



Co-funded by  
the European Union

# ΜΟΡΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



## GARDENS

**ERASMUS+ KA2 SCHOOL**

Αριθμός Προγράμματος: **2023-1-FR01-KA220-SCH-000160068**



Co-funded by  
the European Union



# ΜΟΡΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

## Πλαίσιο

Τα τελευταία χρόνια, οι ανησυχίες σχετικά με τη δημόσια υγεία και τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος έχουν ενταθεί σε όλη την Ευρώπη. Μελέτες δείχνουν ότι πολλοί νέοι δεν έχουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κατανάλωσης τροφίμων. Οι έρευνες δείχνουν ότι μόνο το 20% των Ευρωπαίων εφήβων έχουν επαρκείς γνώσεις για τη διατροφή, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό, 39,9% των μαθητών, καταναλώνει και προτιμά μη ισορροπημένες δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένα τρόφιμα και χαμηλή σε φρέσκα, φυσικά συστατικά. Επιπλέον, το 22% των μαθητών είναι υπέρβαροι και το 30% δεν ασκείται επαρκώς. Αυτά τα ζητήματα συμβάλλουν σε μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Ταυτόχρονα, η παραγωγή και η κατανάλωση τροφίμων διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Η βιομηχανία τροφίμων ευθύνεται για σχεδόν το 30% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και οι μη βιώσιμες διατροφικές συνήθειες επιδεινώνουν την κλιματική αλλαγή, την αποψίλωση των δασών και την απώλεια βιοποικιλότητας. Ωστόσο, οι γνώσεις για τα τρόφιμα στα σχολεία συχνά δεν λαμβάνουν υπόψη την περιβαλλοντική προοπτική, με αποτέλεσμα οι μαθητές να μην γνωρίζουν τον αντίκτυπο που έχουν οι επιλογές τους στον πλανήτη.

## Το έργο GARDENS στοχεύει

- Ενδυνάμωση της εκπαίδευσης σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες στα σχολεία.
- Ενίσχυση της διδασκαλίας των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των διατροφικών πρακτικών και συνηθειών στα σχολεία.
- Επικύρωση μιας υβριδικής ψηφιακής εκπαιδευτικής μεθοδολογίας για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών και την παραγωγή μαθησιακών αποτελεσμάτων υψηλής ποιότητας, ενσωματώνοντας την μη τυπική εκπαίδευση (NFE) και την ψηφιακή μάθηση μέσω παιχνιδιών (DGBL).



Co-funded by  
the European Union



## ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

### Ενδυνάμωση των Εκπαιδευτικών ως Πρωτοπόροι Αλλαγής στην Εκπαίδευση για τα Τρόφιμα

Το Μορφότυπο Εκπαίδευσης (ΜΕΚ) έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτικούς ώστε να γίνουν φορείς αλλαγής στην εκπαίδευση για τα τρόφιμα, εξοπλίζοντάς τους με τις γνώσεις, τα εργαλεία και την αυτοπεποίθηση για την προώθηση της υγείας και της βιωσιμότητας μέσω εμπνευσμένων μαθησιακών εμπειριών.

### Στοχευμένο κοινό

- **Εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτικοί και σχολικό προσωπικό** που εργάζονται σε γυμνάσια και λύκεια, επιδιώκοντας να επεκτείνουν τις μεθοδολογικές και ψηφιακές τους ικανότητες.
- **Εκπαιδευτικά ιδρύματα και οργανισμοί** που στοχεύουν στην ενσωμάτωση της βιωσιμότητας και της υγείας των τροφίμων στα προγράμματα σπουδών τους μέσω συμμετοχικών και ψηφιακών μορφών μάθησης.
- **Οι μαθητές και οι γονείς**, που εμπλέκονται από τις προαναφερθείσες ομάδες-στόχους, μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες συνεισφορές με βάση τις εμπειρίες τους. Η συμμετοχή τους συμβάλλει στην ενίσχυση της εκπαιδευτικής συνοχής μεταξύ σχολείου και σπιτιού, ενώ παράλληλα καλλιεργεί ένα ισχυρότερο αίσθημα του ανήκειν και της ευθύνης απέναντι στις λύσεις που προκύπτουν.

### Κύριοι Στόχοι

Οι συμμετέχοντες θα:

- Μάθουν πώς να βρίσκουν και να προσαρμόζουν υπάρχουσες μεθόδους, εργαλεία και εφαρμογές ψηφιακής μάθησης στο συγκεκριμένο σχολικό τους πλαίσιο.
- Σκεφτούν τον κοινό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν τα σχολεία στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αφορούν τη βιωσιμότητα των τροφίμων και την υγεία.
- Αναπτύξουν μια κοινή αντίληψη για το πώς να κάνουν την εκπαίδευση στη διατροφή πιο ελκυστική προωθώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

<sup>1</sup> Οι μαθητές και οι γονείς αναδείχθηκαν ως σχετικές ομάδες-στόχοι για συμμετοχή κατά τη διάρκεια των δύο μορφών εξετάσεων που πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο.



Co-funded by  
the European Union



- Αποκτήσουν πρακτική εμπειρία με μοτίβα και στρατηγικές που αντλούνται από ψηφιακά παιχνίδια για να δημιουργήσουν διαδραστικές και παιχνιδιάρικες μαθησιακές δραστηριότητες. Αυξήστε την αυτοπεποίθησή σας όσον αφορά την εμπλοκή των μαθητών σε σύνθετα και πειστικά θέματα όπως τα τρόφιμα, η υγεία και το περιβάλλον.

### **Αναμενόμενα Αποτελέσματα**

Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα έχουν συνδημιουργήσει:

- Ένα συστηματικό χάρτη που σκιαγραφεί τους βασικούς παράγοντες και τις διασυνδέσεις τους, για να υποστηρίξει μια κοινή κατανόηση των προκλήσεων και να καθοδηγήσει τον σχεδιασμό πιο στοχευμένων παρεμβάσεων.
- Ένα σύνολο εφαρμόσιμων λύσεων που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα για την προώθηση πιο υγιεινών επιλογών και βιώσιμων πρακτικών μεταξύ των μαθητών και εντός του σχολικού πλαισίου.



## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μορφή εκπαίδευσης του Gardens βασίζεται στη Μη Τυπική Εκπαίδευση (ΜΤΕ), η οποία νοείται ως το ολοκληρωμένο σύνολο εκπαιδευτικών πρακτικών που λαμβάνουν χώρα εκτός του επίσημου σχολικού συστήματος, αλλά έχουν σχεδιαστεί γύρω από διαδικασίες που επικεντρώνονται στον μαθητή, είναι εθελοντικές και βασίζονται στην εμπειρία. Η ΜΤΕ επιτρέπει ευελιξία, συμπερίληψη και ισχυρή προσαρμοστικότητα σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα και ομάδες-στόχους.

Βασιζόμενη σε αυτή τη βάση, η μεθοδολογία ενσωματώνει προσεγγίσεις από **Σχεδιαστική Σκέψη, Συστημικός Σχεδιασμός και Συμμετοχικός Συν-Σχεδιασμός:**

- Η Σχεδιαστική Σκέψη υποστηρίζει ένα επαναληπτικό μαθησιακό ταξίδι βασισμένο στην απόκλιση και τη σύγκλιση, όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν διαφορετικές προοπτικές και να συνδημιουργήσουν λύσεις, πλοηγούμενοι μέσα από την ασάφεια και την πολυπλοκότητα.
- Η εκπαίδευση υιοθετεί μια νοοτροπία Σχεδιασμού με επίκεντρο τον άνθρωπο, αναγνωρίζοντας ότι οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές φέρνουν μοναδικές εμπειρίες. Αντί να επιδιώκει να «λύσει για όλους», η διαδικασία επικεντρώνεται στο σχεδιασμό με και για συγκεκριμένες κοινότητες και ανάγκες, όπως υποστήριξε ο εφευρέτης των μικροπιστώσεων, Muhammad Yunus.
- Από τον Συστημικό Σχεδιασμό, η μεθοδολογία ενσωματώνει μια αλλαγή νοοτροπίας: Οι συμμετέχοντες καλούνται να δουν μοτίβα αντί για μεμονωμένα προβλήματα, να ξεκλειδώσουν την αλλαγή αντί να την επιβάλουν και να εργαστούν για την υγεία των συστημάτων αντί για στενά καθορισμένα αποτελέσματα.
- Η διαδικασία βασίζεται στις αρχές του Συμμετοχικού Σχεδιασμού, εμπλέκοντας τους συμμετέχοντες όχι ως παθητικούς αποδέκτες αλλά ως ειδικούς με τη δική τους εμπειρία, οι οποίοι συμβάλλουν ενεργά στη διαμόρφωση προβλημάτων, στη δημιουργία ιδεών και στην ανάπτυξη γνώσης.



Co-funded by  
the European Union



## ΠΩΣ ΦΤΑΣΑΜΕ ΕΔΩ

Η μορφή εκπαίδευσης GARDENS δεν αναπτύχθηκε μεμονωμένα: προέκυψε μέσα από μια διαδικασία επαναληπτικού σχεδιασμού, βασισμένη σε δοκιμές και ανατροφοδότηση από πραγματικούς συμμετέχοντες. Αυτό το εγχειρίδιο αποτυπώνει το εκλεπτυσμένο αποτέλεσμα ενός ταξιδιού που συνδύασε γνώσεις από τη θεωρία, την πράξη και την εμπειρία.

### Ένα Διαπολιτισμικό Πεδίο Δοκιμών

Για να δοκιμάσουμε και να βελτιώσουμε τη μορφή, πραγματοποιήσαμε δύο δοκιμαστικές συνεδρίες με μια ποικιλόμορφη ομάδα εκπαιδευτικών από όλες τις χώρες-εταίρους που συμμετείχαν στο έργο Gardens. Τα διαφορετικά υπόβαθρα, οι προοπτικές και τα περιβάλλοντα διδασκαλίας τους παρείχαν ουσιαστική συμβολή για να διασφαλιστεί ότι η εκπαίδευση θα ήταν προσαρμόσιμη και σχετική σε ποικίλα πλαίσια.

### Δύο Γύροι Πρωτοτυποποίησης

#### Ημέρα 1 – Πρώτη Δοκιμαστική Επανάληψη (περίπου 6 ώρες):

Η πρώτη συνεδρία επέτρεψε στους συμμετέχοντες να βιώσουν σχεδόν ολόκληρη τη ροή της εκπαίδευσης. Αυτή η εις βάθος δοκιμασία ανέδειξε κρίσιμα διδάγματα - σχετικά με τον χρόνο, τη σαφήνεια των οδηγιών και τη ροή μεταξύ των ενοτήτων - τα οποία χρησιμοποιήσαμε για να βελτιώσουμε τη δομή, να απλοποιήσουμε ορισμένα αποσπάσματα και να προσαρμόσουμε καλύτερα τη μορφή σε διαφορετικά στυλ συντονισμού.

#### Ημέρα 2 – Δεύτερη Επανάληψη Δοκιμής (περίπου 3 ώρες):

Η δεύτερη ημέρα επικεντρώθηκε στη δοκιμή της αναθεωρημένης έκδοσης της μορφής σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Αυτό μας έδωσε την ευκαιρία να επικυρώσουμε τις προσαρμογές που έγιναν και να επιβεβαιώσουμε την ευελιξία της μορφής σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα παράδοσης.

### Σχεδιασμένο για ευελιξία

Μία από τις κατευθυντήριες αρχές πίσω από τη μορφή εκπαίδευσης GARDENS είναι η προσαρμοστικότητα. Η μορφή μπορεί να εκτείνεται από ένα σπριντ 3 ωρών έως μια εις βάθος 3ήμερη εκπαίδευση, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, τον αριθμό των συμμετεχόντων, την εξοικειωσή τους με τις πρακτικές συν-σχεδιασμού και το επιθυμητό βάθος εμπλοκής. Λειτουργεί ως αυτόνομη ενότητα ή ως μέρος μιας ευρύτερης μαθησιακής διαδικασίας.



Co-funded by  
the European Union



## Ανατροφοδότηση ως Εργαλείο Σχεδιασμού

Κάθε δοκιμαστική συνεδρία ολοκληρώθηκε με **δομημένες δραστηριότητες ανατροφοδότησης**:



Μετά την πρώτη δοκιμή, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να μοιραστούν τι λειτούργησε καλά, τι θα άλλαζαν και πόσο επείγουσες ήταν αυτές οι αλλαγές. Αυτό μας βοήθησε να ιεραρχήσουμε τις πιο κρίσιμες προσαρμογές.



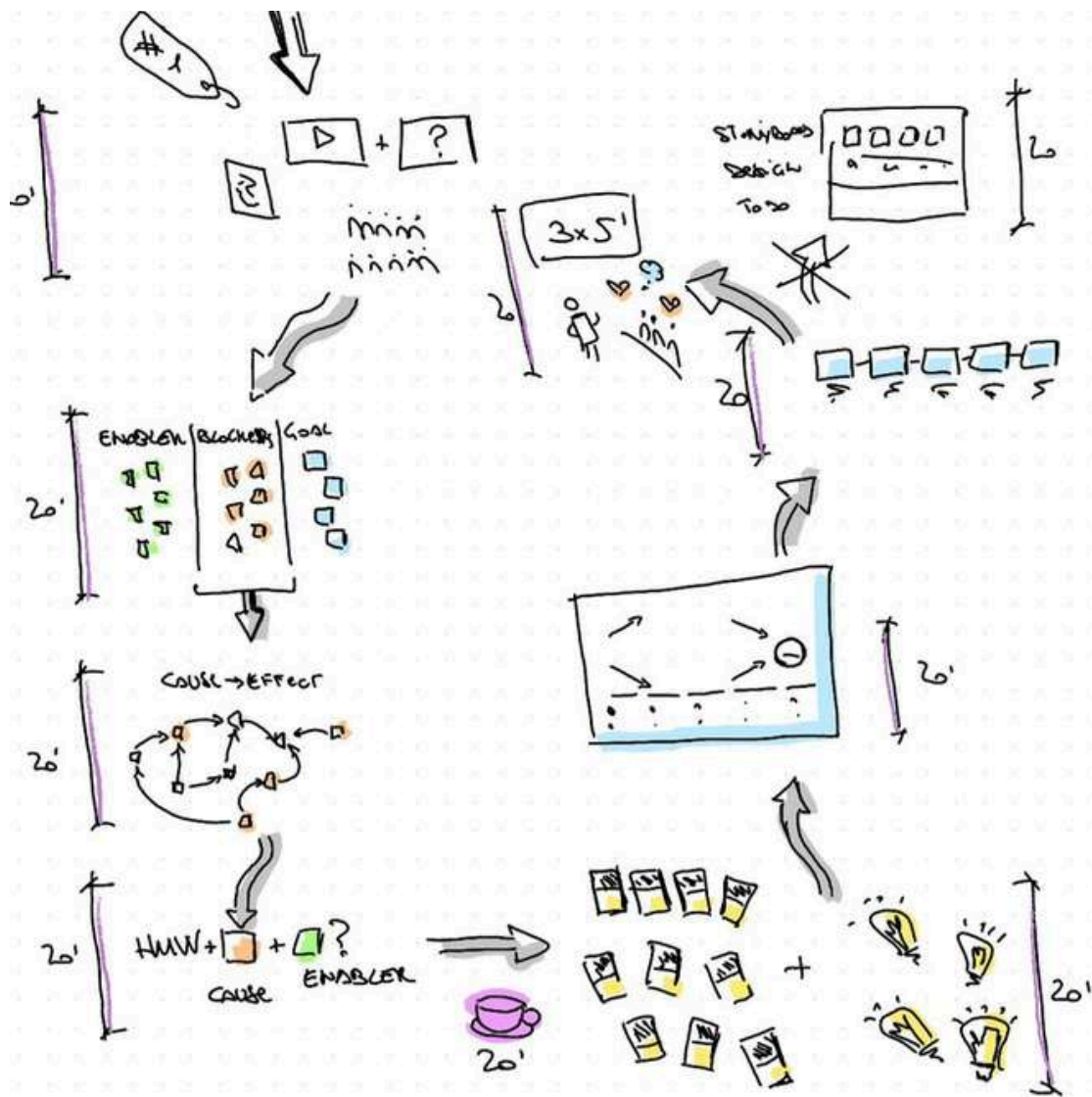
Μετά τη δεύτερη δοκιμασία, η ανατροφοδότηση επικεντρώθηκε σε ό,τι εκτίμησαν περισσότερο οι συμμετέχοντες, σε νέες ιδέες για περαιτέρω ανάπτυξη και σε ανοιχτά ερωτήματα. Αυτές οι συνεισφορές μας βοήθησαν να οριστικοποιήσουμε τη δομή της εκπαίδευσης, αφήνοντας παράλληλα χώρο για μελλοντική εξέλιξη.

Οι χάρτες ανατροφοδότησης που συλλέχθηκαν και κατά τη διάρκεια των δύο ημερών χρησίμευσαν όχι μόνο ως πηγή γνώσης, αλλά και ως ζωντανή απόδειξη του πώς ο συνημισησμός εφαρμόζεται όχι μόνο στο περιεχόμενο, αλλά και στην ίδια τη διαδικασία. Αυτό το εγχειρίδιο είναι το αποτέλεσμα αυτού του συλλογικού μαθησιακού ταξιδιού.



## ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η εκπαίδευση GARDENS δομείται γύρω από ένα αρθρωτό πλαίσιο 9 διαδοχικών βημάτων, που συνδυάζουν την εισροή δεδομένων, την ανάλυση, τη δημιουργία ιδεών και τη δημιουργία πρωτοτύπων. Κάθε βήμα έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τη συνδημιουργία λύσεων ενεργοποιώντας τις γνώσεις, τις εμπειρίες που έχουν ζήσει οι συμμετέχοντες και τις συνεργατικές τους ικανότητες. Η διαδικασία βασίζεται στη σχεδιαστική σκέψη, τη συστημική χαρτογράφηση και τις συμμετοχικές μεθοδολογίες, με μια δυναμική εναλλαγή αποκλινουσών και συγκλινουσών φάσεων. Προχωρά από την εξερεύνηση ενός κοινού χώρου προβλημάτων, μέσω της δημιουργίας νοήματος και της δημιουργίας ιδεών, προς τη δημιουργία απτών και ελέγξιμων ιδεών.





## Συνοπτικός Πίνακας – Πλαίσιο Εκπαίδευσης GARDENS

Βήμα	Όνομα	Σκοπός
1	<b>Συνεδρία εισόδου</b>	Δημιουργήστε μια κοινή κατανόηση του προβλήματος και της επιθυμητής αλλαγής
2	<b>Πρόβα Εισαγωγών</b>	Εξερευνήστε την πρόκληση από πολλαπλές οπτικές γωνίες μέσω ομαδικών αναστοχασμών
3	<b>Προτεραιότητα στα εμπόδια</b>	Χρησιμοποιήστε συστηματική χαρτογράφηση για να απεικονίσετε τους αναστολείς και τις αιτιώδεις σχέσεις τους
4	<b>Σύνθεση ΗΜΩQ</b>	Μετατρέψτε τους παράγοντες που εμποδίζουν και που επιτρέπουν την ανάπτυξη εφαρμόσιμων ερωτήσεων τύπου «Πώς μπορούμε να...»
5	<b>Διάλειμμα για καφέ</b>	Ανασυγκροτηθείτε, ανανεώστε και προετοιμαστείτε για τη φάση της δημιουργίας ιδεών
6	<b>Καταιγισμός ιδεών</b>	Δημιουργήστε και προσαρμόστε κάρτες ιδεών ως απάντηση σε ερωτήματα ΗΜΩQs
7	<b>Καμβάς ιδεών</b>	Ανάπτυξη και δομή επιλεγμένων ιδεών χρησιμοποιώντας ένα ειδικό πλαίσιο
8	<b>Σενάριο</b>	Οπτικοποιήστε την ιδέα μέσα από το πρίσμα της εμπειρίας χρήση
9	<b>Προτυποποίηση (Παρουσιάσεις)</b>	Κοινοποιήστε, παρουσιάστε και λάβετε σχόλια σχετικά με την ιδέα σε μορφή χαμηλής πιστότητας



Co-funded by  
the European Union



## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

### Ρύθμιση του δωματίου

Η φυσική διαμόρφωση του χώρου δεν αποτελεί παθητικό υπόβαθρο, αλλά ενεργό παράγοντα συνεργασίας, εστίασης και δημιουργικότητας. Στο Gardens, η αίθουσα έχει σχεδιαστεί ως συν-διευκολυντής του μαθησιακού ταξιδιού, υποστηρίζοντας τόσο τον ατομικό προβληματισμό όσο και τη δυναμική της ομάδας μέσω μιας ευέλικτης, αρθρωτής διάταξης.

### Αρθρωτή, ευέλικτη διάταξη

Ο χώρος είναι οργανωμένος έτσι ώστε να υποστηρίζει μια ρευστή εναλλαγή μεταξύ των στιγμών της ολομέλειας και της ομαδικής συνεργασίας:

#### ● Χώρος Ολομέλειας

Μια κεντρική ζώνη, εξοπλισμένη με οθόνη ή προβολέα, επιτρέπει σε όλους τους συμμετέχοντες να κάθονται και να ακούν άνετα κατά τη διάρκεια των συνεδριών εισαγωγής και ενημερώσεων. Αυτή η περιοχή υποστηρίζει πλήρη ορατότητα και συλλογική προσοχή, χωρίς να χρειάζεται ειδική διαμόρφωση πέρα από τα βασικά καθίσματα και την προβολή.

#### ● Νησιά Ομάδας

Μικρές ομάδες από θρανία ή τραπέζια (ιδανικά 4-6 άτομα ανά ομάδα) αποτελούν τον πυρήνα συνεργασίας της εκπαίδευσης. Κάθε νησίδα είναι εξοπλισμένη με:

- Post-it και μαρκαδόροι με λεπτή μύτη (όχι στυλό)
- Αυτοκόλλητα με κουκκίδες
- Αφίσες σε καμβά και υλικά διευκόλυνσης

Αυτά τα νησιά λειτουργούν ως δημιουργικοί μικροκόμβοι όπου οι ομάδες συν-σχεδιάζουν και δημιουργούν πρωτότυπα καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.

#### ● Χώρος στον τοίχο

Ένας κοινόχρηστος τοίχος εμφανίζει οπτικές σημειώσεις, βασικά σημεία από τις συνεδρίες εισαγωγής και την ημερήσια διάταξη της εκπαίδευσης, προσφέροντας ένα σημείο αναφοράς για όλους.

#### ● Γωνία εργαλείων (προαιρετικά)

Ένας καθορισμένος χώρος μπορεί να φιλοξενεί Κάρτες Ιδεών, πρωτότυπα παιχνιδιών, βιβλία έμπνευσης και άλλα βοηθήματα διευκόλυνσης, παρέχοντας στις ομάδες επιπλέον δημιουργικές πληροφορίες κατά τη διάρκεια των φάσεων δημιουργίας ιδεών.



Co-funded by  
the European Union



## Αισθητική και Ατμόσφαιρα

Το δωμάτιο θα πρέπει να μοιάζει περισσότερο με στούντιο παρά με τάξη: φιλόξενο, άτυπο και ανοιχτό σε πειραματισμούς. Όποτε είναι δυνατόν, συμπεριλάβετε φυσικό φως, φυτά ή ζεστές λεπτομέρειες για να απαλύνετε την αίσθηση του ιδρύματος.

## Ασφαλής Χώρος: Συν-δημιουργώντας μια Κουλτούρα Φροντίδας

Πέρα από τα έπιπλα, το πραγματικό θεμέλιο του χώρου είναι ο τρόπος με τον οποίο τον κατοικούμε μαζί. Η εκπαίδευση βασίζεται σε μια κοινή δέσμευση για την οικοδόμηση ενός ασφαλούς και δημιουργικού περιβάλλοντος.

## Η στάση μας

- Αναστέλλουμε την κρίση
- Ακούμε ενεργά
- Απελευθερωνόμαστε από την ανάγκη να αποδείξουμε τον εαυτό μας
- Αντιμετωπίζουμε τις εμπειρίες των άλλων ως έγκυρες
- Εφαρμόζουμε μη βίαιη επικοινωνία

## Οι συνήθειές μας

- Μιλάμε με ειλικρίνεια, ακόμη και για αμφιβολίες
- Βασιζόμαστε στις ιδέες των άλλων με προσοχή και περιέργεια
- Αφήνουμε χώρο για πιο ήπιες φωνές
- Κάνουμε ερωτήσεις για να εμβαθύνουμε την κατανόηση και να ανοίξουμε τον προβληματισμό
- Χρησιμοποιούμε αυτοκόλλητα με σαφήνεια, σκόπιμα και σεβασμό

## Η ευημερία μας

- Κάνουμε διαλείμματα όταν χρειάζεται, χωρίς να ζητάμε άδεια
- Παραμένουμε ενυδατωμένοι, κινούμαστε, κάνουμε διατάσεις και συντονιζόμαστε με τις ανάγκες του σώματός μας
- Ενημερώνουμε τους συντονιστές αν κάτι χρειάζεται προσαρμογή για να νιώσουμε πλήρως παρόντες

Με λίγα λόγια, η αίθουσα δεν είναι απλώς μια εγκατάσταση: είναι μια κοινή δέσμευση για μάθηση με γενναιοδωρία, παιχνιδιάρικη διάθεση και σεβασμό.



## 1 / Συνεδρία Εισαγωγής: Πλαίσιο της Πρόθεσης Αλλαγής

Αυτή η πρώτη ενότητα θέτει τα θεμέλια για την εκπαίδευση, δημιουργώντας μια κοινή κατανόηση της πρόκλησης και ενθαρρύνοντας κάθε συμμετέχοντα να διατυπώσει μια προσωπική και εφαρμόσιμη πρόθεση αλλαγής. Στόχος είναι η μετάβαση από τη γενική επίγνωση σε συγκεκριμένους και αυτοπροσδιοριζόμενους στόχους που θα καθοδηγήσουν το υπόλοιπο ταξίδι του συν-σχεδιασμού. Αυτή η ενότητα συνδυάζει την εμπειρογνωμοσύνη, την ατομική αναστοχασμό και τη λήψη αποφάσεων σε ομάδα, ενθαρρύνοντας την έγκαιρη ανάληψη ευθύνης και τη συμμετοχή.

### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

#### 1.1 / Ακρόαση και λήψη σημειώσεων

Η συνεδρία ξεκινά με μια σύντομη ομιλία από έναν κάτοχο γνώσεων, ο οποίος παρουσιάζει το θέμα με τους εξής τρόπους:

- σκιαγράφιση της προβληματικής κατάστασης·
- κοινή χρήση υποστηρικτικού περιεχομένου, όπως δεδομένα, προσωπικές ιστορίες, βίντεο ή παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο.

Ενώ ακούν, οι συμμετέχοντες κρατούν προσωπικές σημειώσεις για να διαμορφώσουν τη δική τους «πρόθεση αλλαγής», η οποία ορίζεται ως εξής:

*«Ένα συγκεκριμένο πρόβλημα που στοχεύουμε να λύσουμε, που περιγράφεται μέσα από την αλλαγή που θέλουμε να δούμε.»*

Ταυτόχρονα, ο συντονιστής κρατάει οπτικές σημειώσεις σε έναν κοινό πίνακα ή καμβά, για να δημιουργήσει ένα κοινό οπτικό πλαίσιο που αποτυπώνει βασικές ιδέες, εντάσεις και παράγοντες αλλαγής.

#### 1.2 / Συγγραφή και Κοινοποίηση Προθέσεων

Μετά την ομιλία, κάθε συμμετέχων διατυπώνει τη δική του πρόθεση για αλλαγή, καταγράφοντάς την και αναρτώντας την στις κοινόχρηστες οπτικές σημειώσεις ή κοντά σε αυτές. Αυτό το βήμα εξωτερικεύει τα ατομικά κίνητρα και τα καθιστά ορατά για συλλογική αναστοχασμό.

#### 1.3 / Ψηφοφορία και Σχηματισμός Ομάδας

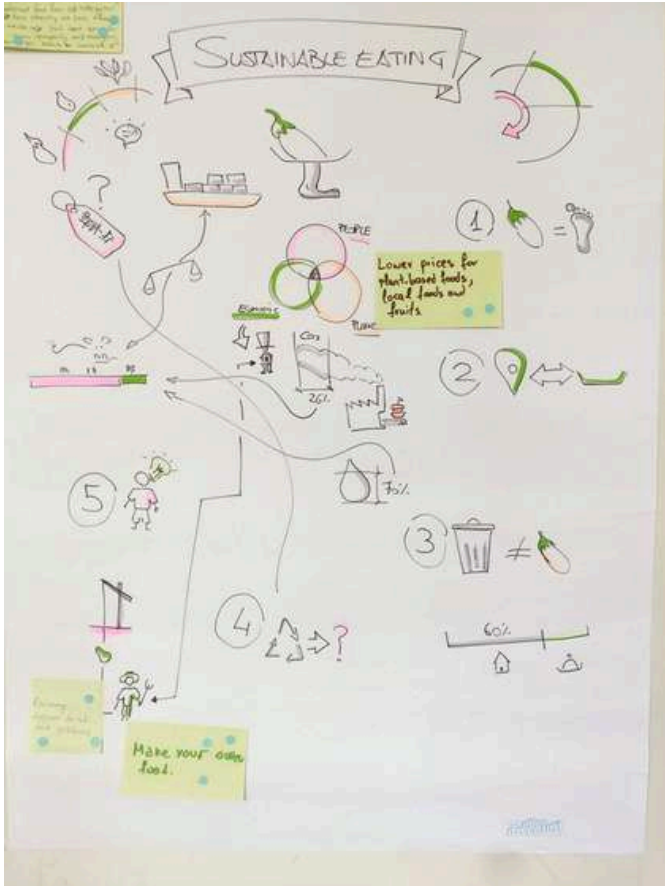
Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν τρεις κουκκίδες ψήφου για να εκφράσουν τις προτιμήσεις τους μεταξύ των δημοσιευμένων προθέσεων. Επιλέγονται αυτές που έχουν λάβει τις περισσότερες ψήφους και σχηματίζονται ομάδες εργασίας ανάλογα. Κάθε ομάδα θα υιοθετήσει μία από αυτές τις προθέσεις και θα την φέρει στο επίκεντρο του σχεδιασμού καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.



Co-funded by  
the European Union



## Παράδειγμα από ένα Εργαστήριο Δοκιμών – Βιώσιμη Διατροφή



Σε ένα από τα πιλοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα που επικεντρώθηκαν στη βιώσιμη διατροφή, ο κάτοχος της γνώσης κατέδειξε διάφορες προκλήσεις: περιβαλλοντικές επιπτώσεις, ανισότητες στις τιμές μεταξύ επεξεργασμένων και φρέσκων τροφίμων, σπατάλη τροφίμων και πολιτισμικά εμπόδια στις φυτικές τροφές.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες διαμόρφωσαν μια σειρά από προθέσεις αλλαγής, όπως:

- «Κάντε τα φυτικά τρόφιμα πιο προσιτά και προσβάσιμα.»
- «Υποστήριξη και προώθηση των τοπικών παραγωγών τροφίμων.»
- «Δώστε στους ανθρώπους τη δυνατότητα να ετοιμάζουν τα δικά τους γεύματα.»

Μετά την ψηφοφορία, σχηματίστηκαν ομάδες γύρω από τις προθέσεις με τις περισσότερες ψήφους. Κάθε ομάδα χρησιμοποίησε την επιλεγμένη πρόθεσή της ως σημείο εκκίνησης για βαθύτερη εξερεύνηση και δημιουργία ιδεών.

### Σημαντικότερα σημεία σχολίων συμμετεχόντων

Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν αυτή τη διαδικασία, σημειώνοντας ότι τους βοήθησε να διευκρινίσουν την προσωπική τους στάση και να ευθυγραμμιστούν με τους άλλους:

- «Το να εκφράζεις την πρόθεσή σου βοηθάει να διευκρινίσεις τι πραγματικά θέλεις να πετύχεις.»
- «Προέκυψαν πολλές ιδέες. Εξαιρετικά σημεία για συζήτηση.»



Co-funded by  
the European Union



## 2 / Επανάληψη Εισρωών: Χαρτογράφηση της Πρόθεσης Αλλαγής

Αυτή η ενότητα εισάγει τον **Καμβά Πρόβας Εισρωών**, ένα οπτικό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τις ομάδες στην ανάλυση της επιλεγμένης πρόθεσης αλλαγής από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Στόχος είναι να καταστεί ορατό τι μπορεί να σηματοδοτεί την αλλαγή, τι θα μπορούσε να την επιτρέψει και τι θα μπορούσε να την εμποδίσει. Αυτή η έγκαιρη διαγνωστική άσκηση είναι απαραίτητη για το άνοιγμα του συστήματος, φέρνοντας στην επιφάνεια τόσο γνωστά στοιχεία όσο και κρυφές δυναμικές που θα διερευνηθούν σε βάθος στα επόμενα βήματα.

Κάνοντας ορατές στον καμβά υποθέσεις, αντιλήψεις και γνώσεις, οι ομάδες ξεκινούν μια διαδικασία συλλογικής νοηματοδότησης και ευθυγράμμισης, μετακινούμενοι από αφηρημένες προθέσεις προς απτές ευκαιρίες σχεδιασμού.




### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

Κάθε ομάδα εργάζεται πάνω στην προβλεπόμενη πρόθεσή της για αλλαγή χρησιμοποιώντας τον **Καμβά Πρόβας Εισρωών**, ο οποίος είναι δομημένος σε τρεις στήλες: Παράγοντες που Ενεργοποιούν, Παράγοντες που Αποτρέπουν και Σημάδια Αλλαγής.

**Rehearsing inputs** Designed with passion by:  
Guglielmo Ajciloni

Intention of change

---

 <b>Enablers</b> What can help realise the intention of change?	 <b>Blockers</b> What prevents the intention of change from being realised?	 <b>Signs of change</b> What would signal the change?



## 2.1 / Πλαίσιο της Πρόθεσης

Στο επάνω μέρος του καμβά, γράψτε την πρόθεση αλλαγής πάνω στην οποία εργάζεται η ομάδα σας (όπως ορίζεται και ψηφίζεται στην Ενότητα 1).

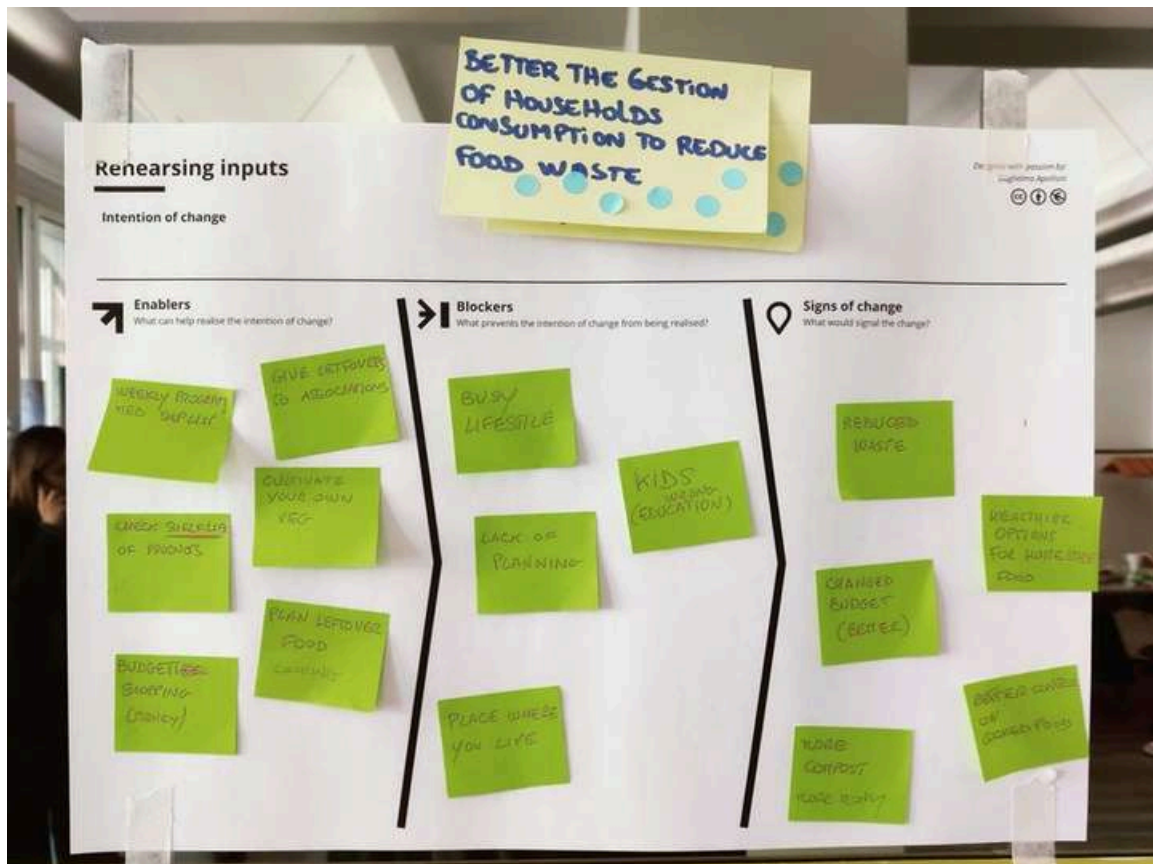
## 2.2 / Συμπλήρωση του καμβά

Ως ομάδα, συζητήστε και σημειώστε:

- **Σημάδια αλλαγής.** Τι θα έδειχνε ότι η επιδιωκόμενη αλλαγή συμβαίνει ή έχει συμβεί;
- **Αποκλεισμοί.** Τι εμποδίζει την πραγματοποίηση αυτής της αλλαγής; Σκεφτείτε συστημικούς, πολιτιστικούς, υποδομικούς ή συμπεριφορικούς παράγοντες.
- **Παράγοντες** που θα μπορούσαν να υποστηρίξουν ή να επιταχύνουν αυτήν την αλλαγή; Συμπεριλάβετε τόσο τους παράγοντες (άτομα, ιδρύματα, δίκτυα) όσο και τους πόρους (εργαλεία, χώρους, υλικά, χρόνο κ.λπ.).

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκέφτονται ευρέως και με διαφορετικό τρόπο. Ο συντονιστής μπορεί να καθοδηγήσει αυτό το βήμα θέτοντας διερευνητικές ερωτήσεις ή ενθαρρύνοντας όλες τις φωνές να συνεισφέρουν.

## Παράδειγμα από το Εργαστήριο Δοκιμών – Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων





Co-funded by  
the European Union



Μία ομάδα εργάστηκε με σκοπό:

*«Καλύτερη διαχείριση της κατανάλωσης των νοικοκυριών για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων.»*

Στον καμβά τους:

- Σημάδια αλλαγής περιλάμβαναν: μειωμένη σπατάλη, βελτιωμένος προϋπολογισμός, πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων, καλύτερος έλεγχος των σπιτικών γευμάτων.
- Σημειώθηκαν παράγοντες που εμποδίζουν: πολυάσχολος τρόπος ζωής, έλλειψη σχεδιασμού, τόπος κατοικίας, διατροφικές συνήθειες των παιδιών.
- Αναφέρονται παράγοντες που διευκολύνουν: εβδομαδιαίος προγραμματισμός τροφίμων, δωρεά υπολειμμάτων, λίστες αγορών, εργαλεία προϋπολογισμού, κηπουρική στο σπίτι και εκπαίδευση.

Αυτό το βήμα έδωσε στην ομάδα μια πολύπλευρη εικόνα της πρόκλησης, αποκαλύπτοντας τόσο τις αναμενόμενες όσο και τις λιγότερο προφανείς δυναμικές που ενεπλάκησαν.

- *«Μου άρεσε η διαδικασία γιατί εξηγούσε τα απαραίτητα βήματα.»*
- *«Να λαμβάνονται υπόψη οι ανθρώπινοι και οι φυσικοί πόροι.»*
- *«Μπορεί να ακουστεί το ανείπωτο;»*

Αυτά τα σχόλια αντικατοπτρίζουν τον τρόπο με τον οποίο ο καμβάς βοήθησε στη δημιουργία ενός δομημένου αλλά ανοιχτού χώρου για σκέψη μέσα από την πολυπλοκότητα και πυροδότησε σκέψεις σχετικά με αυτό που συχνά παραμένει αόρατο.



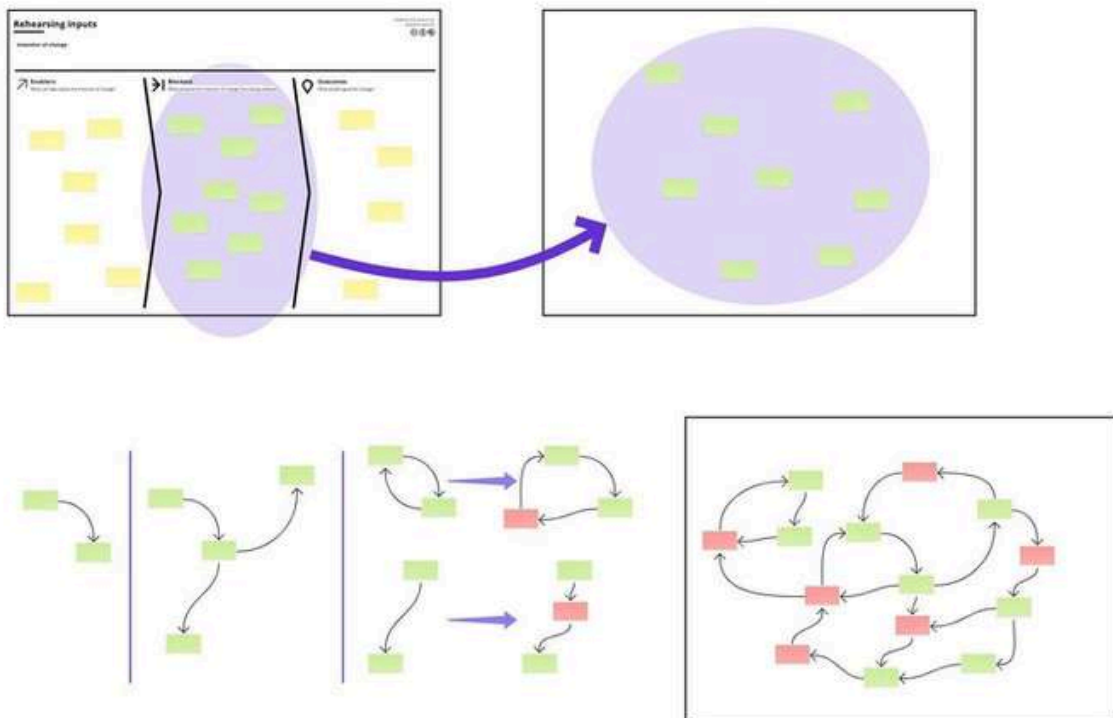
### 3 / Ιεράρχηση εμποδίων: Δημιουργία χάρτη αιτίας-αποτελέσματος

Αυτή η ενότητα καθοδηγεί τις ομάδες στην κατασκευή ενός χάρτη αιτίας-αποτελέσματος των κύριων εμποδίων που εντοπίστηκαν στο προηγούμενο βήμα. Μεταβαίνοντας από την καταγραφή στη δόμηση, οι συμμετέχοντες μεταβαίνουν τώρα σε μια λειτουργία συστημικού σχεδιασμού: καθιστώντας ορατές τις διασυνδέσεις μεταξύ παραγόντων που εμποδίζουν την επιθυμητή αλλαγή να συμβεί.

Αντί να χρησιμοποιεί έναν προκαθορισμένο καμβά, αυτή η ενότητα εισάγει μια πιο διερευνητική μορφή σε λευκό χαρτί, δίνοντας στους συμμετέχοντες την ελευθερία να οργανώσουν τα σημεία που μπλοκάρουν χωρικά, να τα συνδέσουν μέσω αιτιωδών σχέσεων και να εισαγάγουν νέα ενδιάμεσα ή ελλείποντα στοιχεία. Το αποτέλεσμα είναι ένας συστηματικός χάρτης που εμβαθύνει τη συλλογική κατανόηση της δυναμικής που διαδραματίζεται και προσδιορίζει βασικά σημεία μόχλευσης για δράση.

#### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

Χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο λευκό χαρτί ή μια επιφάνεια τραπεζιού, οι ομάδες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν έναν χάρτη αιτίας-αποτελέσματος των παραγόντων που τους εμποδίζουν.







Co-funded by  
the European Union



Μια ομάδα που εργαζόταν για τη σπατάλη τροφίμων στα νοικοκυριά δημιούργησε έναν χάρτη που συνδέει εμπόδια όπως:

- *πολυάσχολος τρόπος ζωής → έλλειψη σχεδιασμού → υπεραγορά τροφίμων → αυξημένη σπατάλη*
- *έλλειψη ευαισθητοποίησης των παιδιών → έλλειψη οικογενειακού συντονισμού*
- *μέρος όπου ζείτε → περιορισμένες επιλογές κομποστοποίησης*

Πρόσθεσαν επίσης ενδιάμεσες ιδέες όπως οι συνήθειες σχεδιασμού γευμάτων και τα εκπαιδευτικά κενά, εμπλουτίζοντας το διάγραμμα και διευκρινίζοντας τη συστημική φύση του προβλήματος.

### Σημαντικότερα σημεία σχολίων συμμετεχόντων

- «Επίγνωση των εμποδίων: η ικανότητα απεικόνισης των εμποδίων από διαφορετικές οπτικές γωνίες.»
- «Για να υλοποιήσουμε έναν χάρτη αιτίας-αποτελέσματος, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε περισσότερα για τις ανάγκες.»
- «Τα εμπόδια μπορεί να είναι μονοπάτια: ένα εμπόδιο μπορεί να αποκαλύψει κάτι που δεν είχαμε ξαναδεί.»
- «Εκπληκτικά εμπόδια και η μετατροπή τους σε κάτι θετικό.»

Αυτή η ανατροφοδότηση αποκαλύπτει πώς η διαδικασία χαρτογράφησης ενθαρρύνει την βαθύτερη ανάλυση, αναδεικνύει αναδυόμενες γνώσεις και μάλιστα προσκαλεί τους συμμετέχοντες να επαναπροσδιορίσουν την πρόθεση αλλαγής ως πιθανές ευκαιρίες.

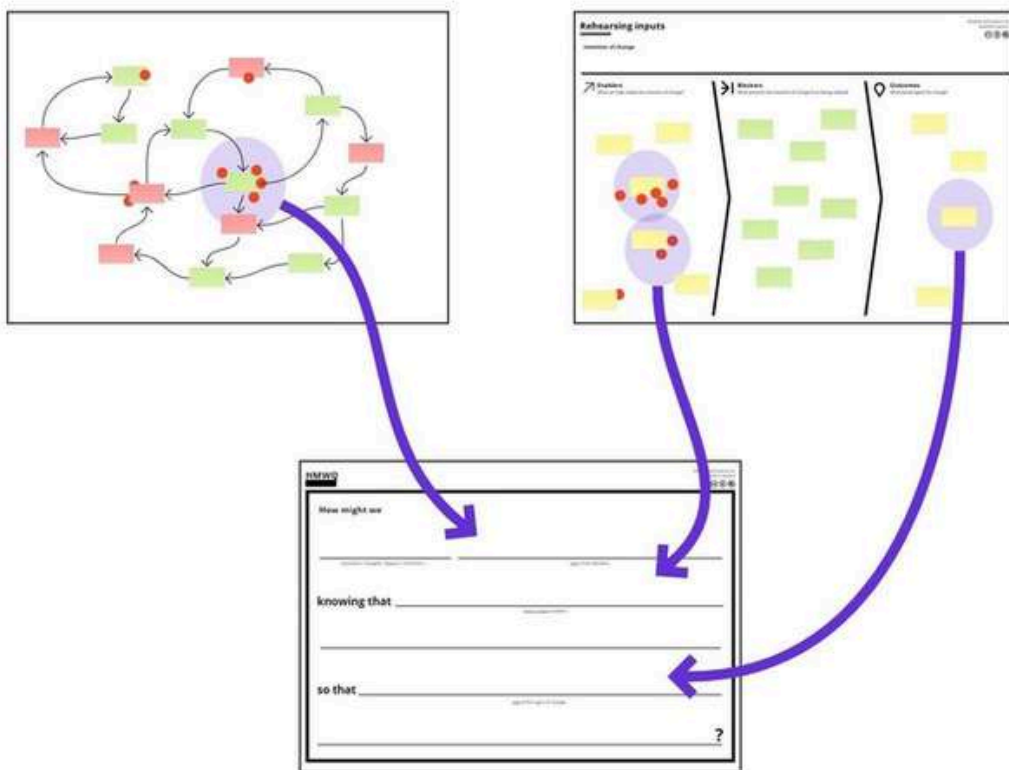


## 4 / Σύνθεση ΗΜWQ

Σε αυτήν την ενότητα, οι συμμετέχοντες καλούνται να μετατρέψουν τα εμπόδια του συστήματος σε ευκαιρίες σχεδιασμού διατυπώνοντας Ερωτήσεις τύπου «Πώς θα μπορούσαμε να το κάνουμε» (ΗΜWQs). Αυτή η τεχνική δημιουργικής αναδιατύπωσης επιτρέπει στις ομάδες να χτίσουν γέφυρες μεταξύ των εμποδίων, των παραγόντων που θα μας επέτρεπαν να το κάνουμε και των επιθυμητών αποτελεσμάτων, μεταβαίνοντας από τη διαγνωστική εξερεύνηση στη γενεσιουργό ρύθμιση προκλήσεων.

### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

Κάθε μέλος της ομάδας συνεργάζεται με τον καμβά ΗΜWQ για να διατυπώσει μία ή περισσότερες ερωτήσεις τύπου «Πώς θα μπορούσαμε», χρησιμοποιώντας τον παράγοντα αποκλεισμού, τον παράγοντα ενεργοποίησης και το σημάδι αλλαγής που έχουν προσδιοριστεί προηγουμένως. Αυτό το βήμα αναδιατυπώνει τα προβλήματα σε εφαρμόσιμες και στοχευμένες προκλήσεις σχεδιασμού.





**HMWQ** Designed with passion by:  
Giuliano Apolloni

**How might we enable students to**

\_\_\_\_\_ neutralize / mitigate / bypass / minimize / ... \_\_\_\_\_ one of the blockers

**knowing that** \_\_\_\_\_ one or more enablers

\_\_\_\_\_

**so that** \_\_\_\_\_ one of the signs of change

\_\_\_\_\_ **?**

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

#### 4.1 / Επιλέξτε ένα ρήμα

Ξεκινήστε την ερώτησή σας με ένα παραγωγικό ρήμα δράσης, όπως:

*εξουδετερώνω, μετριάζω, παρακάμπτω, μειώνω, ελαχιστοποιώ...*

#### 4.2 / Εισαγωγή ενός μπλοκαρίσματος

Επιλέξτε έναν παράγοντα αποκλεισμού από τον χάρτη αιτίας-αποτελέσματος που η ομάδα σας θεωρεί ιδιαίτερα σχετικό ή επείγον.

#### 4.3 / Προσθήκη ενός ή περισσότερων ενεργοποιητών

Προσδιορίστε έναν ή περισσότερους παράγοντες που θα μπορούσαν ρεαλιστικά να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτού του εμποδίου. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν ανθρώπους, εργαλεία, στρατηγικές ή πόρους.

#### 4.4 / Περιγράψτε ένα σημάδι αλλαγής

Ολοκληρώστε την πρόταση αναφέροντας ένα ορατό και επιθυμητό αποτέλεσμα: ένα σημάδι ότι η προτεινόμενη αλλαγή επιτυγχάνεται.



Co-funded by  
the European Union



Κάθε ερώτηση θα πρέπει να ακολουθεί τη μορφή:

Πώς μπορούμε να δώσουμε τη δυνατότητα στους μαθητές να [ρήμα] [μπλοκάρουν],  
γνωρίζοντας ότι [ενεργοποιητής], άρα ότι [ένδειξη αλλαγής];

#### 4.5 / Ψηφοφορία Dot σε HMWQs

Μόλις όλα τα μέλη της ομάδας ολοκληρώσουν τα HMWQs τους, εκθέστε τα μαζί.

Κάθε άτομο λαμβάνει τρεις ψηφοφορίες για να επιλέξει τις ερωτήσεις που θεωρεί πιο συναρπαστικές, σχετικές ή εμπνευσμένες για περαιτέρω διερεύνηση.

Τα HMWQs με τις περισσότερες ψήφους θα χρησιμοποιηθούν στην επόμενη φάση ως σημεία εκκίνησης για τη δημιουργία ιδεών.

#### Παράδειγμα από το Εργαστήριο Δοκιμών – Μείωση της Σπατάλης Τροφίμων

HMWQ

How might we enable students to

bypass the place where you live

knowing that doing weekly programs (like shop list)

so that we reduce waste / better control of food / more compact better budget

?

Ένας συμμετέχων δημιούργησε την ακόλουθη ερώτηση σχεδιασμού:

Πώς μπορούμε να δώσουμε τη δυνατότητα στους μαθητές να παρακάμψουν τον τόπο όπου ζουν, γνωρίζοντας ότι τα εβδομαδιαία προγράμματα (όπως οι λίστες υποχρεώσεων) βοηθούν στον έλεγχο της κατανάλωσης τροφίμων, ώστε να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων και να εξοικονομήσουν χρήματα;



Co-funded by  
the European Union



Αυτό το ΗΜΩΚ προέκυψε από μια χαρτογράφηση όπου ο «τόπος όπου ζείτε» θεωρήθηκε ως περιοριστικός παράγοντας (π.χ. έλλειψη υποδομών, πρόσβασης ή αυτονομίας) και οι συνήθειες εβδομαδιαίου προγραμματισμού αναγνωρίστηκαν ως ένας συγκεκριμένος παράγοντας. Τα σημάδια αλλαγής επικεντρώθηκαν σε απτά οφέλη: μειωμένη σπατάλη και βελτιωμένη οικονομική επίγνωση.

### Σημαντικότερα σημεία σχολίων συμμετεχόντων

- «Μου άρεσε πολύ που μπορούσες να δεις τις συνδέσεις.»
- «Περισσότερα για τα κίνητρα για τα παιδιά.»
- «(Εξερευνώντας) τους τρόπους παρακίνησης των παιδιών.»

Αυτά τα σχόλια επιβεβαιώνουν τον τρόπο με τον οποίο η μορφή ΗΜΩΚ βοηθά με επιτυχία τους συμμετέχοντες να συνδέσουν αφηρημένα συστημικά στοιχεία με συγκεκριμένες προκλήσεις σχεδιασμού, διατηρώντας παράλληλα την ανοιχτότητά τους στη δημιουργική εξερεύνηση.

### 5 / Διάλειμμα για καφέ και προετοιμασία για σύλληψη ιδεών

Αυτή η παύση είναι κάτι περισσότερο από μια στιγμή για επαναφόρτιση: δημιουργεί τον απαραίτητο χώρο για τους συμμετέχοντες να μεταβούν νοητικά από τη διατύπωση προβλημάτων στη δημιουργία ιδεών. Είναι επίσης ένα βασικό παράθυρο για τον συντονιστή να επαναρυθμίσει την αίθουσα, προετοιμάζοντας ένα φυσικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, την αυτονομία και την κίνηση.

#### Οδηγίες Ρύθμισης Συντονιστή

Ενώ οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν ένα διάλειμμα, ο συντονιστής προετοιμάζει τον χώρο για την επόμενη δραστηριότητα (καταιγισμός ιδεών), στήνοντας μία μεγάλη αφίσα για κάθε επιλεγμένη ερώτηση «Πώς θα μπορούσαμε να κάνουμε» (ΗΜΩΚ). Κάθε αφίσα θα χρησιμεύσει ως μια δημιουργική ζώνη αφιερωμένη σε μία πρόκληση σχεδιασμού.

#### Για κάθε αφίσα:

##### ● Τίτλος:

Κολλήστε τον καμβά με τις ερωτήσεις "Πώς θα μπορούσαμε" στην κορυφή. Αυτό θα είναι το κεντρικό στοιχείο για τη δημιουργία ιδεών.

##### ● Υλικά:

- Τοποθετήστε μια στοίβα από αυτοκόλλητα (1 μπλοκ ανά συμμετέχοντα) κοντά σας.
- Παρέχετε μαρκαδόρους με λεπτή μύτη (1 ανά συμμετέχοντα) για να διασφαλίσετε την ευκρίνεια κατά την ανταλλαγή ιδεών.
- Οργανώστε ένα σετ από Κάρτες Ιδεών (βλ. παράρτημα Α). Αυτές περιέχουν παραδείγματα εργαλείων που βασίζονται σε παιχνίδια και εκπαιδευτικών στρατηγικών που χρησιμοποιούνται σε άλλα πλαίσια. Λειτουργούν ως εναύσματα έμπνευσης για την επέκταση του δημιουργικού πεδίου και βοηθούν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πέρα από τις προφανείς λύσεις.

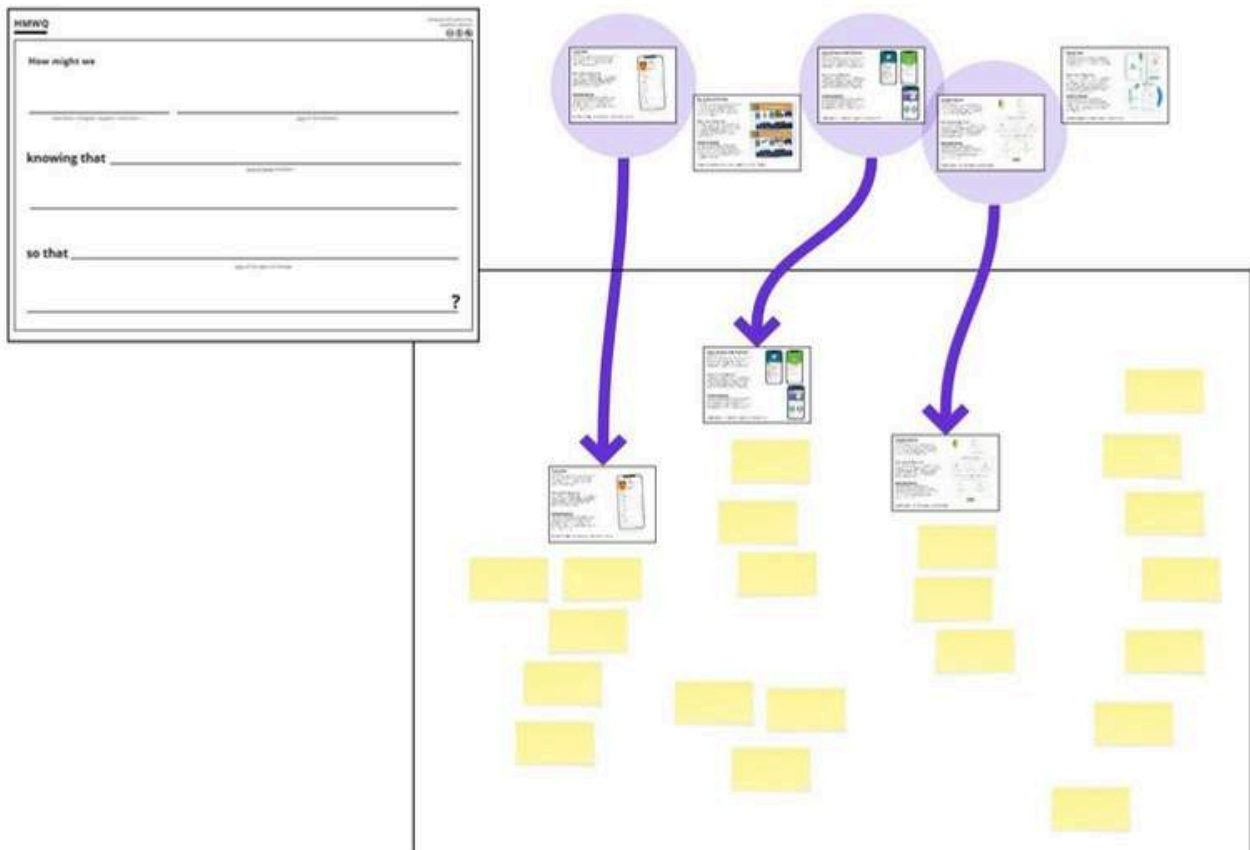


## 6 / Καταιγισμός ιδεών: Δημιουργία και επιλογή ιδεών

Αυτή η ενότητα καθοδηγεί τις ομάδες στη δημιουργική δημιουργία λύσεων ως απάντηση στο ερώτημα «Πώς θα μπορούσαμε να το κάνουμε» (HMWQ). Αφού αναλύσουν τους παράγοντες που εμποδίζουν και τους παράγοντες που το επιτρέπουν, οι συμμετέχοντες μεταβαίνουν τώρα σε λειτουργία ιδεασμού, επεκτείνοντας τον χώρο των δυνατοτήτων και φανταζόμενοι πρακτικές, παρεμβάσεις που βασίζονται στο παιχνίδι.

Κάθε ομάδα εργάζεται γύρω από μια αφίσα αφιερωμένη στην επιλεγμένη πρόκληση. Αυτές οι αφίσες περιλαμβάνουν ήδη το HMWQ της ομάδας, περιτριγυρισμένες από ένα επιμελημένο σύνολο Κάρτες Ιδεών που παρουσιάζουν παραδείγματα παιχνιδιάρικων εκπαιδευτικών εργαλείων από άλλα περιβάλλοντα. Οι ομάδες ενθαρρύνονται να επαναχρησιμοποιήσουν, να αναμείξουν και να βασιστούν σε αυτές τις εμπνεύσεις ή να δημιουργήσουν εντελώς νέες ιδέες. Μια ελαφριά ταξινόμηση μορφών λύσεων (π.χ. παιχνίδια απόδρασης, κουίζ, παιχνίδια ρόλων, υπαίθριες δραστηριότητες, επιτραπέζια παιχνίδια...) μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως έναυσμα για να βοηθήσει τις ομάδες να εδραιώσουν τη σκέψη τους σε συγκεκριμένους τρόπους αλληλεπίδρασης.

### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες





Co-funded by  
the European Union



Η διαδικασία εξελίσσεται σε τρία κύρια βήματα:

### 6.1 / Ορισμός των μορφών λύσης

Πριν χωριστεί σε ομάδες, ο συντονιστής καθοδηγεί μια σύντομη ολομέλεια για να αναδείξει ένα κοινό λεξιλόγιο πιθανών μορφών λύσης: αυτό γίνεται μια ταξινόμηση που κάθε ομάδα θα χρησιμοποιήσει αργότερα ως προτροπή κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής ιδεών.

#### Ταχύς:

«Ποιους τύπους μορφών που βασίζονται σε παιχνίδια ή εκπαιδευτικά προγράμματα γνωρίζετε;»

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναφέρουν ή να γράψουν μορφές με τις οποίες είναι εξοικειωμένοι, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια με κάρτες, κουίζ, αφήγηση ιστοριών, προσομοιώσεις, δωμάτια απόδρασης, παιχνίδια εξωτερικού χώρου και άλλα. Καθώς αναφέρονται οι μορφές, κάθε ομάδα τις σημειώνει σε ατομικά αυτοκόλλητα και τις τοποθετεί στην άκρη του τραπεζιού της. Αυτές οι μορφές θα λειτουργήσουν ως δημιουργικές σκαλωσιές όταν οι ομάδες καλούνται να εφεύρουν νέες ιδέες με βάση το ερώτημα που καθοδηγεί τον καταιγισμό ιδεών:

«Αν η λύση μου σε αυτήν την πρόκληση ήταν μια [μορφή παιχνιδιού], ποια θα ήταν; Πώς θα λειτουργούσε;»

### 6.2 / Εξερευνήστε τις Κάρτες Ιδεών

Κάθε ομάδα συγκεντρώνεται γύρω από την αφίσα της για να ξεκινήσει τη διαδικασία σύλληψης ιδεών. Στόχος είναι να διερευνηθεί ένα ευρύ φάσμα πιθανών λύσεων, συνδυάζοντας τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την πλάγια σκέψη.

Ξεκινήστε διαβάζοντας τις διαθέσιμες Κάρτες Ιδεών. Αυτές περιγράφουν εκπαιδευτικά εργαλεία ή εργαλεία που βασίζονται σε παιχνίδια στον πραγματικό κόσμο και έχουν ως στόχο να πυροδοτήσουν ιδέες που μπορεί να ανταποκριθούν στο ΗΜWQ σας. Επιλέξτε τις κάρτες που έχουν τη μεγαλύτερη απήχηση.

### 6.3 / Προσαρμογή και κατασκευή

Τώρα εργαστείτε με τις επιλεγμένες ιδέες. Τροποποιήστε τις ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στην πρόκληση της ομάδας σας. Μπορείτε να:

- αλλαγή του κοινού, της μορφής ή του στόχου·
- συνδυάστε πολλαπλές κάρτες σε υβριδικές ιδέες·
- προσθέστε λειτουργίες ή βήματα με βάση τις δικές σας εμπειρίες·
- βασιστείτε στις απόψεις των συμπαίκτων σας χρησιμοποιώντας το «ναι, και...».



Co-funded by  
the European Union



Γράψτε κάθε ιδέα σε ξεχωριστό αυτοκόλλητο (ή σχεδιάστε το). Κολλήστε το κάτω ή γύρω από την αντίστοιχη κάρτα ή ξεκινήστε μια νέα συστάδα ιδεών, αν είναι εντελώς πρωτότυπη.

#### 6.4 / Προσθήκη πρωτότυπων ιδεών

Προχωρήστε πέρα από τις παρεχόμενες κάρτες. Δημιουργήστε τις δικές σας ιδέες εμπνευσμένες από την πρόκλησή σας, τις προηγούμενες συζητήσεις της ομάδας σας ή ακόμα και την προσωπική σας εμπειρία.

#### 6.5 / Τελική Ψηφοφορία

Για να κλείσει η συνεδρία, κάθε μέλος της ομάδας λαμβάνει 3 κουκκίδες ψήφου για να υποδείξει τις ιδέες που θεωρεί πιο πολλά υποσχόμενες ή συναρπαστικές για να τις εφαρμόσει. Χρησιμοποιήστε τις κουκκίδες σας για να επισημάνετε τι θα θέλατε να προωθήσετε στην επόμενη ενότητα.

**Κανόνες Καταιγισμού Ιδεών:** Για να υποστηρίξετε την ανοιχτή και συνεργατική δημιουργία ιδεών, λάβετε υπόψη αυτές τις επτά οδηγίες:

- **Αναβολή της κρίσης** – Καμία ιδέα δεν είναι πολύ παράξενη.
- **Ενθαρρύνετε τις παράλογες ιδέες** – Οι τολμηρές σκέψεις οδηγούν σε τολμηρές λύσεις.
- **Βασιστείτε στις ιδέες των άλλων** – Χρησιμοποιήστε το «ναι, και...» ως μότο σας.
- **Μείνετε συγκεντρωμένοι** – Κρατήστε το ΗΜWQ σας σε οπτική επαφή.
- **Μία συζήτηση κάθε φορά** – Όλοι ακούγονται.
- **Να είστε οπτικοί** – Σκισάρετε ή γράψτε κάθε ιδέα.
- **Επικεντρωθείτε στην ποσότητα** – Περισσότερες ιδέες, περισσότερες ευκαιρίες.



## Παράδειγμα από το Εργαστήριο - Σπατάλη Τροφίμων & Μαθητές



Σε μία συνεδρία, οι συμμετέχοντες εργάστηκαν για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων μεταξύ των μαθητών. Το ΗΜWQ τους έδωσε ιδέες όπως:

- ένα κυνήγι θησαυρού με στοιχεία για βιώσιμα τρόφιμα,
- ένα επιτραπέζιο παιχνίδι για τη μείωση των εκπομπών ρύπων στο σπίτι,
- μια πρόκληση δημιουργίας συνταγών με οπτικές κάρτες,
- έναν πίνακα κατάταξης τάξης που παρακολουθεί βιώσιμες συμπεριφορές.

Οι ιδέες συγκεντρώθηκαν σε μορφές όπως βασισμένες σε ιστορία, τακτικές, κατασκευές ή παιχνίδια απόδρασης, με βάση την αρχική ολομέλεια. Η ομάδα χρησιμοποίησε dot voting για να επιλέξει την πιο ενδιαφέρουσα ιδέα για περαιτέρω ανάπτυξη.

### Σημαντικότερα σημεία σχολίων συμμετεχόντων

- «Οργάνωση και σαφήνεια σκοπού.»
- «Ποιο είδος παιχνιδιού ταιριάζει καλύτερα;»
- «Μου άρεσε που μπορούσες να δεις τις συνδέσεις.»

Αυτή η ανατροφοδότηση υπογραμμίζει την αξία της εξισορρόπησης της παιχνιδιάρικης σκέψης με τον δομημένο χώρο και το πλαίσιο. Οι ομάδες που στηρίζουν τις ιδέες τους στην κοινή κατανόηση συχνά επιτυγχάνουν πιο ευρηματικά, αλλά και γειωμένα, αποτελέσματα.



## 7 / Καμβάς Ιδεών: Δόμηση της Ιδέας του Παιχνιδιού

Σε αυτήν την ενότητα, οι ομάδες μετατρέπουν την ιδέα τους με τις περισσότερες ψήφους σε μια δομημένη ιδέα παιχνιδιού, χρησιμοποιώντας τον Καμβά Ιδεών για να περιγράψουν λεπτομερώς τους βασικούς μηχανισμούς, την εκπαιδευτική πρόθεση και την εμπειρία του παίκτη. Ο καμβάς βοηθά στη μετατροπή μιας πρόχειρης δημιουργικής σπίθας σε μια σαφώς καθορισμένη κατεύθυνση πρωτοτύπου.

Αυτό το βήμα σηματοδοτεί μια βασική μετάβαση: από την αποκλίνουσα ιδέα στον συγκλίνοντα σχεδιασμό. Είναι το σημείο όπου οι ομάδες λαμβάνουν κρίσιμες αποφάσεις σχετικά με το πώς θα λειτουργήσει το παιχνίδι, τι στοχεύει να διδάξει και πώς θα εμπλέξει τους παίκτες του.

### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

**Idea Canvas**

Designed with passion by:  
Guglielmo Apolloni

CC BY SA

<p><b>Name</b></p> <hr/>	<p><b>Game Dynamics</b></p>
<p><b>Description</b></p> <hr/>	
<p><b>Educational Objective</b></p> <hr/>	
<p><b>Key words</b> # _____   # _____   # _____</p>	

Δουλεύοντας ως ομάδα, συμπληρώστε τον Καμβά Ιδεών για να ορίσετε τα βασικά στοιχεία της ιδέας σας. Αφήστε τον καμβά να σας καθοδηγήσει σε έξι στοχευμένα βήματα:

### 7.1 / Αναφέρετε τον εκπαιδευτικό στόχο

Ορίστε με σαφήνεια τον μαθησιακό στόχο του παιχνιδιού σας. Ποιες γνώσεις, επίγνωση ή δεξιότητες πρέπει να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες; Αυτό βοηθά στον καθορισμό των επιλογών σχεδιασμού σας.



## 7.2 / Περιγράψτε τους επαναλήψιμους μηχανισμούς του παιχνιδιού

Σκεφτείτε τι θα κάνουν επανειλημμένα οι παίκτες στο παιχνίδι. Αυτές οι ενέργειες αποτελούν τον πυρήνα της εμπειρίας του παίκτη. Συλλέγουν, ανταλλάσσουν, λύνουν, χτίζουν, διαπραγματεύονται; Κάντε το εφαρμόσιμο και ελκυστικό.

## 7.3 / Ορίστε τις ανταμοιβές

Τι κάνει το παιχνίδι αξιόλογο; Ορίστε τον τρόπο με τον οποίο οι παίκτες κερδίζουν πόντους, κερδίζουν γύρους ή ξεκλειδώνουν πρόοδο. Οι ανταμοιβές ενισχύουν το κίνητρο και σηματοδοτούν την επίτευξη στόχων.

## 7.4 / Προσθήκη μη αναμενόμενων συμβάντων

Ενισχύστε την αλληλεπίδραση συμπεριλαμβάνοντας στοιχεία έκπληξης ή αβεβαιότητας. Αυτά θα μπορούσαν να είναι τυχαίες προκλήσεις, κάρτες μυστηρίου ή αλλαγή κανόνων. Σκεφτείτε τρόπους για να διατηρήσετε την εμπειρία φρέσκια και δυναμική.

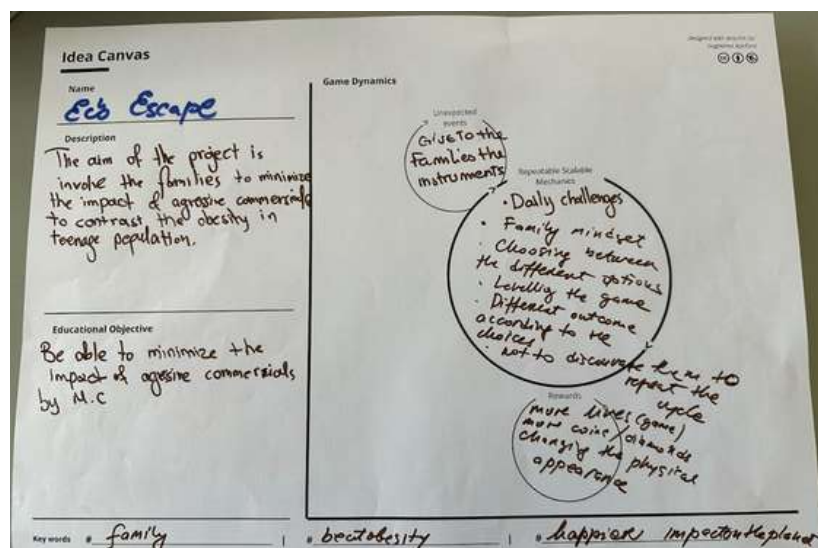
## 7.5 / Σχεδιάστε περισσότερες λεπτομέρειες

Φανταστείτε πώς ζωντανεύει το παιχνίδι. Περιγράψτε ή σχεδιάστε το σκηνικό, τους χαρακτήρες, τον τόνο της φωνής ή τα σκηνικά στοιχεία. Αυτά τα στοιχεία προσθέτουν γεύση και προσωπικότητα στην ιδέα σας.

## 7.6 / Ονομάστε και επισημάνετε το παιχνίδι σας

Δώστε στην ιδέα σας ένα ελκυστικό όνομα, γράψτε μια σύντομη περιγραφή και επιλέξτε μερικές λέξεις-κλειδιά για να τη συνοψίσετε. Αυτό βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν και να θυμηθούν την ιδέα σας.

## Παράδειγμα από το Εργαστήριο Δοκιμών - "EduEscape"





Co-funded by  
the European Union



Μία ομάδα σχεδίασε το EduEscape, ένα παιχνίδι για όλη την οικογένεια που ασχολείται με την εφηβική παχυσαρκία και τον αντίκτυπο της επιθετικής διαφήμισης. Τα βασικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν:

- Εκπαιδευτικός στόχος: Αύξηση της ευαισθητοποίησης και των δεξιοτήτων για την κριτική αξιολόγηση των διαφημίσεων τροφίμων.
- Μηχανισμοί: Καθημερινές οικογενειακές προκλήσεις όπου οι παίκτες επιλέγουν από θεματικά καλάθια τροφίμων και αντιμετωπίζουν δύσκολους συμβιβασμούς.
- Ανταμοιβές: Πρόσδος μέσω σωστών επιλογών. Η επιτυχία μετρείται σε πόντους ή κεφάλαια ιστορίας.
- Έκπληξη: Τυχαία τραβηγμένες κάρτες «επιρροής μέσων» που αλλάζουν το πλαίσιο του παιχνιδιού.
- Επιπλέον λεπτομέρειες: Φυσική κίνηση, παιχνίδι ρόλων για την οικογένεια, υποστηρικτική εφαρμογή.

#### Σημαντικότερα σημεία σχολίων συμμετεχόντων

- «Μου άρεσε πολύ!» «Για να υλοποιηθεί ένας Καμβάς Ιδεών, είναι καλύτερο να εμπλακεί ο τελικός χρήστης.»

Αυτά τα σχόλια δείχνουν πώς ο καμβάς όχι μόνο βοηθά στη δομή των ιδεών, αλλά ενθαρρύνει επίσης τις ομάδες να σχεδιάζουν με ενσυναίσθηση και σαφήνεια. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν τον τρόπο με τον οποίο αυτό το εργαλείο υποστήριξε τη λεπτομερή σκέψη, κάνοντας παράλληλα το δημιουργικό άλμα προς την υλοποίηση στον πραγματικό κόσμο.

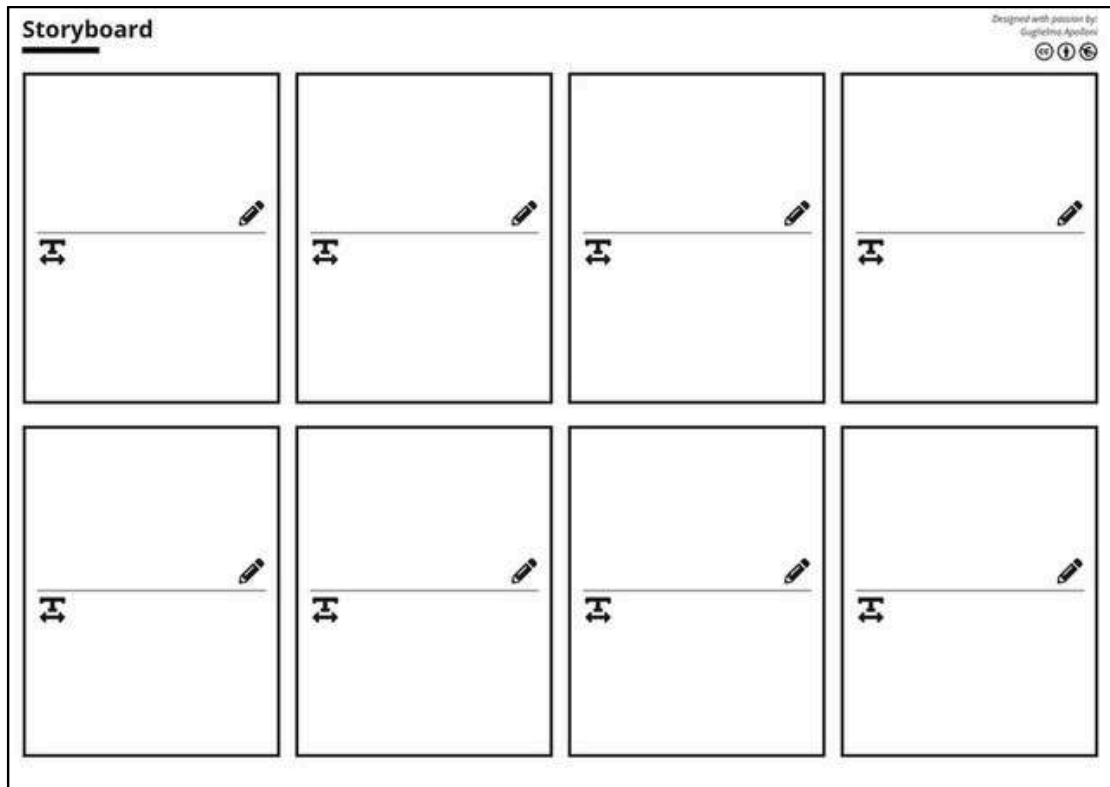
## 8 / Σενάριο

Σε αυτήν την ενότητα, οι ομάδες οπτικοποιούν τον τρόπο με τον οποίο ένας χρήστης θα αλληλεπιδράσει με την ιδέα του παιχνιδιού τους από την αρχή μέχρι το τέλος, χρησιμοποιώντας τον καμβά Storyboard για να απεικονίσουν βασικές στιγμές της εμπειρίας. Ενώ ο καμβάς ιδεών όρισε τι είναι το παιχνίδι και πώς λειτουργεί, αυτό το βήμα διερευνά πώς αισθάνεται κανείς όταν το χρησιμοποιεί.

Αυτή η άσκηση προσκαλεί τις ομάδες να υιοθετήσουν μια οπτική με επίκεντρο τον χρήστη και να ζωντανέψουν την ιδέα τους ως μια ακολουθία σκηνών. Υποστηρίζει τόσο την αφήγηση όσο και την κριτική σκέψη, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη ροή, τον ρυθμό και τη συναισθηματική καμπύλη της λύσης τους.



## Οδηγίες για τους συμμετέχοντες



Δουλεύοντας ως ομάδα, χρησιμοποιήστε τον καμβά Storyboard για να απεικονίσετε το ταξίδι του χρήστη στην ιδέα του παιχνιδιού σας σε μια σειρά σκηνών. Μπορείτε να σκισάρετε, να χρησιμοποιήσετε σύμβολα ή να βασιστείτε σε απλή οπτική γλώσσα: η σαφήνεια είναι πιο σημαντική από την καλλιτεχνία.

Η διαδικασία εξελίσσεται σε δύο κύρια βήματα:

### 8.1 / Σκιαγραφήστε την εμπειρία (ελάχ. 5 – μέγιστο 8 σκηνές)

Σκεφτείτε ολόκληρη την εμπειρία από την οπτική γωνία του χρήστη:

- Τι συμβαίνει πριν ξεκινήσει το παιχνίδι;
- Πώς συμμετέχουν;
- Τι κάνουν σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Τι συμβαίνει στο τέλος;

Σχεδιάστε κάθε στιγμή σε ένα ειδικό κάδρο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αποτυπώσει μεταβάσεις, βασικές ενέργειες και σημεία καμπής στην ιστορία.

### 8.2 / Περιγράψτε τι συμβαίνει σε κάθε σκηνή

Κάτω από κάθε σκίτσο, γράψτε μια σύντομη λεζάντα που να εξηγεί τι κάνει, τι αισθάνεται ή τι σκέφτεται ο χρήστης εκείνη τη στιγμή. Αυτό βοηθά στην αποσαφήνιση του σκοπού και της λογικής κάθε φάσης και δίνει ζωή στους χαρακτήρες ή τα συμφραζόμενα που εμπλέκονται.





Co-funded by  
the European Union

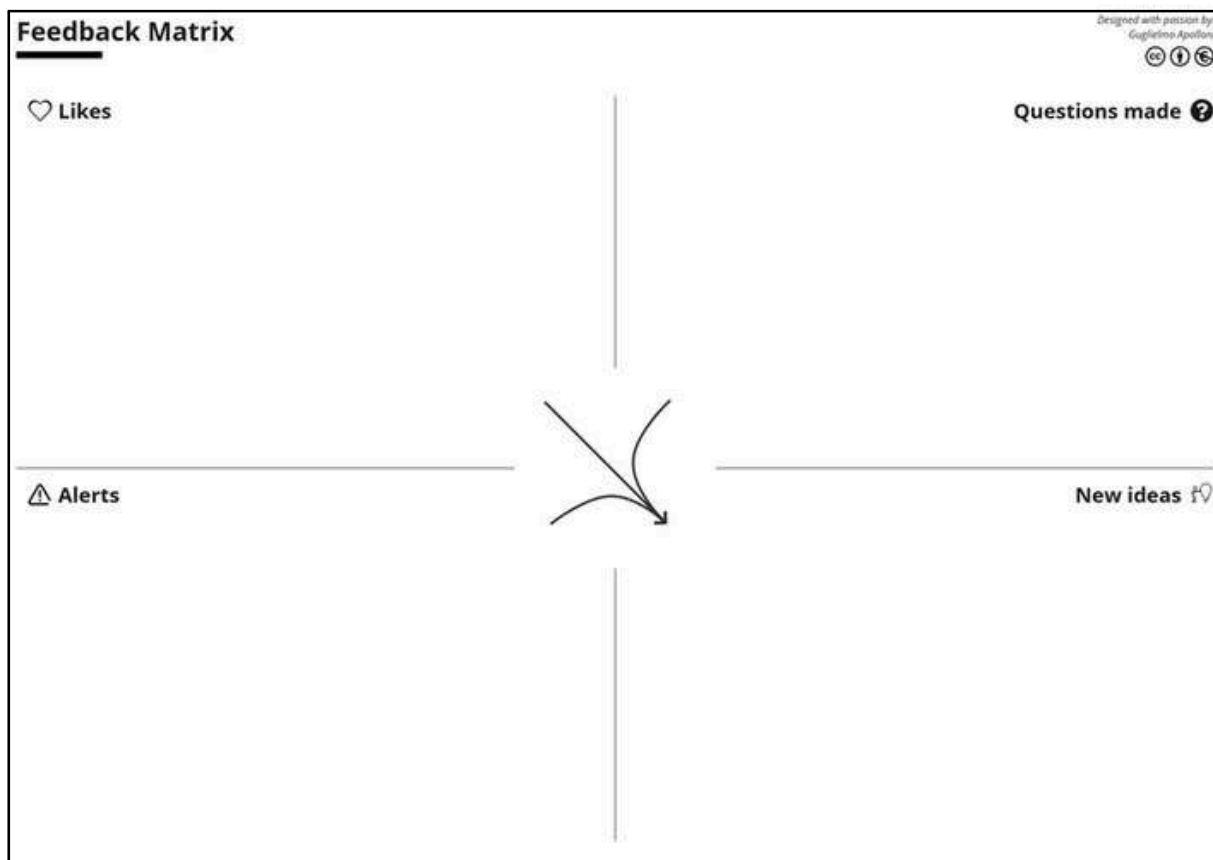


## 9 / Προτυποποίηση (Παρουσιάσεις)

Αυτή η ενότητα σηματοδοτεί τη στιγμή όπου οι ιδέες φεύγουν από τη σελίδα και ζωντανεύουν: οπτικά, φυσικά ή ερμηνευτικά. Μέσω της προτυποποίησης, κάθε ομάδα μοιράζεται μια αναπαράσταση χαμηλής πιστότητας της ιδέας του παιχνιδιού της με την ευρύτερη ομάδα, χρησιμοποιώντας σκίτσα, παιχνίδια ρόλων, στηρίγματα ή αφήγηση ιστοριών για να προσομοιώσει τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να εξελιχθεί η εμπειρία.

Η προτυποποίηση δεν αφορά την άψογη εκτέλεση: αφορά την πρόκληση αντιδράσεων, την προσέλκυση ανατροφοδότησης και την ενεργοποίηση επαναλήψεων. Κάνοντας τις ιδέες απτές, οι συμμετέχοντες συλλέγουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με το πώς γίνεται αντιληπτή η ιδέα τους, τι έχει απήχηση και τι χρειάζεται βελτίωση.

### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες



Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιδέα της μέσα από μια σύντομη παρουσίαση 5 λεπτών. Στόχος είναι να μεταδοθεί η εμπειρία του παιχνιδιού ή του εργαλείου όσο το δυνατόν πιο καθαρά και ζωντανά, ακόμα κι αν είναι πρόχειρη ή ελλιπής.



Co-funded by  
the European Union



Μπορείτε να επιλέξετε το στυλ προτυποποίησης που προτιμάτε:

- Αναπαραστήστε μια σύντομη σκηνή του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας βασικά στηρίγματα ή αυτοκόλλητα
- Προσομοιώστε τον τρόπο με τον οποίο ένας χρήστης θα αλληλεπιδρούσε με το εργαλείο
- Αφηγηθείτε το ταξίδι ως σενάριο ή καθοδηγούμενη παρουσίαση
- Χρησιμοποιήστε φυσικά στοιχεία (κάρτες, αντικείμενα, εικονικές διεπαφές) για να επιδείξετε τον τρόπο παιχνιδιού

Εστιάστε στην έκφραση των βασικών μηχανισμών, της συναισθηματικής ροής και της εκπαιδευτικής αξίας της ιδέας. Σκεφτείτε το ως μια μίνι παρουσίαση όπου το κοινό «νιώθει» πώς θα ήταν να παίζει ή να χρησιμοποιεί το εργαλείο. Μετά από κάθε παρουσίαση, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας καλούνται να δώσουν συλλογική ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας τον Πίνακα Ανατροφοδότησης (Ενότητα 10), καταγράφοντας:

- τι λειτούργησε
- τι έθεσε ερωτήματα
- ποιοι κίνδυνοι προέκυψαν
- και ποιες ιδέες ενέπνευσε

### Σημαντικότερα σημεία σχολίων συμμετεχόντων

Οι δοκιμαστικές συνεδρίες έδειξαν πόσο δυνατή μπορεί να είναι αυτή η στιγμή, τόσο για όσους παρουσιάζουν όσο και για όσους παρατηρούν. Δείτε τι μοιράστηκαν ορισμένοι συμμετέχοντες:

- «Ήταν πολύ σαφές τι έπρεπε να γίνει. Εξαιρετική ομαδική δουλειά.»
- «Συνοψίστε και παρουσιάστε την ιδέα σε άλλους.»
- «Ξεφύγετε από τα συνηθισμένα!»
- «Πολύ λίγος χρόνος για να δημιουργηθεί και να παρουσιαστεί η ιστορία.»
- «Έπρεπε να τρέξουμε λίγο, και ίσως δεν αισθάνονται όλοι καλά στην υποκριτική.»

Αυτά τα σχόλια υπογραμμίζουν την αξία της γρήγορης δημιουργίας πρωτοτύπων στην αποκάλυψη απροσδόκητων δυνατών σημείων, κενών σαφήνειας και συνεργατικής ενέργειας, καθώς και στην υπενθύμιση στους συντονιστές να λαμβάνουν υπόψη την άνεση των συμμετεχόντων με δραστηριότητες που βασίζονται στην απόδοση.



## Παράρτημα

### Συνεδρίες A / Εισαγωγής: Από τη Γνώση στη Δράση

Η εκπαίδευση ξεκίνησε με δύο συνεδρίες εισαγωγής που εμπλούτισαν τους συμμετέχοντες με τις πραγματικές προκλήσεις της διατροφής, της υγείας και της βιωσιμότητας. Αυτές οι συνεδρίες συνδύασαν την εμπειρία των ειδικών με πρακτικά δεδομένα για να διαμορφώσουν μια σαφή πρόθεση αλλαγής, καθοδηγώντας το υπόλοιπο ταξίδι του συν-σχεδιασμού.

#### 1. Επανεξέταση της Διατροφής και της Υγείας στα Σχολεία

Η πρώτη ομιλία επικεντρώθηκε στο αυξανόμενο χάσμα μεταξύ των διατροφικών γνώσεων και των συνηθειών, ιδιαίτερα μεταξύ εφήβων και εκπαιδευτικών. Βασιζόμενη σε δεδομένα από διάφορες χώρες από το έργο GARDENS, η συνεδρία ανέδειξε βασικά ζητήματα:

- Ευρεία σύγχυση σχετικά με τα μακροθρεπτικά συστατικά, τα μεγέθη μερίδων και την ενυδάτωση, ακόμη και μεταξύ των εκπαιδευτικών.
- Υψηλή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ζαχαρούχων ποτών, σε συνδυασμό με ανεπαρκή κατανάλωση φρέσκων προϊόντων και νερού.
- Φυσική αδράνεια, με το 81% των εφήβων να μην πληρούν τις οδηγίες του ΠΟΥ, ιδίως τα κορίτσια, των οποίων τα επίπεδα δραστηριότητας είναι σταθερά χαμηλότερα από αυτά των αγοριών σε όλες τις χώρες.
- Διπλή επιβάρυνση του υποσιτισμού: τόσο ο υποσιτισμός όσο και η παχυσαρκία συνυπάρχουν, παράλληλα με τα αυξανόμενα ποσοστά διατροφικών διαταραχών, άγχους και κακής εικόνας σώματος κατά την εφηβεία.

Η συνεδρία τόνισε την ανάγκη ενδυνάμωσης των εκπαιδευτικών ως προτύπων, προώθησης της διατροφικής παιδείας και καθιέρωσης πρακτικών υγείας, όπως η παρακολούθηση της ενυδάτωσης και η κίνηση, καθημερινής σχολικής συνήθειας και όχι εξαίρεσης.



Co-funded by  
the European Union



## 2. Βιώσιμη Διατροφή: Πώς η Διατροφή σας Διαμορφώνει τον Κόσμο

Η δεύτερη εισήγηση έγινε μεγέθυνση για να διερευνηθεί το οικολογικό αποτύπωμα αυτών που τρώμε. Ξεκινώντας από τον ορισμό του FAO για τις βιώσιμες δίαιτες, η συνεδρία διερεύνησε πώς τα συστήματα τροφίμων μπορούν να θρέψουν τόσο τους ανθρώπους όσο και τον πλανήτη:

- Οι περισσότεροι μαθητές και εκπαιδευτικοί δεν γνωρίζουν πώς οι επιλογές τροφίμων επηρεάζουν το νερό, τη γη και τη βιοποικιλότητα.
- Θέματα όπως οι εκπομπές άνθρακα, τα χιλιόμετρα τροφίμων και τα απορρίμματα συσκευασίας σπάνια ενσωματώνονται στην εκπαίδευση για τα τρόφιμα.
- Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για το 26% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, χρησιμοποιεί το 70% του γλυκού νερού και αποτελεί την κύρια αιτία απώλειας βιοποικιλότητας λόγω αλλαγής χρήσης γης.
- Παρά την αυξανόμενη επισιτιστική ανασφάλεια, το 60% της σπατάλης τροφίμων παγκοσμίως συμβαίνει στα νοικοκυριά, ένα μοτίβο που επιβεβαιώνεται στις χώρες-εταίρους του GARDENS, με την Ιταλία και τη Σερβία να παρουσιάζουν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα οικιακών αποβλήτων.

Αυτή η συνεδρία ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να δουν τις επιλογές τροφίμων ως περιβαλλοντικές επιλογές, τονίζοντας πώς ακόμη και μικρές δράσεις, όπως η κατανάλωση τοπικών προϊόντων, η ανάγνωση ετικετών ή η μείωση των αποβλήτων, μπορούν να έχουν αντίκτυπο προς τα έξω.



Co-funded by  
the European Union



## B / Κάρτες Ιδεών

### Yuka App

Yuka is a mobile app that scans food and cosmetic products, providing health impact scores and suggesting healthier alternatives to promote informed consumer choices.

#### Educational Objective

Yuka can be integrated into educational settings to enhance students' understanding of food health and sustainability, and to encourage critical thinking about dietary choices.

#### Game Dynamics

Yuka employs a gamified scoring system (0-100 scale with color codes) that engages users by providing immediate feedback on product healthiness, motivating healthier choices through a game-like experience.



#Barcode Scanning | #Health Scoring | #Color-Coded Feedback

### Fooducate

Fooducate is a mobile app that helps users make healthier food choices by scanning product barcodes to reveal nutrition grades, ingredient insights, and healthier alternatives.

#### Educational Objective

To empower students to critically assess food products by understanding nutritional information and ingredient quality, fostering informed decisions about health and sustainability.

#### Game Dynamics

The app assigns letter grades (A-D) to foods based on their nutritional value, providing immediate feedback and encouraging users to "level up" their food choices in a gamified manner.



#Barcode scanning | #Nutrition grading | #Ingredient alerts



Co-funded by  
the European Union



## Eat & Move-O-Matic

Eat & Move-O-Matic is a free educational app that helps students understand the relationship between food intake and physical activity by comparing calories in foods with the exercise needed to burn them.

### Educational Objective

To enable students to make informed decisions about their dietary habits by understanding how different foods fuel their bodies and the importance of balancing energy intake with physical activity.

### Game Dynamics

The app uses an interactive interface where students can select various foods and see the corresponding physical activities required to burn off the calories, making the learning experience engaging and relatable.



#Calories vs. Activity | #Food-Exercise Comparison | #Visual Learning

## Fitoons

Fitoons is an interactive app where kids train quirky characters in various sports and prepare meals, learning the balance between healthy eating and exercise through playful activities.

### Educational Objective

To help students understand the relationship between nutrition and physical activity, encouraging healthy lifestyle choices and demonstrating how digital tools can make learning about health engaging.

### Game Dynamics

The app offers a free-play experience where children can choose from over 20 sports and 45 foods, observing how different combinations affect their characters, thus reinforcing learning through cause-and-effect gameplay.



#Character Customization | #Cause-Effect Learning | #Free-Play Exploration



Co-funded by  
the European Union



## Start Simple with MyPlate

Start Simple with MyPlate is a free USDA app that helps users set daily food group goals, track progress, and earn badges, promoting healthy eating habits through simple, actionable steps.

### Educational Objective

To empower students to make informed dietary choices by setting and achieving personalized nutrition goals, fostering awareness of food sustainability and health through digital tools.

### Game Dynamics

The app incorporates gamified features such as earning badges for completing goals and participating in challenges, enhancing motivation and engagement in building healthy eating habits.



#Daily Food Goals | #Real-Time Progress | #Educational Tips

## FoodFootprint

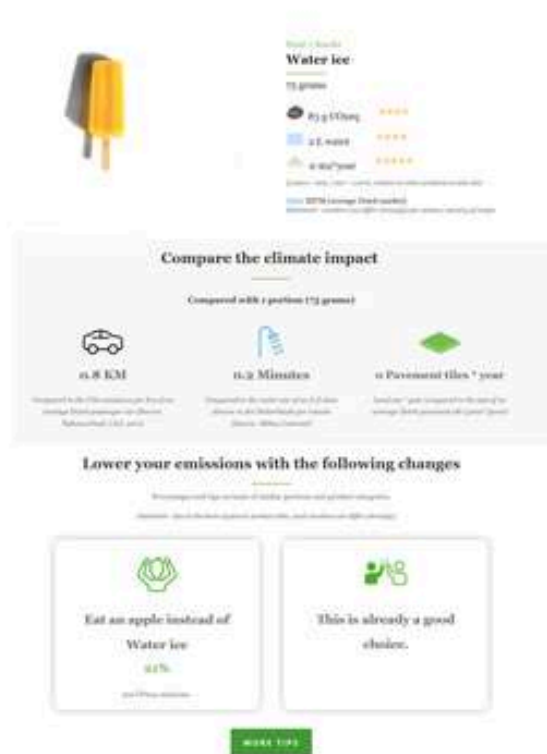
FoodFootprint lets learners search any food, instantly see its CO<sub>2</sub>, water and land footprint, compare swaps, and get science-based tips to shrink their personal climate impact.

### Educational Objective

Enable students to locate and repurpose a ready-made digital tool to explore how diet choices affect climate and health, building shared strategies—and confidence—for promoting sustainable, healthy eating in school.

### Game Dynamics

A five-star rating plus "impact-as-km-driven/shower-minutes" visuals turn footprint reduction into a high-score quest where students compete to choose foods that beat their classmates' CO<sub>2</sub> totals.



#Food footprint | #Healthy swaps | #Impact visualizer



Co-funded by  
the European Union



## Eco

Eco is a multiplayer planet-sim where students mine, farm and trade, then debate laws—backed by live ecosystem graphs—to stop a looming meteor while keeping their shared world healthy.

### Educational Objective

Leverage Eco so students can adapt an existing game platform to analyse how food production, land use and pollution affect climate and community health, then co-design school-wide policies for sustainable diets.

### Game Dynamics

Eco's standout mechanic is its player-run government: learners harvest scientific data, draft bills and vote on laws that tax or limit carbon-heavy actions—turning over-logging or hunting for food into high-stakes political showdowns that decide whether the class averts the meteor.



#Ecosystem simulator | #Data dashboards | #Classroom collaboration

## Planet App

Planet App merges a carbon-footprint quiz, bite-size courses and weekly challenges so students track, plan and compete to lower food, travel and home emissions.

### Educational Objective

Help students repurpose an existing digital tool to measure the climate and health impact of their eating habits, co-design school-wide reduction plans, and gain hands-on confidence using game mechanics (scores, habits, courses) to engage peers on food sustainability.

### Game Dynamics

Learners earn one of four persona tiers ("Aware"—"Planet Hero"), plus climb real-time leaderboards that compare their class's shrinking footprint—turning everyday habit swaps into a social, high-score race.



#Weekly challenges | #Gamified quizzes | #Habit tracking



Co-funded by  
the European Union



## Cleanopolis VR

Cleanopolis VR is a free mobile + cardboard game: guide Captain Clean through 4 city districts, beat 8 mini-games & quizzes, shrink the CO<sub>2</sub> cloud and restore a greener, brighter Cleanopolis.

### Educational Objective

Give students a ready-made VR sandbox to measure and cut a city's carbon footprint, link everyday food-energy choices to climate and health, and practice game-based strategies for driving whole-school sustainability actions.

### Game Dynamics

Each mini-game victory visibly lowers the city-wide CO<sub>2</sub> meter and unlocks cosmetic upgrades, turning collective eco-actions into an immediate, shared "beat-the-smog" win loop.



#Quiz challenges | #City makeover



Co-funded by  
the European Union



## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



**UNISS**  
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI SASSARI



Co-funded by  
the European Union



Open Educational Resources



## ΑΡΝΗΣΗ

*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 Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.*