούνται με θέματα που δεν είναι περιορισμένα, αλλά είναι καθολικά.

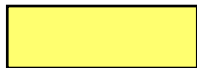


Ελπίζουμε ότι αυτό το εκπαιδευτικό υλικό θα σας ενθαρρύνει να είστε δημιουργικοί και ότι θα σας παρέχει μια διάσταση στην εργασία και τη διδασκαλία με τα βιοηθικά θέματα με έναν απλό, δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο.

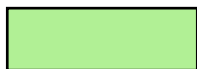
2. ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ



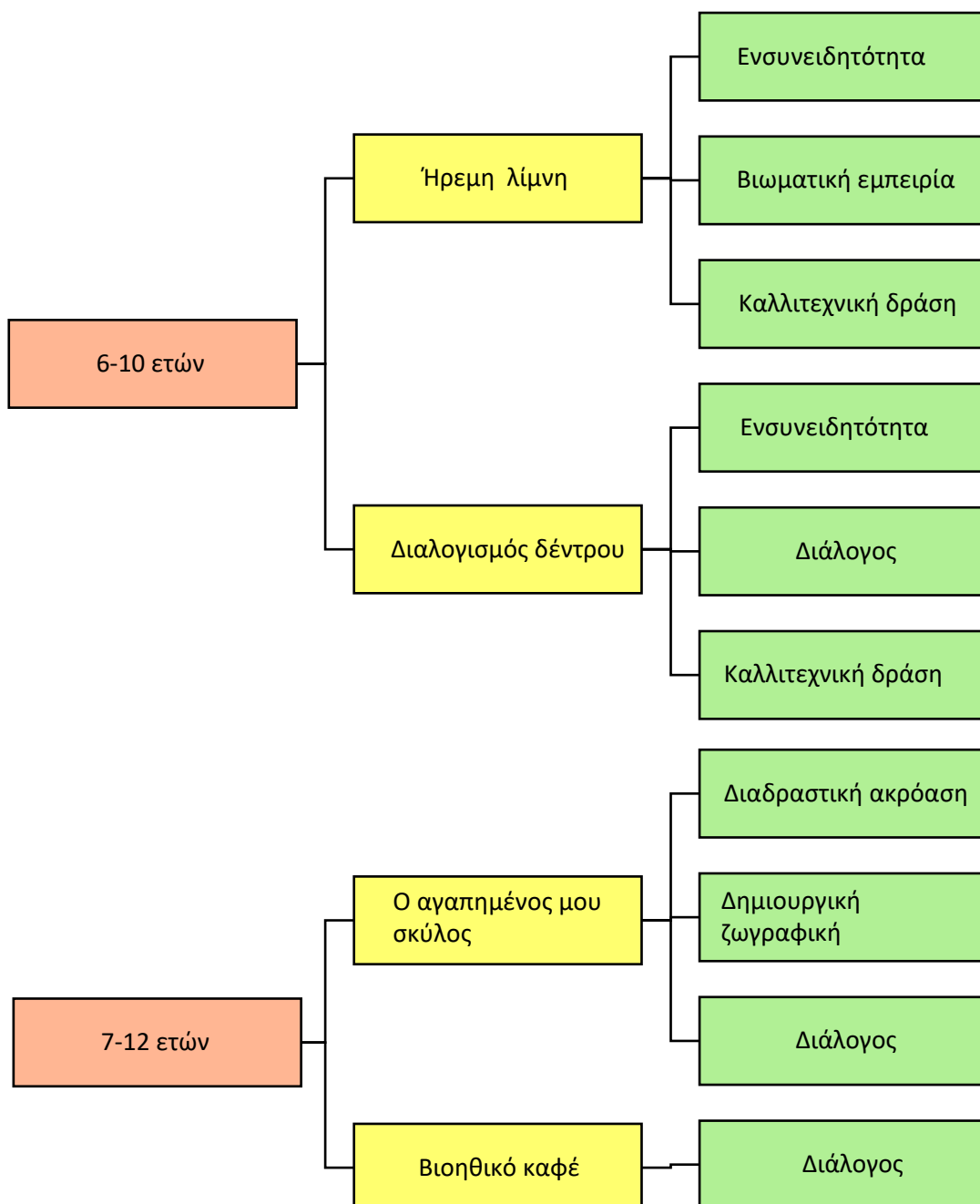
Ηλικιακή ομάδα

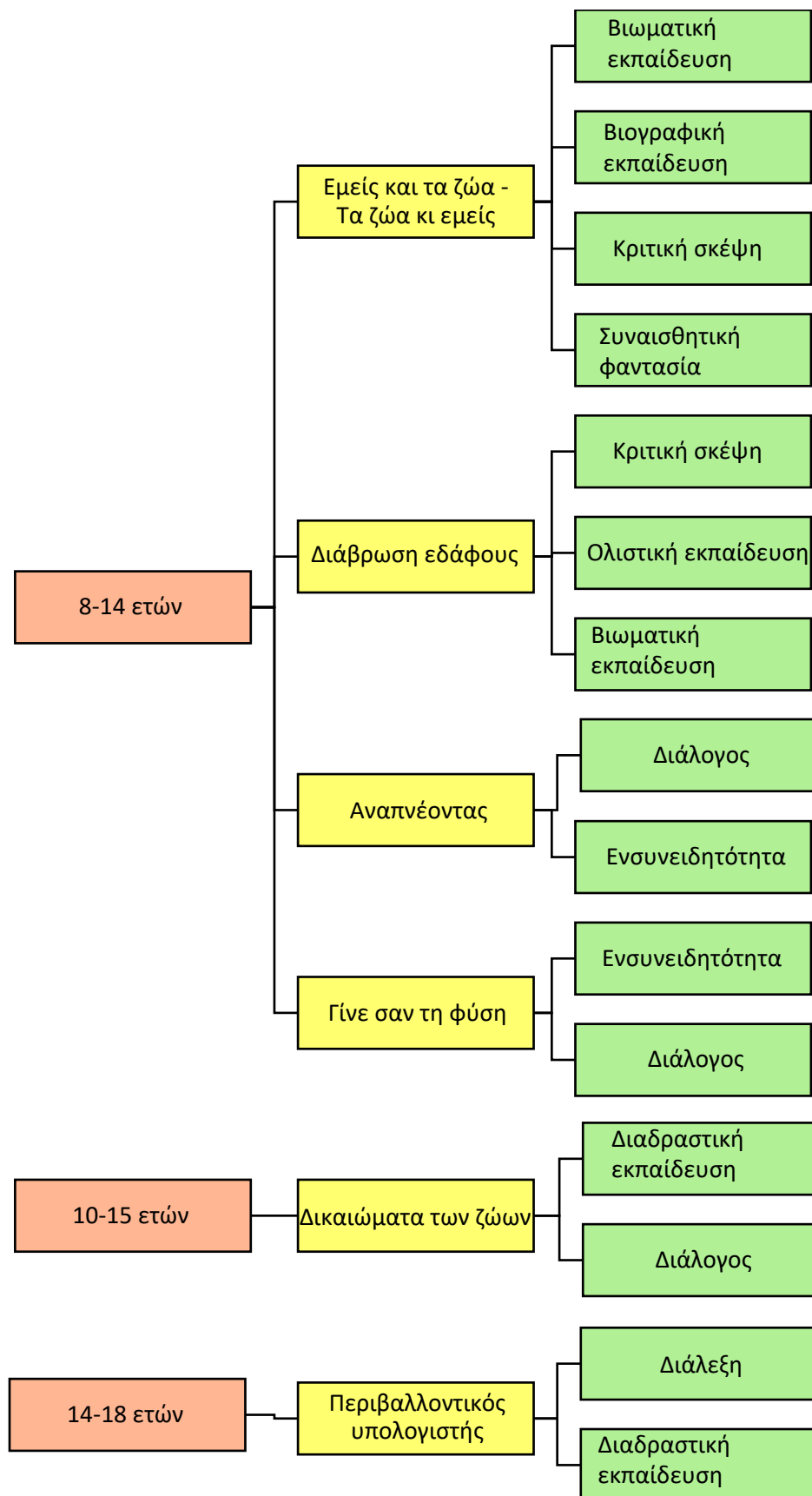


Όνομα εκπαιδευτικού υλικού



Μέθοδος





Διαλογισμος δέντρου

Περιβαλλοντικό ζήτημα: Τα ανθρώπινα όντα χρησιμοποιούν την ξυλεία για τις δικές τους ανάγκες: ως δομικό υλικό για έπιπλα, κτίρια, για την υγεία, τρόφιμα, καύσιμα, χαρτί κ.λπ. Αλλά τα δάση και τα δέντρα είναι πολύ σημαντικά για το οικοσύστημα και για τους ίδιους τους ανθρώπους. **Θα πρέπει τα ανθρώπινα όντα να συνεχίσουν να αποψιλώνουν τα δάση για χάρη της ανθρώπινης κατανάλωσης;**

Ηλικιακή ομάδα: 6 με 10 ετών

Χρόνος: 105 - 120 λεπτά

Ομάδα: 4- 20 άτομα

Υλικά και εργαλεία:

- μια καταπράσινη περιοχή με διαφορετικά είδη δέντρων. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εντοπίσουν ένα πάρκο ή μια περιοχή με πολύ πράσινο κοντά στα σχολεία τους και να έχει πρόσβαση για παιδιά
- μολύβια, χρωματιστά μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόροι (αρκετά για όλους τους μαθητές)
- μεγάλο λευκό χαρτί (μέγεθος A1, ένα φύλλο χαρτιού κάθε δύο σπουδαστές)
- φυτικά / φυσικά στοιχεία που συλλέγονται από τους μαθητές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου + κουτιά / τσάντες / καλάθια όπου τα παιδιά βάζουν ό, τι συλλέγουν
- 4 φύλλα χαρτονιού μεγέθους A4 σε διάφορα χρώματα. Θα τα κόψετε περίπου σε 48 μικρότερα χαρτόνια, περίπου. Μέγεθος 10 cm x 5 cm, κόλλα, ταινία

Εκπαιδευτικές μέθοδοι: ενσυνειδητότητα + διάλογος + καλλιτεχνική δραστηριότητα


Βασικά μαθησιακά σημεία: Το εργαστήριο στοχεύει στην αύξηση της

συνειδητότητας των μαθητών σχετικά με:

- τη σημασία των δέντρων για τη ζωή στη Γη
- τις οικολογικές επιπτώσεις των ανθρώπινων δραστηριοτήτων
- πως να εξισορροπηθούν τις ανάγκες των ανθρώπων και η διατήρηση της βιοποικιλότητας και τη προστασία της φύσης
- τη σημασία της βιοποικιλότητας
- τη δημιουργία διαλόγου για την αποσαφήνιση των προσωπικών στόχων και αξιών
- τη διασύνδεση μεταξύ όλων των φυσικών στοιχείων (ανθρώπινα όντα, μη ανθρώπινα όντα, το ίδιο το περιβάλλον)
- την αύξηση της ενσυναίσθησης και συμπόνετικής στάσης και συμπεριφοράς προς τον μη ανθρώπινο κόσμο
- το εργαστήριο προορίζεται επίσης για την ανάπτυξη κριτικής σκέψης στα παιδιά.

Λέξεις κλειδιά:

- δέντρα, δάση, δάση
- αποψίλωση των δασών, ανθρώπινη κατανάλωση, καταναλωτισμός
- βιοποικιλότητα
- αειφορία

- 
- Διασύνδεση, ~~ενσυναίσθηση~~, συμπόνια, καλοσύνη, — φροντιστική - μη-δυϊστική συνείδηση

Σημειώσεις: Βεβαιωθείτε ότι ο αριθμός των συμμετεχόντων, ο χρόνος και το επίπεδο συζήτησης προσαρμόζονται στην ηλικιακή ομάδα.

Εργαστήριο βήμα προς βήμα - Πώς να το κάνετε;

Το εργαστήριο αποτελείται από 5 μέρη:

1. μια πρακτική ενσυνειδητότητας
2. παρατήρηση της φύσης
3. πρόταση περιβαλλοντικού ηθικού ζητήματος και σύντομη συζήτηση
4. δραστηριότητα που στοχεύει να προβληματίσει σχετικά με το προτεινόμενο ζήτημα και στοχεύει στην αφομοίωση των νέων εννοιών που έχουν μάθει
5. Συμπέρασμα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο, το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μία συνάντηση την ίδια ημέρα ή σε διαφορετικές συναντήσεις χωρισμένες σε διαφορετικές ημέρες. Στην τελευταία περίπτωση, η πρακτική ενσυνειδητότητας πρέπει να επαναλαμβάνεται στην αρχή κάθε συνεδρίας.


Μέρος 1 - Πρακτική ενσυνειδητότητας - «Διαλογισμός δέντρου»ⁱ

Οι μαθητές καλούνται, μέσω μιας πρακτικής προσοχής, να προετοιμάσουν τις αισθήσεις, το σώμα κι το μυαλό τους για να έρθουν σε επαφή με τον φυσικό κόσμο. Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές βρίσκονται υπαίθρια σε ένα πάρκο / καταπράσινη περιοχή με διαφορετικά είδη δέντρων. Ο εκπαιδευτικός θα εντοπίσει μια ήσυχη περιοχή του πάρκου, πιθανώς δίπλα σε δέντρα. Ο φυσικός κόσμος, ειδικά τα δέντρα, μπορεί να αποτελέσει εξαιρετική πηγή ομορφιάς και έμπνευσης. Ο διαλογισμός των δέντρων χρησιμοποιεί τη δύναμη των δέντρων στο κέντρο και τη γείωση των μαθητών. Η χρήση διαλογισμού δέντρων για γείωση θα επιτρέψει στους μαθητές να συνδεθούν με τον φυσικό κόσμο και να αισθανθούν τη δύναμη και το πνεύμα ενός δέντρου μέσα τους.

Δραστηριότητα 1: Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να επιλέξουν το δέντρο που προτιμούν (κατά προτίμηση ένα δέντρο με το οποίο αισθάνονται μια «πνευματική» σύνδεση, ή μια ειδική «φιλία» με, ή ένα που πιστεύουν ότι έχει ισχυρή γείωση).

Ο διαλογισμός ξεκινά με τους μαθητές να στέκονται μπροστά από το δέντρο. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να χαλαρώσουν τα χέρια, τους ώμους και την πλάτη τους. Στη συνέχεια, καλεί τους μαθητές να πάρουν ένα μαλακό βλέμμα / εστίαση και να μην επικεντρωθούν σε τίποτα συγκεκριμένο. Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να δώσουν προσοχή όταν εισπνέουν και όταν εκπνέουν: οι μαθητές απλώς αναπνέουν, χωρίς να τροποποιούν την αναπνοή τους, την ποσότητα του αέρα που εισπνέουν ή τον ρυθμό της αναπνοής τους. Απλώς προσέξτε τον αέρα που εισέρχεται στους πνεύμονές τους μέσω των ρουθουνιών και της μύτης, όταν η κοιλιά τους κινείται πάνω-κάτω, στο σώμα τους φυσικά και αντιδρά ελαφρώς στην αναπνοή (π.χ. όταν αναπνέετε μέσα και έξω, μπορείτε να αντιληφθείτε μικρές κινήσεις στους ώμους σας ή χέρια, στο στήθος, το λαιμό, στην πλάτη σας, κλπ...). Δώστε στους μαθητές μερικά λεπτά για να το εξασκήσουν και να νιώσουν άνετα με τη διαδικασία της προσοχής στην αναπνοή τους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα καλέσει τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν να βρίσκονται σε ένα δάσος γεμάτο δέντρα και να φανταστούν ότι είναι το δέντρο που έχουν επιλέξει. Τότε ο εκπαιδευτικός θα συνεχίσει:



«Βρείτε τις ρίζες σας στο έδαφος ενώ στέκεστε όρθιοι. Φανταστείτε ότι γίνεστε πραγματικά σταθεροί, ξεκινώντας από τα πόδια σας, ακριβώς όπως οι ρίζες ενός δέντρου που σας συνδέει με τη γη. Καθώς αναπνέετε μέσα και έξω, φανταστείτε ότι γίνεστε ψηλότερες και πιο δυνατές, ως στον ουρανό.

Μετακινήστε την προσοχή σας από τα πόδια σας, πάνω από τα πόδια σας και στα χέρια σας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεται το σώμα σας.

Μόλις φτάσετε στα χέρια σας, φανταστείτε ότι είναι σαν κλαδιά που απλώνονται καθώς ψηλώνετε, σας συνδέουν με τα άλλα δέντρα στο δάσος. Αυτό το μέρος του των δέντρων ονομάζεται κουβούκλιο, είναι σαν θόλος. Είναι το μέρος όπου όλα τα κλαδιά συνδέονται και τα ζώα μπορούν να κάνουν σπίτια. Όμορφα πράγματα μπορούν να αναπτυχθούν στο κουβούκλιο όταν τα δέντρα στο δάσος είναι όλα συνδεδεμένα.

Καθώς αναπνέετε, φανταστείτε τα ζώα που μπορεί να ζουν στο κουβούκλιο του δάσους σας.

Ίσως έχετε μερικές πεταλούδες στα κλαδιά σας, ή πουλιά μωρών.

Ίσως έχετε ακόμη και κάμπιες στα φύλλα σας.

Τι θέλεις να ζήσεις στον θόλο σου;

Ακολουθήστε ξανά την αναπνοή σας. Τώρα αρχίστε να αφήνετε το θόλο ταξιδεύοντας στον κορμό σας, μετακινώντας την προσοχή σας από τα χέρια σας και στην κορυφή του κεφαλιού σας.

Ταξιδέψτε μέχρι την κορυφή του δέντρου σας, πέρα από τα κλαδιά.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να δείτε ό, τι θέλετε να δείτε.

Πώς είναι το δάσος σας; Είναι τροπικό ή στα βουνά; Είναι ηλιόλουστο έξω; Είσαι κάπου οικεία;


Μπορείτε να φανταστείτε οτιδήποτε θέλετε να δείτε. " iii

Επιτέλους, ο εκπαιδευτικός θα καλέσει τους μαθητές να δώσουν ξανά προσοχή στην αναπνοή τους και στη συνέχεια θα τους καλέσει να ανοίξουν ξανά τα μάτια τους.

Συνολικός χρόνος για τη Δραστηριότητα 1: 10-15 λεπτά

Συμβουλές:

1. Εκπαιδευτικοί: χρησιμοποιήστε τη διαίσθησή σας για να μάθετε πόσο χρόνο θα αφιερώσετε σε κάθε μέρος. Η όλη άσκηση μπορεί να διαρκέσει μεταξύ 10 και 15 λεπτών ανάλογα με τους μαθητές σας. Μην βιαστείτε, αφήστε στους μαθητές αρκετό χρόνο για να φιλοξενήσουν το σώμα τους, για να αντιληφθούν την αναπνοή τους και να απεικονίσουν τις εικόνες που προκαλείτε.
2. Ο εκπαιδευτικός θα μιλήσει με μια πολύ φυσική, απαλή, ήρεμη, χαλαρωτική φωνή. Ο τόνος να είναι απαλός και φιλόξενος.
3. Πριν το διδάξετε αυτό, είναι καλό εάν έχετε χρόνο να βγείτε έξω και να εξασκηθείτε μόνοι σας.
4. «Δεδομένου ότι η συνειδητότητα δεν είναι θρησκευτική ή πνευματική πρακτική, κατά τη διδασκαλία συνειδητοποίησης, είναι σημαντικό να αποφύγετε τη χρήση όρων ή υλικών ή την ανάπτυξη τελετουργιών που μπορεί να έχουν πνευματικές συμβολές. Τίποτα από αυτά δεν σχετίζεται με την




πρακτική της ενσυνειδητότητας (mindfulness) και μπορεί να αποτελεί εμπόδιο για μαθητές από συγκεκριμένες ομάδες. Είναι μια τεχνική εκπαίδευσης της προσοχής και ευαισθητοποίησης που βασίζεται σε τεκμήρια και δεν προορίζεται να διερευνήσει θρησκευτικές πεποιθήσεις ή στάσεις, ούτε συγκρούεται ούτε επικαλύπτεται με οποιαδήποτε πνευματική πρακτική ή θρησκεία”^{iv}.

Μέρος 2 - Παρατήρηση του μη ανθρώπινου κόσμου

Οι μαθητές καλούνται να παρατηρήσουν κάποια συγκεκριμένη πτυχή της φύσης γύρω τους. Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και τις προηγούμενες γνώσεις τους, ο εκπαιδευτικός προτείνει μία από τις ακόλουθες δύο δραστηριότητες.

Δραστηριότητα: 2.1.A - Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές βρίσκονται σε ένα πάρκο / καταπράσινη περιοχή με διάφορα είδη δέντρων. Οι μαθητές καλούνται από τον εκπαιδευτικό να επιλέξουν ένα δέντρο που τους αρέσει και να το παρατηρήσουν, οποιαδήποτε πτυχή του, π.χ.

- ✓ πόσο ψηλό είναι το δέντρο που παρατηρείτε;
 - ✓ πόσο μεγάλος είναι ο κορμός και ποιο είναι το σχήμα του κορμού; (π.χ. ευθεία, λυγισμένη, πτυχωμένη)
 - ✓ υπάρχει ένας κορμός ή χωρίζεται σε πολλαπλούς κορμούς;
 - ✓ πόσο μεγάλα είναι τα κλαδιά;
 - ✓ πώς μοιάζει το σχήμα του δέντρου;
 - ✓ Είναι το δέντρο φυλλοβόλο ή αειθαλές; ξέρεις τη διαφορά;
 - ✓ έχει το δέντρο φύλλα ή βελόνες;
 - ✓ πώς μοιάζει το σχήμα των φύλλων;
 - ✓ ποια είναι τα χρώματα του δέντρου (κορμός, κλαδιά, φύλλα);
 - ✓ Υπάρχουν λουλούδια, φρούτα, ξηροί καρποί, κώνοι στα κλαδιά;
 - ✓ έχουν ήδη πέσει τα φύλλα;
 - ✓ θα φανταστούν οι μαθητές τις ρίζες του δέντρου; είναι παχιά ή λεπτή; πόσο βαθιά στο έδαφος;
 - ✓ υπάρχει φωλιά στο δέντρο;
 - ✓ Υπάρχει κάποιο πουλί κάθεται στα κλαδιά ή πετάει ανάμεσα στα φύλλα;
 - ✓ Υπάρχει έντομο στον κορμό / φύλλα;
 - ✓ Θα λένε οι μαθητές εάν κάποιο ζώο ζει ανάμεσα στα δέντρα;
 - ✓ πώς μοιάζει το έδαφος γύρω από τα δέντρα;
 - ✓ Μπορούν οι μαθητές να ακούσουν ήχο από τη φύση (πουλιά, έντομα, ζώα, ο άνεμος, ένα ποτάμι,...);
 - ✓ ο εκπαιδευτικός μπορεί να καλέσει τους μαθητές να αγγίξουν τον κορμό και τα φύλλα και να περιγράψουν ποια είναι η υφή
 - ✓ Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να καλέσει τους μαθητές να μυρίσουν τον κορμό, τα φύλλα, τα φρούτα και να συγκρίνουν τη μυρωδιά με άλλες μυρωδιές που γνωρίζουν. Και τι συμβαίνει με τις ρίζες; θα φανταστεί ο μαθητής αν μυρίζει κάτι;
- Συνολικός χρόνος για τη Δραστηριότητα 2.1.A: 15-20 λεπτά, ανάλογα με την ηλικία και τον αριθμό των συμμετεχόντων



Δραστηριότητα 2.1.B – Εκτός από τη Δραστηριότητα 2.1.A (ειδικά εάν τα παιδιά στην ομάδα είναι μεγαλύτερα παιδιά), ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να παρατηρήσουν τη φύση ρωτώντας τους τι γνωρίζουν για τη ζωή ενός δέντρου, π.χ.

- ✓ ξέρετε τι είναι ένας κύκλος ζωής των δέντρων κατά τη διάρκεια του έτους;
- ✓ πώς γεννιούνται τα δέντρα;
- ✓ Πόσο οξυγόνο παράγουν δέντρα;
- ✓ ποια εποχή του χρόνου μεγαλώνουν τα δέντρα;
- ✓ πόσο καιρό ζει ένα δέντρο;
- ✓ πώς μεγαλώνει ένας σπόρος σε δέντρο;
- ✓ πόσος χρόνος χρειάζεται για να μετατραπεί ένα δέντρο από ένα μικρό σπόρο σε ένα ψηλό φυτό;
- ✓ σταματούν να μεγαλώνουν τα δέντρα;
- ✓ μπορεί ένα δέντρο να πεθάνει από γηρατειά;
- ✓ ξέρατε ότι η ηλικία ενός δέντρου μπορεί να μετρηθεί από τα δαχτυλίδια μέσα στον κορμό του;
- ✓ μπορείτε να αναφέρετε μερικά φρούτα που φυτρώνουν σε δέντρα;
- ✓ ξέρετε πόσες ρίζες ενός δέντρου απλώνονται στο έδαφος; (λέγεται ότι έχει το ίδιο πλάτος με το στέμμα του δέντρου)
- ✓ ξέρετε ποιες είναι οι διαφορετικές λειτουργίες των ριζών, του κορμού, των κλαδιών, της κορώνας των δέντρων, των φύλλων;
- ✓ μπορούν οι μαθητές να μαντέψουν πόσο παλιά είναι τα δέντρα που έχουν κοιτάξει; πόσο χρονών είναι ο ίδιος ο μαθητής; ο μαθητής θα φανταστεί τι θα κάνει / θα είναι όταν θα είναι ίδια ηλικία με το δέντρο τώρα;
- ✓ γνωρίζουν κάποιο άτομο που έχει την ίδια ηλικία του δέντρου;
- ✓ Οι μαθητές θα φανταστούν πώς φαινόταν το δέντρο όταν ήταν ένα «μωρό» δέντρο; και γνωρίζουν οι μαθητές ότι το δέντρο «γεννήθηκε» από έναν σπόρο μήκους λίγων χιλιοστών;

Οι μαθητές με τη σειρά προτείνουν τις απαντήσεις τους.

Συνολικός χρόνος για τη Δραστηριότητα 2.1.B: 15-20 λεπτά ανάλογα με την ηλικία και τον αριθμό των συμμετεχόντων

Συμβουλές και για τη Δραστηριότητα 2.1.A και 2.1.B:

- Η ιδέα είναι ότι οι μαθητές δημιουργούν μια σχέση οικειότητας με τα δέντρα, νιώθουν μια σχέση μαζί τους, αναρωτιούνται τη «μαγεία» ενός μικρού σπόρου που μετατρέπεται σε ένα ψηλό, ισχυρό ζωντανό ον. Πρέπει να αισθάνονται ότι τα δέντρα είναι ένα θαύμα της φύσης που πρέπει να σέβονται και να φροντίζουν.
- Για να γίνει αυτό, είναι επιθυμητό οι μαθητές να διατηρούν μια κατάσταση ηρεμίας και ηρεμίας που επιτυγχάνεται κατά τη διάρκεια της προσοχής.
- Επίσης, ο εκπαιδευτικός καλο θα είναι να μιλήσει με μια πολύ φυσική, απαλή, ήρεμη, χαλαρωτική φωνή. Με τόνο απαλό και φιλόξενο.

Δραστηριότητα 2.2 - «Για να εμβαθύνουν την εμπειρία της παρατήρησης της φύσης, οι μαθητές θα κληθούν να συλλέξουν μερικά φυτικά / φυσικά υλικά που τους αρέσουν και που θα χρησιμοποιήσουν αργότερα για μια καλλιτεχνική

δραστηριότητα. Μπορούν να μαζέψουν φύλλα, μικρά κομμάτια φλοιού δέντρου, βρύα, κλαδάκια, κλαδιά, βότσαλα, λουλούδια, γρασίδι, βελανίδια, βελόνες πεύκων, σπόρους, κώνους κ.λπ.

Δώστε στα παιδιά κουτιά / τσάντες / καλάθια όπου θα βάλουν αυτά που συλλέγουν.

Συνολικός χρόνος για τη Δραστηριότητα 2.2: 15 λεπτά

Συμβουλές:

- Επίσης, κατά τη συλλογή φυσικών υλικών, είναι επιθυμητό οι μαθητές να διατηρούν την κατάσταση ηρεμίας που επιτυγχάνεται κατά τη διάρκεια του mindfulness. Προσκαλέστε τους να μην συζητούν μεταξύ τους, να μην φωνάζουν και να μην τρέχουν.

Μέρος 3 β - "Ο εκπαιδευτικός προτείνει ένα συγκεκριμένο περιβαλλοντικό ηθικό ζήτημα"

Αφού τελειώσει ο χρόνος παρατήρησης, οι μαθητές καλούνται να καθίσουν σε έναν κύκλο, κάνοντας τη θέση που προτιμούν δίπλα στον εκπαιδευτή (μπορούν να καθίσουν σε ένα βράχο, στο γρασίδι, σε ένα πεσμένο κλαδί, σε ένα παγκάκι, κλπ...) .

Δραστηριότητα 3.1 – Ο εκπαιδευτικός θα προτείνει ένα περιβαλλοντικό ηθικό ζήτημα που σχετίζεται με τα δέντρα. Στην περίπτωση του παρόντος εργαστηρίου, ο εκπαιδευτικός θα προτείνει το ζήτημα της εξισορρόπησης των αναγκών του ανθρώπου και της ανάγκης διατήρησης της βιοποικιλότητας υπό την προοπτική της κατανάλωσης αγαθών από τα ανθρώπινα όντα / προοπτική του καταναλωτισμού. Ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές το ζήτημα με όρους όπως: «Τα ανθρώπινα όντα χρησιμοποιούν ξύλο για τις δικές τους ανάγκες: ως δομικό υλικό για έπιπλα, κτίρια, υγεία, τρόφιμα, καύσιμα, χαρτί κ.λπ. Για να το κάνουν αυτό, τα ανθρώπινα όντα καταστρέφουν τα δάση και ξύλα. Αλλά τα δάση και τα δάση είναι πολύ σημαντικά για το οικοσύστημα και για τους ίδιους τους ανθρώπους. **Πρέπει τα ανθρώπινα όντα να συνεχίσουν να αποψιλώνουν τα δάση για χάρη της ανθρώπινης κατανάλωσης;** »

Συνολικός χρόνος για τη Δραστηριότητα 3.1: 5 λεπτά για να εισαγάγει το ζήτημα ο εκπαιδευτικός

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: δεν υπάρχει «καλή» ή «καμία καλή» απάντηση σε αυτήν την ερώτηση. Τα παιδιά καλούνται απλώς να σκεφτούν το ζήτημα και να εξετάσουν τις διαφορετικές απόψεις.

Δραστηριότητα 3.2 - Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα ρωτήσει τους μαθητές εάν τα ανθρώπινα όντα χρησιμοποιούν δέντρα για δικά τους ανάγκες και τι παράγουν με δέντρα, π.χ.

✓ Το ξύλο των δέντρων μπορεί να μετατραπεί σε χαρτί. Θα ονομάσετε κάποια αντικείμενα από χαρτί?

- Σκεφτείτε αντικείμενα στην κρεβατοκάμαρα / στην τάξη σας: π.χ. σχολικά βιβλία, σχολική άσκηση

βιβλία, βιβλία εικόνων, κόμικς, εφημερίδες, περιοδικά, λεξικά,...;

- Σκεφτείτε αντικείμενα στην κουζίνα σας: π.χ. φυλλάδια οδηγιών για ηλεκτρονικές συσκευές ή

οικιακές συσκευές, κουτιά από γάλα / χυμό φρούτων, ημερολόγια, φρούτα / λαχανικά συσκευασία από χαρτόνι, συσκευασία σνακ,....

- ✓ Το δέντρο μπορεί να μετατραπεί σε έπιπλα. Θα ονομάσετε κάποια έπιπλα φτιαγμένα από ξύλο?
 - ✓ Το δέντρο μπορεί να μετατραπεί σε δομικό υλικό. Θα ονομάσετε μέρος του κτίριο / διαμέρισμα στο οποίο ζείτε από ξύλο; ή μέρος του σχολείου σας; π.χ. στέγη, οροφή, δάπεδο, παράθυρα, πόρτες, βεράντα, βεράντα,... ..
 - ✓ το ξύλο των δέντρων μπορεί να μετατραπεί σε καύσιμο.
 - μπορείτε να ονομάσετε κάποια ανθρώπινη δραστηριότητα που χρησιμοποιεί το ξύλο ως καύσιμο; π.χ. μαγείρεμα, θέρμανση
 - μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο εργαλείο / όργανο που χρησιμοποιεί το ξύλο ως καύσιμο; π.χ.: τζάκια, ξυλόσομπες
- Καθώς τα παιδιά δίνουν τις απαντήσεις τους, ο εκπαιδευτικός θα τους ζητήσει να γράψουν στο χρωματιστό χαρτόνι (περίπου 10 cm x 5 cm) το όνομα των αντικειμένων που είναι κατασκευασμένα από ξύλο.

Οι μαθητές με τη σειρά προτείνουν τις απαντήσεις τους.

Συνολικός χρόνος για τη Δραστηριότητα 3.2: 10/15 λεπτά

Συμβουλές:

- Το ζήτημα και οι σχετικές επιπτώσεις του να διατυπωθούν σε μορφή κατάλληλη για την ηλικία των μαθητών.

Δραστηριότητα 3.3 - Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα ενθαρρύνει τα παιδιά να συζητήσουν για τα ακόλουθα σημεία (πιθανές απαντήσεις):

- ✓ 1. Τι μπορώ να κάνω ως άτομο για να καταναλώσω λιγότερο ξύλο; (Ηθικές αξίες)
 - ✓ Χρήση του χαρτιού με σύνεση, χρήση λιγότερου χαρτιού, π.χ. εκτύπωση και στις δύο πλευρές του χαρτιού, πριν εκτυπώσω να βεβαιωθώ ότι πραγματικά θέλω να εκτυπώσω, αγορά επαναχρησιμοποιούμενων χαρτοπετσέτων,...
 - ✓ δανεισμός, κοινή χρήση και δωρεά βιβλίων / περιοδικών /...
 - ✓ χρήση επαναχρησιμοποιήσιμων δοχείων
 - ✓ επαναχρησιμοποιούμενα μαχαιροπίρουνα αντί για χάρτινα / πλαστικά μαχαιροπήρουνα / πιάτα
 - ✓ παιχνίδι και δημιουργίες με σκουπίδια
 - ✓ αγορά μεταχειρισμένων έπιπλα
 - ✓ δενδροφύτευση
 - ✓ επίσκεψη σε ένα δάσος
2. Τι μπορούμε να κάνουμε ως κοινωνία για να καταναλώσουμε λιγότερο ξύλο; (Δημοκρατικές αξίες)
- μείωση του κινδύνου πυρκαγιάς
 - ρύθμιση και σχεδιασμός της κοπής δέντρων
 - μάθετε ποιες περιοχές απαιτούν αναδάσωση
 - δημιουργία αστικών δασών
 - δημιουργία περιφερειακών ή εθνικών πάρκων
3. Πώς να ζείτε σε αρμονία με τη φύση; (Περιβαλλοντικές αξίες)
- ενθάρρυνση των ανθρώπων να ζουν με τρόπο που δεν βλάπτει το περιβάλλον
 - τα δάση πρέπει να προστατεύονται από χημικές ουσίες, μύκητες, ανάπτυξη ασθενειών και παράσιτα

Οι μαθητές με τη σειρά προτείνουν τις απαντήσεις τους.

Συνολικός χρόνος για τη δραστηριότητα 3.3: 10-15 λεπτά

Συμβουλές:

- το θέμα και οι σχετικές επιπτώσεις του να διατυπωθούν σε μορφή κατάλληλη για την ηλικία των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει το επίπεδο συζήτησης στην ηλικιακή ομάδα. Σε περίπτωση που τα παιδιά στην ομάδα έχουν διαφορετικές ηλικίες, ο εκπαιδευτικός πρέπει να περιλαμβάνει τα μικρότερα παιδιά στις πιο απλές ερωτήσεις και θα ζητά από τα μεγαλύτερα παιδιά να αναπτύξουν τις απαντήσεις ή τα θέματα που προτείνει ο νεότερος.

Μέρος 4 - Καλλιτεχνική δράση

Τα παιδιά καλούνται τώρα να παίξουν με αυτό που έχουν παρατηρήσει, αγγίξει, βρει, βιώσει, μιλήσει, μαντέψει, μάθει, συζητήσει. Αυτό το μέρος του εργαστηρίου μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε σε εξωτερικό είτε σε εσωτερικό χώρο.

Δραστηριότητα 4 - Χωρίστε την ομάδα παιδιών σε ζευγάρια και δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα φύλλο λευκού χαρτιού Α1 (ή μεγαλύτερο). Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σχεδιάσουν / βάψουν τα δέντρα που έχουν παρατηρήσει. Θα χρησιμοποιούν μολύβια, χρωματιστά μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόρους και θα χρησιμοποιούν επίσης τα φυτικά / φυσικά στοιχεία που συλλέγονται κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου (θα πρέπει να χρησιμοποιούν κόλλα και ταινία για να τα στερεώσουν στο φύλλο χαρτιού)

Ζητήστε από τους μαθητές να κολλήσουν στο φύλλο χαρτιού και τα χαρτόνια που περιέχουν τα ονόματα των αντικειμένων από ξύλο που έχουν γράψει κατά τη Δραστηριότητα 2.2. Εάν υπάρχει αρκετός χρόνος, μπορούν επίσης να σχεδιάσουν / χρωματίσουν το ίδιο το αντικείμενο.

Συνολικός χρόνος για Δραστηριότητα 4: 30 λεπτά


Μέρος 5 - Συμπέρασμα: εκφράστε ευγνωμοσύνη και περιγράψτε τα συναισθήματά σας

Δραστηριότητα 5 - Τώρα καλέστε τα παιδιά να σηκωθούν και να τεντώσουν την πλάτη τους, να χάνουν τα χέρια τους, να χαμογελούν και να υποκλίνονται στο δέντρο που έχουν επιλέξει και σε όλα τα άλλα δέντρα στο πάρκο. Αναπνέοντας, θα πουν «είσαι ένα όμορφο δέντρο» και αναπνέοντας θα πουν: «ευχαριστώ, δέντρο». Επιτέλους, ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές έχουν μια σύντομη ανταλλαγή για το τι μόλις βίωσαν μαζί. Τα θέματα συζήτησης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μήπως κάποιος νιώθει περισσότερο σαν μέρος της Γης;
- Με ποιο από τα στοιχεία συνδέθηκαν περισσότερο οι μαθητές;
- Πώς ήταν αυτό, πως ένιωσαν;

Οι μαθητές παίρνουν σειρά για να προτείνουν τις απαντήσεις τους.

Συνολικός χρόνος για τη δραστηριότητα 5: 10-15 λεπτά

- 
-
- ⁱ Ευχαριστίες: the form and steps of this exercise are based on the practice developed by:
MENDEZ, K. *Tree meditation*, April 27, 2015. Available at:
<https://mindful.stanford.edu/2015/04/tree-meditation/>
- ⁱⁱ <https://www.daoistdrops.com/inspiration/tree-meditation>
- ⁱⁱⁱ MENDEZ, K., *Ibid*.
- ^{iv} Smiling Mind. (2018). *Evidence based guidelines for mindfulness in schools - A guide for teachers and school leaders*. Australia.
<https://static1.squarespace.com/static/5a2f40a41f318d38ccf0c819/t/5b28988170a6ad07781bee9/1529387171804/smiling-mind-mindfulness-guidelines-for-schools-whitepaper.pdf>