



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



## Εισαγωγή

Αυτό το Εγχειρίδιο στοχεύει κυρίως στην υποστήριξη Εκπαιδευτών Ενηλίκων στην ανάπτυξη οδών αναβάθμισης δεξιοτήτων για μακροχρόνια ανέργους μέσω της δημιουργικότητας και της τέχνης.

Η δημιουργικότητα και οι τέχνες διευρύνουν την ικανότητα αλληλεπίδρασης με τον κόσμο και παρέχουν ένα νέο σύνολο δεξιοτήτων για αυτοέκφραση, κατανόηση και επικοινωνία. Αυτό μπορεί επίσης να αποδειχθεί πολύτιμο για τους μακροχρόνια άνεργους ενήλικες, οι οποίοι έχουν ανάγκη να είναι σε θέση να ν' ανοίξουν μια νέα προοπτική με δεδομένες τις συνθήκες ζωής τους και να οδηγηθούν στην ανάπτυξη εναλλακτικών λύσεων σχετικά με την επαγγελματική τους πραγμάτωση. Και εδώ είναι που μπαίνει στο παιχνίδι η μεθοδολογία RecyclART.

Το RecyclART εργάζεται για τη συγγένεια μεταξύ "ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΥΛΙΚΩΝ" και "ΕΠΑΝΑΕΦΕΥΡΕΣΗΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ".

Υπό αυτή την έννοια, η μεθοδολογία RecyclART αποκτά δισθενή σημασία:

- Την Επαναχρησιμοποίηση/Ανακύκλωση απορριμμάτων δίνοντάς τους νέο νόημα, χρησιμότητα και αξία.

- Την Επανεφεύρεση του εαυτού, μέσω της επανεξέτασης των εμπειριών του μαθητή και της αποκάλυψης νέων προοπτικών και ευκαιριών σταδιοδρομίας.

Η Προγραμματική Δημιουργική Ανακύκλωση μπορεί να θεωρηθεί ως μια διαφορετική προσέγγιση στην ανακύκλωση. Σημείο εκκίνησης δεν είναι πλέον τα απόβλητα, αλλά η ανάγκη από την οποία προκύπτει η ιδέα της ανακύκλωσης. Η ακολουθία έχει ως εξής:

**ΑΝΑΓΚΗ → ΕΡΓΟ → ΑΠΟΒΛΗΤΑ → ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**

Με τον ίδιο τρόπο, οι μακροχρόνια άνεργοι έχουν την ανάγκη να βρουν νέες Ευκαιρίες Εργασίας.

Ξεκινώντας από αυτήν την ΑΝΑΓΚΗ, η μεθοδολογία του RecyclART καθοδηγεί τους μακροχρόνια άνεργους ενήλικες μέσω ενός αυτο-οδηγούμενου ΕΡΓΟΥ να εξερευνήσουν τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις αξίες τους που διαφορετικά θα θεωρούσαν «ΑΠΟΒΛΗΤΑ» με αποτέλεσμα, να βρουν το μονοπάτι προς μια ΝΕΑ ΚΑΡΙΕΡΑ.

## Περιεχόμενα

### Μέρος 1: Η Ανακύκλωση ως επανεφεύρεση του εαυτού σας

Κεφάλαιο 1: Εξερεύνηση .....	σελίδα 03
Κεφάλαιο 2: Προσαρμογή.....	σελίδα 08
Κεφάλαιο 3: Αναγνώριση.....	σελίδα 09
Κεφάλαιο 4: Αποστολή .....	σελίδα 12
Κεφάλαιο 5: Επικοινωνία .....	σελίδα 15

### Μέρος 2: Δραστηριότητες Προγραμματικής Δημιουργικής Ανακύκλωσης

Δραστηριότητα 1: Ύφασμα .....	σελίδα 22
Δραστηριότητα 2: Ποτήρι .....	σελίδα 27
Δραστηριότητα 3: Μέταλλο.....	σελίδα 31
Δραστηριότητα 4: Λάδια .....	σελίδα 36
Δραστηριότητα 5: Πλαστικό .....	σελίδα 40

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 | Προσανατολισμός & Εξερεύνηση

Τι είναι τελικά ο επαγγελματικός προσανατολισμός;

Υπάρχουν πολλά περισσότερα σε μια καριέρα από το «απλώς να βρεις δουλειά». Και το να έχεις δουλειά δεν σημαίνει απαραίτητα καριέρα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την επικοινωνία με άτομα που είναι μακροχρόνια άνεργα. Και υπάρχει ένας ενδιαφέρον παραλληλισμός με την ανακύκλωση που πρέπει να γίνει εδώ.

Η τέχνη της ανακύκλωσης υπερβαίνει αυτόν τον αρχικό προορισμό ενός προϊόντος και αποφέρει περισσότερα από αυτό για το οποίο είχε αρχικά σχεδιαστεί.

Με παρόμοιο τρόπο, η τέχνη της επανεφεύρεσης του εαυτού μας υπερβαίνει τον αρχικό στόχο της εύρεσης εργασίας, επανεξετάζοντας και αναδεικνύοντας περισσότερες από τις εμπειρίες, τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις ικανότητες που διαθέτει ο καθένας μας.

Φυσικά, κάθε διαδικασία «επανεφεύρεσης» μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε «επαναπροσανατολισμό». Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να βρούμε επαγγελματική ολοκλήρωση σε έναν τομέα που δεν περιμέναμε αρχικά.

Έχοντας αυτό κατά νου και αναλόγως με το χρόνο που διαθέτετε για την εκπαίδευση, ιδού μερικές προτάσεις για το πώς μπορείτε να ξεκινήσετε την εκπαίδευση.

## **Πώς να αρχίσετε να μαθαίνετε και να διδάσκετε για τον επαγγελματικό προσανατολισμό;**

Παρουσιάστε τους στόχους:

Εισάγετε τις πτυχές της επαγγελματικής επανεφεύρεσης που σκοπεύετε να καλύψετε. Παρουσιάστε τι πρόκειται να μάθουν, να κερδίσουν και να κάνουν οι εκπαιδευόμενοι ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης.

Δεδομένου ότι η εκπαίδευση αφορά την «ανακύκλωση» και την «επαγγελματική επανεφεύρεση», οι ακόλουθοι στόχοι είναι όλοι βάσεις για να φέρετε εις πέρας την εκπαίδευση:

- Κατανοήστε τα χαρακτηριστικά του σωστού προγραμματισμού σταδιοδρομίας
- Αξιολογήστε και εκτιμήστε τις μέχρι τώρα εμπειρίες από την επαγγελματική σας ζωή
- Αναγνωρίστε τις αξίες και τα ενδιαφέροντα που σας ελκύουν
- Προσδιορίστε πιθανές και κατάλληλες επιλογές σταδιοδρομίας για τον εαυτό σας

### **Καθιερώστε κοινή γλώσσα και προσδοκίες**

Υπάρχουν δύο επιπλέον πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη ξεκινώντας την εκπαίδευση. Πρώτα, βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο είναι σχετικό, ώστε οι μαθητές να μπορούν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους σε αυτό που πρόκειται να παρουσιαστεί. Αυτό σημαίνει ότι τα παραδείγματα που χρησιμοποιείτε για να δημιουργήσετε τη βάση για την εκπαίδευση και αργότερα θα χρησιμοποιήσετε για να επεξεργαστείτε διαφορετικά σημεία του αντικειμένου σας, θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στα παραδείγματα.

Δεύτερον, βεβαιωθείτε ότι όλοι βρίσκονται «στην ίδια σελίδα» και μιλούν την ίδια γλώσσα, δηλαδή, έχουν αμοιβαία κατανόηση της σημασίας με την οποία χρησιμοποιείτε τις λέξεις-κλειδιά. Κάθε φορά που εισάγετε έναν όρο ή μια έννοια, είναι σημαντικό να αφιερώνετε λίγο χρόνο και να εξηγείτε το νόημα με το οποίο πρόκειται να τον χρησιμοποιήσετε. Με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγετε την περιττή σύγχυση και θα μειώσετε σημαντικά την παρερμηνεία του υλικού σας.

### **Παράδειγμα για να ξεκινήσετε: "Τι είναι μια καριέρα;"**

Μετά την αρχική εισαγωγή, ρωτήστε τους συμμετέχοντες «Τι είναι η καριέρα;»

Μπορείτε επίσης να γράψετε τις απαντήσεις τους. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι δημιουργείτε αυτό το κοινό έδαφος που συζητήσαμε. Μόλις το κάνετε αυτό, μπορείτε να εισαγάγετε πρόσθετα σημεία που δεν αναφέρονται.

Εξετάστε τις ακόλουθες ιδέες:

- Μισθωτή και εθελοντική εργασία
- Εργασία σε γραφείο και διαχείριση μικρής επιχείρησης από το σπίτι
- Εργασία στον ίδιο κλάδο σε όλη σας τη ζωή και εργασία σε διαφορετικούς κλάδους
- Να εργάζεσαι στον ίδιο κλάδο όλη σου τη ζωή και να δουλεύεις σε διαφορετικούς τομείς

Το βασικό στοιχείο είναι αυτό - η καριέρα δεν είναι τόσο γραμμική και άκαμπτη, όπως ήταν παλιά. Και ο τρόπος που φτάνετε σε εκείνο το σημείο είναι μέσω μιας αλληλεπίδρασης που έχει τα ακόλουθα οφέλη:

Πρώτον, πληροφορηθήκατε τις αντιλήψεις που έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την καριέρα - αυτό σας επιτρέπει να «δείτε» μέσα στο μυαλό τους, ώστε να γνωρίζετε καλύτερα πώς σκέφτονται και πώς να επικοινωνείτε μαζί τους.

Δεύτερον, αυτό κάνει τους μαθητές να είναι πιο δεκτικοί και να επενδύουν σε σχέση με το τι πρόκειται να μοιραστείτε στη συνέχεια, επειδή τους δώσατε την ευκαιρία να μιλήσουν και να αισθανθούν ότι ακούγονται.

Τρίτον, βασιζόμενοι στην κατανόηση που επιτύχατε, την επεκτείνετε περαιτέρω με έναν πιο ολοκληρωμένο, ουσιαστικό και κατανοητό τρόπο.

### **Παρουσιάζοντας ένα πλαίσιο για το «δημιουργικό μας έργο»**

Ακριβώς όπως η ανακύκλωση προϊόντων, η αυτο-επανεφεύρεση αντιπροσωπεύει μια δημιουργική προσπάθεια.

Ωστόσο, «δημιουργικός» δεν σημαίνει «μη οργανωμένος». Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, αφού δημιουργήσετε κάποια κοινή γλώσσα και στόχους που πρέπει να προσβλέπετε, είναι σημαντικό να προτείνετε ένα πλαίσιο επαγγελματικού προσανατολισμού.

Ένα πλαίσιο είναι πολύτιμο γιατί μετατρέπει μια προσπάθεια σε διαδικασία βήμα προς βήμα. Στην περίπτωση μας, έχουμε δύο διαδικασίες βήμα προς βήμα τις οποίες ονομάζουμε δημιουργικά έργα μας.

Είναι αρκετά ενδιαφέρον ότι και τα δύο δημιουργικά μας έργα μπορούν να αναλυθούν σε 5 βασικά βήματα.

Από τη μία πλευρά, έχουμε το έργο ανακύκλωσης προϊόντων όπου:

- Εξερευνούμε το περιβάλλον μας
- Προσδιορίζουμε ευκαιρίες ανακύκλωσης
- Καθορίζουμε όλα όσα χρειαζόμαστε
- Παράγουμε το ανακυκλωμένο προϊόν μας
- Το μοιραζόμαστε με το κοινό.

Από την άλλη πλευρά, έχουμε τη διαδικασία της αυτο-επανεφεύρεσης που περιλαμβάνει:

- Αυτοεξερεύνηση
- Προσδιορισμό Ευκαιριών
- καθορισμό του τι πρέπει να κάνετε
- Εφαρμογή των αποφάσεών σας
- Το να μοιραστείτε τα δώρα σας με το κοινό

Ο λόγος που αυτά γίνονται σε 5 «βήματα» είναι ότι υπάρχει μια ακολουθία στην εφαρμογή τους. Επιπλέον, όταν κάποιος έχει τη βούληση να διδάξει επαγγελματικό προσανατολισμό ή να μελετήσει τη δική του επαγγελματική πορεία, το σημείο εκκίνησης είναι πάντα η «Αυτοεξερεύνηση».

Κάποιος μπορεί να σκεφτεί ότι ο «Εντοπισμός Ευκαιριών» μπορεί να είναι το σημείο εκκίνησης, και ενώ αυτό σίγουρα μπορεί να συμβεί, η παραμέληση της φάσης της «Αυτοεξερεύνησης» μπορεί να διακυβεύσει κάποιο από τα αποτελέσματα που θα έχετε στα επόμενα στάδια.

Αυτό δεν σημαίνει ότι η διαδικασία δεν μπορεί να αναλυθεί σε λιγότερα ή περισσότερα, μικρότερα ή μεγαλύτερα βήματα. Το πόση λεπτομέρεια και χρόνο θα αφιερώσετε σε κάθε βήμα θα εξαρτηθεί πρωτίστως από το χρόνο που διαθέτετε για εκπαίδευση. Για παράδειγμα, στο ευρετήριο του εγχειριδίου, μπορείτε να δείτε μια διαφορετική ονοματολογία που χρησιμοποιείται για την περιγραφή της διαδικασίας:

### **“Εξερεύνηση-Προσαρμογή-Αναγνώριση-Αποστολή-Επικοινωνία”**

Η ουσία, όμως, παραμένει η ίδια.

Η βασική λύση είναι η εξής - θέλετε φέρετε εις πέρας τη θέση ότι ο επαγγελματικός προσανατολισμός είναι καλύτερο να ξεκινήσει με την «Αυτοεξερεύνηση». Αυτό είναι ζωτικής σημασίας, καθώς η αυτοεξερεύνηση είναι ο πυρήνας της ανάκτησης της αυτοεκτίμησης των μαθητών, καθώς και της στροφής τους προς μια επαγγελματική πορεία που να είναι πρόθυμοι, ικανοί και να ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν.

## **Σχετικά με ασκήσεις και δραστηριότητες**

Αφού εισαγάγετε τους μαθητές στο πλαίσιο, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη ασκήσεις και δραστηριότητες που σχετίζονται με τους ακόλουθους όρους και κατηγορίες.

## **Αρχικές Ενέργειες**

Όπως με κάθε επόμενο βήμα και δραστηριότητα, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να κάνετε



τους απαραίτητους παραλληλισμούς που φέρουν η αυτο-επανεφεύρεση και η ανακύκλωση. Δεδομένου ότι αυτή είναι είτε η πρώτη μέρα είτε το πρώτο μέρος της εκπαίδευσής σας, το υποκείμενο μοτίβο είναι η αναγκαιότητα και η ανάπτυξη ενός σχεδίου.

Όπως έχουμε ήδη καθιερώσει, η ανακύκλωση, όπως και η επανεφεύρεση του εαυτού μας, είναι ένα δημιουργικό έργο. Και όπως όλα τα άλλα έργα, έτσι και τα δημιουργικά απαιτούν από εσάς να έχετε ένα σχέδιο.

Το καλύτερο σημείο για να ξεκινήσετε είναι να πραγματοποιήσετε έναν αυτοέλεγχο. Αυτό είναι το θεμέλιο που θα υπαγορεύσει τόσο τις δημιουργικές επιλογές που σχετίζονται με την ανακύκλωση, όσο και τις αποφάσεις που παίρνει κάποιος σε σχέση με την καριέρα του. Έχει επίσης το πλεονέκτημα ότι καθοδηγεί τους μαθητές προς την οικοδόμηση της αυτοεκτίμησής τους με υγιή τρόπο - αυτό συμβαίνει επειδή τους καθοδηγείτε να κοιτάξουν τον εαυτό τους για να χτίσουν αυτή την καλύτερη εικόνα του εαυτού τους, αντί να κοιτάζουν εξωτερικά ερεθίσματα και λύσεις.

### **Εργασιακή έλξη και απόλαυση**

Προσκαλέστε τους μαθητές να εξερευνήσουν τι τους αρέσει περισσότερο στην εργασία. Με αυτόν τον τρόπο, γίνεται ευκολότερο να κατανοηθούν τόσο τα είδη εργασίας που θα ταιριάζουν σε έναν εκπαιδευόμενο όσο και αυτά που πρέπει να αποφεύγει. Αυτό θα χρησιμεύσει ως βάση για να γνωρίζετε καλύτερα ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξετε και ποιες ευκαιρίες αξίζει να αφιερώσετε χρόνο για να προετοιμαστείτε για αργότερα.

### **Εργασιακές αξίες & ικανοποίηση**

Μια άσκηση όπως αυτή χρησιμοποιείται καλύτερα ως συνέχεια της προηγούμενης. Σας επιτρέπει να κατανοήσετε ακόμα καλύτερα τι σημαίνει για τον καθένα το να έχει «μια ικανοποιητική δουλειά». Χρησιμοποιήστε μια λίστα παραγόντων που υποδηλώνουν κάτι για την προσωπικότητα κάποιου και το είδος της εργασίας που μπορεί να αναγνωρίσει κανείς ως πολύτιμο και ικανοποιητικό. Στη συνέχεια, μπορείτε να ταξινομήσετε περαιτέρω διαφορετικούς παράγοντες κατά τη σημασία που έχουν. Αυτό θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες όχι μόνο να κατανοήσουν τι εκτιμούν αλλά και να αρχίσουν να περιορίζουν τις ιδέες και τους παράγοντες που μπορεί να θεωρούν ως δευτερεύοντες και περιττούς.

### **Προσωπικές Πεποιθήσεις & Αξίες**

Η ύπαρξη μιας δραστηριότητας που σχετίζεται με τις αξίες και τις πεποιθήσεις κάποιου μπορεί να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο να σκεφτεί προσεκτικά πώς αυτές θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις επιλογές εργασίας στις οποίες προσελκύνονται.

Όσο πιο ξεκάθαροι είμαστε στο γιατί κάνουμε πράγματα, τόσο πιο εύκολο είναι να ζούμε με τις επιλογές και τις παραχωρήσεις που κάνουμε.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι οι πεποιθήσεις και οι αξίες, αν και προσωπικές, δεν

χρειάζεται να περιορίζονται στην ευεξία του ατόμου. Αυτό σημαίνει ότι οι επιθυμίες μας για συμβολή στη συλλογική-κοινωνική ευημερία είναι εξίσου σημαντικά στοιχεία μιας αυτοεξέτασης όσο και οι αξίες και οι πεποιθήσεις που σχετίζονται με την ευημερία του καθενός.

Επίσης, φροντίστε να υπενθυμίζετε στους μαθητές ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις και μπορείτε πάντα να επιστρέψετε στις δραστηριότητες και να ενημερώσετε τη σκέψη σας, καθώς προχωράτε στην εκπαίδευση.

### **Ενδιαφέροντα και στοιχεία που γοητεύουν**

Αυτό που εκτιμάτε στη ζωή συνδέεται φυσικά με αυτό που σας ενδιαφέρει περισσότερο. Μια δραστηριότητα που επικεντρώνεται στην εξερεύνηση του τι πραγματικά ενδιαφέρει και γοητεύει τους εκπαιδευόμενους μπορεί να τους βοηθήσει να σκεφτούν πώς μπορούν να κάνουν αυτά τα πράγματα πράξη.

Στο σημείο αυτό, μια σημείωση για την επιλογή λέξης. Μπορείτε να παρατηρήσετε ότι δεν μιλάμε για «πάθη». Αυτό είναι ηθελημένο, καθώς το πάθος συνδέεται συχνά με έναν πολύ μικρότερο αριθμό δραστηριοτήτων και είναι κάτι που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ως κάτι που κάποιος έχει κίνητρο να κάνει και να το χαίρεται χωρίς προσπάθεια. Από την άλλη πλευρά, τα ενδιαφέροντα και τα στοιχεία που σας γοητεύουν, σας επιτρέπουν να έχετε έναν πιο εποικοδομητικό διάλογο και να αντιλαμβάνεστε τα πράγματα που σας ενδιαφέρουν και σας γοητεύουν ως κάτι που πρέπει να χτίσετε και να αναπτύξετε.

Μπορείτε να αφιερώσετε ένα επιπλέον λεπτό για να εξηγήσετε την επιλογή των λέξεων σας, εάν το κρίνετε σκόπιμο και ο διαθέσιμος χρόνος εκπαίδευσης σας το επιτρέπει.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 | Προσαρμογή**

Το να έχετε σαφήνεια ως προς τους περιορισμούς και τις ευθύνες σας μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε μια πιο θεμελιωμένη απόφαση ως προς το πώς να προσεγγίσετε την εξερεύνηση της σταδιοδρομίας σας.

Καθένας από εμάς έχει μια σειρά από προσωπικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές σταδιοδρομίας του. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Το να κερδίσεις ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό
- Η ευημερία σας
- Η ηλικία



- Το να είσαι ο βασικός υπεύθυνος για ένα μέλος της οικογένειας
- Η επιθυμία να ζεις σε ένα συγκεκριμένο μέρος
- Η επιδίωξη να αποκτήσετε γρήγορα κάποιο πιστοποιημένο προσόν ή κάποιο που δεν είναι διαθέσιμο άμεσα
- Η επαγγελματική αναγνώριση σε συγκεκριμένο τομέα εργασίας

Οι μαθητές μπορεί να μην αισθάνονται τόσο ενεργητικοί για να ξετάσουν πιθανά εμπόδια όπως όταν εξερευνούν τα ενδιαφέροντά τους. Ωστόσο, χρειάζονται μια ισορροπημένη αξιολόγηση της κατάστασής τους. Το να κάνετε τις αναγκαίες διευκρινίσεις πριν από μια δραστηριότητα που σχετίζεται με αυτό το θέμα, θα διαλύσει εν μέρει την αναμενόμενη ανησυχία.

Μόλις το κάνετε αυτό, σκεφτείτε μια δραστηριότητα όπως η παρακάτω.

### **Εξερευνώντας τις δυνατότητές σας**

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αξιολογήσουν τι χρειάζονται, τι πρέπει να κάνουν και τι δεν μπορούν εύκολα να κάνουν στη ζωή τους αυτή τη στιγμή. Στο τέλος, θα τους ενθαρρύνει να σκεφτούν τις συνέπειες κάθε περιορισμού και να δουν τρόπους να προχωρήσουν.

Παρουσιάστε τις ακόλουθες τέσσερις κατηγορίες:

- Ανάγκες
- Ευθύνες
- Περιορισμοί
- Πλεονεκτήματα

Ακολουθώντας τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σταδιοδρομία που συζητήσαμε, κάθε μαθητής μπορεί να γράψει πράγματα που συνδέονται με αυτές τις κατηγορίες και που αναγνωρίζει ως εμπόδια.

Στη συνέχεια, κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να διατυπώσει τις επιπτώσεις που έχει κάθε περιοριστικός παράγοντας για την κατάστασή του. Λάβετε υπόψη ότι οι "επιπτώσεις" είναι μια καλύτερη διατύπωση από τα "προβλήματα". Η παρουσίαση των παραγόντων ως «συνεπειών» πράγματι κάνει τον παράγοντα να φαίνεται περισσότερο σαν να «υποδηλώνει» την ιδιότητά του ως δοκιμασία. Εξαιτίας αυτού παρέχεται ο απαραίτητος χώρος για να σκεφτούμε τον παράγοντα ως κάτι που μπορεί να επιλυθεί. Επιπλέον, διατυπώνοντας ποιο είναι το ακριβές «πρόβλημα» που δημιουργεί ένας δεδομένος παράγοντας, θα ήταν ευκολότερο να εξευρεθεί μια συγκεκριμένη λύση στη συνέχεια.

Μόλις το κάνετε αυτό, το τελευταίο βήμα είναι να σκεφτείτε «Τι μπορώ να κάνω για αυτό».

Έτσι, σε τρία βήματα (1) δηλώνοντας τον περιορισμό, (2) αναγνωρίζοντας τις συνέπειές του και (3) επινοώντας μια λύση, μπορείτε να συγκεντρώσετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να εξερευνήσετε και να πειραματιστείτε με εκείνες τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας που είναι πιο κατάλληλες.

## Κεφάλαιο 3/ Αναγνώριση

Προκειμένου να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ της τρέχουσας κατάστασής του και της καριέρας που επιθυμεί κάποιος, πρέπει να καθοδηγήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν τα εργαλεία που έχουν ήδη στη διάθεσή τους.

Αυτό είναι σημαντικό γιατί επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να καλλιεργήσει μια ποιότητα αυτοεκτίμησης που βασίζεται σταθερά στις δικές του γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες. Αυτό είναι επίσης πολύτιμο από την προοπτική της προόδου. Με άλλα λόγια, το να κατανοήσετε καλύτερα τι είστε ικανοί σας λείπει επίσης τα πράγματα που πρέπει να αναπτύξετε περαιτέρω για να αποκτήσετε τις επαγγελματικές ευκαιρίες που σας ενδιαφέρουν.

### Αυτοεκτίμηση

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτείτε είναι να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να εξηγήσετε τι εννοείτε με τον όρο «αυτοεκτίμηση». Μια ανάλυση έννοιας της «αυτοεκτίμησης» από το 2017 υποδηλώνει ότι τα ακόλουθα χαρακτηριστικά συνδέονται με την αυτοεκτίμηση:

- Αυταξία
- Αυτοαποδοχή
- Αυτοαποτελεσματικότητα
- Αυτοσεβασμός
- Στάση προς τον εαυτό του

Τώρα, όταν λέτε ότι η εξερεύνηση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων κάποιου έχει θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση, είναι πιο ξεκάθαρο τι ακριβώς εννοείτε και δείχνει επίσης το εύρος των θετικών επιπτώσεων που έχει.

Φυσικά, είναι επίσης σημαντικό να αφιερώσετε λίγο χρόνο και να σκεφτείτε ένα πλαίσιο που σας επιτρέπει να κάνετε μια διάκριση μεταξύ γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Ο λόγος για τον οποίο αρχίζουμε να μιλάμε για αυτές τις 3 έννοιες από πολύ μακριά είναι ότι δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για το τι σημαίνει καθεμία από αυτές. Ως εκ τούτου, ως εκπαιδευτής, πρέπει να κάνετε δύο σημαντικά πράγματα.

1. Εξηγήστε στο κοινό ότι υπάρχει μια θεωρητική ασάφεια γύρω από τους όρους γνώση, δεξιότητες και ικανότητες.
2. Εξαιτίας αυτού, θα πρέπει να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να διατυπώσετε και να εξηγήσετε το νόημα με το οποίο πρόκειται να χρησιμοποιήσετε και τα 3.

Τούτου λεχθέντος, εδώ είναι ένα παράδειγμα πλαισίου που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Η γνώση μπορεί να αναφέρεται ως το αποτέλεσμα της επιτυχούς αφομοίωσης πληροφοριών μέσω της μάθησης. Γνώση είναι το σύνολο γεγονότων, αρχών, θεωριών και πρακτικών που σχετίζονται με έναν τομέα εργασίας ή μελέτης.

Οι δεξιότητες μπορεί να αναφέρονται σε πρακτικές γνώσεις. Μπορεί να συναντήσετε δεξιότητες που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο των «σκληρών δεξιοτήτων», δηλαδή των χρήσιμων για τη δημιουργία απτών προϊόντων. Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε τις «δεξιότητες» με αυτόν τον τρόπο, τότε ένα παράδειγμα θα ήταν: να μπορείτε να δημιουργήσετε έναν ιστότοπο, να παίξετε ένα όργανο, να σχεδιάσετε ένα αρχιτεκτονικό σχέδιο, να φτιάξετε ένα αυτοκίνητο ή να δημιουργήσετε ένα υπολογιστικό φύλλο excel.

Οι ικανότητες από την άλλη πλευρά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως συνώνυμο των έμφυτων προσόντων. Μπορούν επίσης να αναφέρονται ως μεταβιβάσιμες δεξιότητες. Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε τις «ικανότητες» με αυτόν τον τρόπο, τότε παραδείγματα θα ήταν πράγματα όπως η ιεράρχηση εργασιών, η κριτική σκέψη, η διαχείριση χρόνου, η επίλυση προβλημάτων, η λήψη αποφάσεων, η διαχείριση του άγχους.

Αυτή η δημιουργική δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τους ρόλους που έχετε παίξει στη ζωή σας μέχρι τώρα και έτσι θα σας προσφέρει μια βάση για να εξετάσετε τις δεξιότητες που σας βοήθησαν να αναπτύξετε.

## Εξετάζοντας ασκήσεις και δραστηριότητες

Πριν ξεκινήσετε ασκήσεις και δραστηριότητες που σχετίζονται άμεσα με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες των μαθητών, μπορεί να είναι πολύτιμο να εξετάσετε τους ρόλους που έχουν παίξει οι συμμετέχοντες στη ζωή τους μέχρι αυτό το σημείο. Ο λόγος που χρησιμοποιούμε «ρόλους» και όχι «θέσεις εργασίας» είναι επειδή οι πρώτοι περιλαμβάνουν ένα πολύ ευρύτερο φάσμα εμπειριών, που όλες μπορεί να επέτρεψαν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που έχουν, αλλά μπορεί να μην είχαν λάβει υπόψη τους επικεντρωμένοι αποκλειστικά στις επαγγελματικές τους προσπάθειες.

## Ρόλοι και ιδιότητες

Εκτός από το να έχουμε έναν ρόλο ως υπάλληλοι, ο καθένας από εμάς μπορεί να εκπληρώσει και έναν αριθμό άλλων ρόλων. Μπορεί να έχετε έναν ρόλο ως γονιός, ως φίλος, ως μαθητής, ως δάσκαλος - η λίστα συνεχίζεται.

Για παράδειγμα, εάν είχατε προηγουμένως φοιτήσει, θα είχατε ανάγκη τις δεξιότητες μάθησης, διαχείρισης χρόνου και γραπτής επικοινωνίας.

Ίσως σας αρέσουν τα έργα "do-it-yourself" (DIY); Αν ναι, έχετε αναπτύξει όχι μόνο πρακτικές δεξιότητες αλλά και δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης.

Εάν είστε γονιός, έχετε αναπτύξει δεξιότητες φροντίδας παιδιών, αλλά πιθανώς και εκείνες του προϋπολογισμού, της διαχείρισης χρόνου, της ανάθεσης, της μαγειρικής κ.λπ.

Προεδρεύοντας σε συναντήσεις μιας λέσχης, αναπτύσσετε δεξιότητες αντιμετώπισης ανθρώπων, καθώς και δεξιότητες διαχείρισης της συζήτησης.

Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξετάσουν ευρύτερα και διεξοδικά τις εμπειρίες τους, μπορείτε τώρα να εξετάσετε πρόσθετες ασκήσεις που διερευνούν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους ξεχωριστά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 | Εκστρατεία υλοποίησης

Τώρα που οι μαθητές έχουν μια πιο ακριβή λίστα πιθανών σταδιοδρομιών, είναι έτοιμοι να εξερευνήσουν τις ευκαιρίες. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να δείτε από πρώτο χέρι τι συνεπάγεται ένας εργασιακός ρόλος.

### Ενημερωτικές συνεντεύξεις

Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία στον τομέα που επιθυμείτε για να καθίσει μαζί σας και να απαντήσει σε ερωτήσεις. Μπορείτε να ανακαλύψετε την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τους πρωταγωνιστικούς ρόλους και άλλες πτυχές που ακολούθησε στην καριέρα του. Μια ενημερωτική συνέντευξη μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το επαγγελματικό σας δίκτυο στον κλάδο που προορίζετε, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία αναζήτησης εργασίας στο μέλλον. Οι ενημερωτικές συνεντεύξεις είναι εξαιρετικές όχι μόνο επειδή μπορείτε να αποκτήσετε πολύτιμες πληροφορίες για τη βιομηχανία και την εργασία που σας ενδιαφέρει, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως εφελκυστικό για όλες τις άλλες ευκαιρίες που πρόκειται να καλυφθούν.

### Παρακολούθηση επαγγελματιών εν ώρα εργασίας

Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει να περάσετε μια μέρα, μια εβδομάδα ή μια άλλη σύντομη περίοδο παρατηρώντας έναν επαγγελματία στη δουλειά. Μπορείτε να τους συνοδεύσετε σε συναντήσεις ή να τους παρακολουθήσετε να δείχνουν πώς ολοκληρώνουν την τυπική καθημερινή τους εργασία. Μπορείτε επίσης να τους κάνετε ερωτήσεις καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου που είστε μαζί τους για να κατανοήσετε καλύτερα την επαγγελματική τους πορεία και την εμπειρία τους.

### Εθελοντισμός



Η εθελοντική εργασία είναι μη αμειβόμενη εργασία, που συνήθως πραγματοποιείται στον ελεύθερό σας χρόνο.

Ορισμένοι οργανισμοί μπορεί να σας επιτρέψουν να προσφέρετε εθελοντικά καθήκοντα που θα μπορούσε να αναλάβει ο ιδανικός σας ρόλος για να αποκτήσετε περισσότερη πρακτική εμπειρία. Αυτό μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε εάν μπορείτε να απολαύσετε την εργασία σε αυτόν τον ρόλο, τον κλάδο ή τον τύπο του χώρου εργασίας.

Να θυμάστε ότι η εθελοντική εργασία απαιτεί δέσμευση, όπως και μια αμειβόμενη εργασία. Επομένως, πρέπει να είστε ρεαλιστές σχετικά με το πόση συνεισφορά μπορείτε να προσφέρετε παράλληλα με την υπάρχουσα εργασία και τις προσωπικές σας υποχρεώσεις. Μπορεί η περιστασιακή εκδήλωση «εφάπαξ» ή ένα βραχυπρόθεσμο έργο να ταιριάζει καλύτερα στον χρόνο που έχετε διαθέσιμο. Εναλλακτικά, μπορεί να βρείτε μια τακτική, πιο μακροπρόθεσμη αλλά περιορισμένη δέσμευση, όπως μια ώρα κάθε εβδομάδα, πιο εύκολη στη διατήρηση.

Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να βάλετε τη σκέψη σας σχετικά με την εθελοντική εργασία.

- Γιατί μπορεί να σας ενδιαφέρει ο εθελοντισμός;
- Ποιες αιτίες θεωρείτε ότι αξίζει τον κόπο;
- Έχετε ειδικές δεξιότητες ή εξειδίκευση, που είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε με άλλους;
- Υπάρχουν κάποιες ιδιαίτερες προσωπικές ιδιότητες που πιστεύετε ότι σας ταιριάζουν να εργαστείτε ως εθελοντής, όπως η ικανότητα να κάνετε τους άλλους να αισθάνονται άνετα ή να συμπάσχετε με αυτούς και την κατάστασή τους; Ή είστε καλοί στην πρακτική επίλυση προβλημάτων;
- Θα θέλατε να συνεργαστείτε με μια συγκεκριμένη ομάδα πελατών, όπως ηλικιωμένους, παιδιά ή ενήλικες με μαθησιακές δυσκολίες; Ή σε έναν συγκεκριμένο τομέα όπως το περιβάλλον, η έλλειψη στέγης ή η παιδεία ενηλίκων;
- Πόσο χρόνο θα μπορούσατε να προσφέρετε ρεαλιστικά αναζητώντας μια βραχυπρόθεσμη ή πιο μακροπρόθεσμη δέσμευση;
- Ποια εθελοντική εργασία μπορεί να μου ταιριάζει;
- Θα χρειαστεί να καλύψετε τα βασικά σας έξοδα για να εμπλακείτε ως εθελοντής;
- Πόσο μακριά είστε έτοιμοι να ταξιδέψετε για να αναλάβετε τη δουλειά;
- Τι είδους προσωπική ολοκλήρωση θέλετε να κερδίσετε από την εθελοντική εργασία;

- Τι πιστεύετε ότι μπορεί να είναι η μεγαλύτερη πρόκληση όσον αφορά την εθελοντική εργασία;

## Πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης

Σκεφτείτε μια πρακτική άσκηση για πιο άμεση εμπειρία στο πεδίο. Αυτές οι ευκαιρίες είναι πιθανό να δώσουν εργασίες πιο σχετικές με τον επιδιωκόμενο ρόλο σας.

## Εργασία μερικής απασχόλησης

Εκδοχές μερικής απασχόλησης πολλών θέσεων εργασίας ενδέχεται να είναι διαθέσιμες με λιγότερα προαπαιτούμενα. Μπορείτε να τις βρείτε σε συγκεκριμένες εταιρείες για τις οποίες μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εργαστείτε και σε ρόλους τύπου βοηθού που αλληλεπιδρούν άμεσα με τον ρόλο που επιδιώκετε να πάρετε.

## Βρείτε έναν μέντορα στον κλάδο

Το να παρακολουθείς έναν έμπειρο μέντορα και να τον ακούς να μιλάει για την πρακτικά χαρακτηριστικά μιας καριέρας μπορεί να είναι πολύ κατατοπιστικό. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εφαρμόσετε τις επιλογές σταδιοδρομίας τους στον δικό σας σχεδιασμό για να εντοπίσετε βήματα που μπορεί επίσης να λειτουργήσουν για εσάς.

## Κύκλοι Μαθημάτων

Εάν ακολουθείτε οποιαδήποτε μορφή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, επιλέξτε μαθήματα που σχετίζονται με πιθανές επιλογές σταδιοδρομίας. Αυτά τα μαθήματα μπορούν να σας παρέχουν βασικές πληροφορίες και εκπαίδευση μέσω έργων και δοκιμών, τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε μερικά από τα βασικά μιας καριέρας.

## Η προσέγγιση

Ένα σημαντικό πράγμα που πρέπει να λάβετε υπόψη είναι ότι κάθε λύση αντιπροσωπεύει επίσης μια ευκαιρία δικτύωσης και συνάντησης ατόμων που μπορεί να κάνουν κάτι παρόμοιο με αυτό για το οποίο ενδιαφέρονται οι μαθητές. Εξαιτίας αυτού, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν ανθρώπους και θεσμούς. Ακολουθούν ορισμένες σημαντικές ερωτήσεις που πρέπει να έχετε υπόψη προκειμένου να προχωρήσετε σε εξάσκηση και δραστηριότητες κατάρτισης σχετικά θέματα όπως:

- Πρέπει να τους στείλω email, να τηλεφωνήσω ή να μιλήσω πρόσωπο με πρόσωπο;
- Τι να τους πω για τον λόγο που τους έχω προσεγγίσει;
- Τι ερωτήσεις πρέπει να κάνω, σχετικά με το τι μπορούν να προσφέρουν;
- Να έχετε σαφείς στόχους – θέστε στόχους που μπορείτε εύλογα να επιτύχετε σε αυτήν την περίοδο.



- Κατανοήστε τις ανάγκες σας – θα πρέπει να ταιριάζουν με τον οργανισμό που σας προσφέρει εργασιακή εμπειρία.
- Βρείτε υποστήριξη – ζητήστε ένα συγκεκριμένο ευπεύθυνο άτομο να σας βοηθήσει να κάνετε την επαγγελματική σας εμπειρία επιτυχημένη.
- Δεχθείτε σχόλια – ρωτήστε εάν έχετε δείξει ικανότητα για την εργασία ή έχετε δείξει ότι έχετε μάθει τις δεξιότητες που απαιτούνται.
- Δημιουργήστε τις επαφές σας – αναζητήστε ευκαιρίες για να δημιουργήσετε επαφές, το να θυμάστε συνομιλίες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων για καφέ ή μεσημεριανό γεύμα μπορεί να είναι αποδοτικό.
- Ελέγξτε τι έχετε κάνει – τι έμαθα για την εργασία, τον εργοδότη ή τον εαυτό μου από αυτήν την εμπειρία;

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 | Επικοινωνία

Μόλις ολοκληρώσετε το νέο σας ανακυκλωμένο προϊόν, είναι σημαντικό να μοιραστείτε το δώρο σας με τον κόσμο. Το ίδιο ισχύει και με το να βρείτε ένα σημείο για να πραγματώσετε τον εαυτό σας επαγγελματικά.

Καθώς οι μαθητές αρχίζουν να εξερευνούν και να βρίσκουν ευκαιρίες σταδιοδρομίας, είναι σημαντικό για αυτούς να γνωρίζουν πώς να μεταδίδουν τα όσα γνωρίζουν για τον εαυτό τους στους άλλους. Είναι η στιγμή όπου οι πληροφορίες που έχετε συλλέξει και συνειδητοποιήσει για τον εαυτό σας καταλήγουν σε περιεχόμενο που μπορεί να μοιραστεί.

Υπάρχουν δύο τύποι ερωτήσεων που είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα σας τεθούν σε μια συνέντευξη για δουλειά/πρακτική, καθώς και όταν δικτυώνεστε, συναντάτε νέα άτομα ή ακόμα και όταν δημιουργείτε διαδικτυακό περιεχόμενο.

Το πρώτο είναι «Πες μου για σένα».

Το δεύτερο θα είναι σίγουρα μια παραλλαγή μιας ερώτησης συμπεριφοράς, όπως:

«Πες μου για μια φορά που έκανες X-Y-Z».

Questions like these may seem like a “small-talk” exchange, but their utility goes beyond that. We use questions like these to better understand what person stands before us, as well as to gain an insight as to their own self-perception - all things that are important to ...

Because of that, it is important to:

- Spend time reflecting on your experiences
- Articulate not only what you did, but also how you did it
- Communicate the effect your previous experiences have had on your thinking, and attitude towards work.

Let's talk articulating proper answers to key questions like the two mentioned.

Ερωτήσεις σαν αυτές μπορεί να φαίνονται σαν μια ανταλλαγή «μικρών συζητήσεων», αλλά η χρησιμότητά τους υπερβαίνει αυτό. Χρησιμοποιούμε ερωτήσεις σαν αυτές για να κατανοήσουμε καλύτερα ποιο άτομο βρίσκεται μπροστά μας, καθώς και για να αποκτήσουμε μια εικόνα για τη δική του αντίληψη - όλα τα πράγματα που είναι σημαντικά για...

Εξαιτίας αυτού, είναι σημαντικό να:

- Αφιερώστε χρόνο στοχεζόμενοι τις εμπειρίες σας.
- Διατυπώστε με σαφήνεια όχι μόνο τι κάνατε, αλλά και πώς το κάνατε.
- Κοινοποιήστε την επίδραση που είχαν οι προηγούμενες εμπειρίες σας στη σκέψη και τη στάση σας απέναντι στην εργασία.

Ας μιλήσουμε διατυπώνοντας τις κατάλληλες απαντήσεις σε βασικά ερωτήματα όπως τα δύο που αναφέρθηκαν.

## «Μίλα μου για τον εαυτό σου»

Σκεφτείτε μια απάντηση που παρέχει ορισμένες σχετικές πληροφορίες για τα ενδιαφέροντά σας και ότι σας ελκύει. Στη συνέχεια, βεβαιωθείτε ότι η απάντησή σας σχετίζεται με τις τρέχουσες επαγγελματικές σας βλέψεις, δηλαδή έναν τομέα στον οποίο σπουδάζετε, θέλετε να εργαστείτε ή αποκτάτε επί του παρόντος εμπειρία.

Ευρισκόμενοι σε μια κατάσταση συλλογικής δικτύωσης, καλό είναι να έχετε μια πιο γενική απάντηση, η οποία σας χρησιμεύει ως η «επαγγελματική σας κάρτα» και να καλεί τους ανθρώπους να έχουν την περιέργεια να συζητήσουν μαζί σας για τα πράγματα που σας ενδιαφέρουν.

Σε μια συνέντευξη για δουλειά/πρακτική άσκηση καλό είναι να έχετε την απάντησή σας λίγο πιο προσαρμοσμένη σύμφωνα με την ευκαιρία για την οποία παίρνετε συνέντευξη. Οι πληροφορίες που θέλετε να μοιραστείτε για τον εαυτό σας πρέπει να αντιπροσωπεύουν τα ενδιαφέροντα και τις εμπειρίες που έχετε που σχετίζονται με τη θέση για την οποία παίρνετε συνέντευξη.

Είτε έτσι είτε αλλιώς, ο καλύτερος τρόπος για να διαμορφώσετε την απάντησή σας είναι μια ιστορία 2 λεπτών για το σε τι είστε καλοί και/ή γιατί είστε κατάλληλοι για μια συγκεκριμένη θέση.

## Πώς να διαμορφώσετε την απάντησή σας

Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις ως οδηγούς για να δημιουργήσετε μια σταθερή απάντηση στο θέμα «μίλα μου για τον εαυτό σου».

1. Πώς ενδιαφέρθηκες για τον συγκεκριμένο κλάδο;
2. Ποιες εμπειρίες (μαθήματα, πρακτικής άσκησης/θέσεις εργασίας, βιβλία, γνωριμίες, συζητήσεις κ.λπ.) κέντρισαν το ενδιαφέρον σου για τον συγκεκριμένο τομέα;
3. Τι έχεις κάνει σε αυτόν τον τομέα για να εξερευνήσεις/επιδιώξεις το αντικείμενο ενδιαφέροντός σου ή ότι επιβεβαίωσε το ενδιαφέρον σου;
4. Τι σας ενδιαφέρει αυτή τη στιγμή (στο πλαίσιο συλλογικής δικτύωσης)
5. Γιατί σε ενδιαφέρει αυτή η θέση αυτή τη στιγμή (σε περίπτωση συνέντευξης)

Η απάντηση σε καθεμία από αυτές τις ερωτήσεις με 2 έως 5 προτάσεις θα δημιουργήσει αρκετό περιεχόμενο για να διαμορφώσετε την ιστορία σας.

Αφού απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, φροντίστε να τις συγκεντρώσετε ως μία παράγραφο.

Φροντίστε να τα επεξεργαστείτε όλα μαζί, ώστε όταν τα διαβάσετε εν συνόλω να ακούγονται ως συνεπή μεταξύ τους.

Τέλος, για να απομνημονεύσετε την ιστορία σας και να την κατέχετε πραγματικά, εξασκηθείτε στο να την λέτε δυνατά. Με αυτόν τον τρόπο θα νιώθετε πολύ πιο σίγουροι και άνετα να τη μοιραστείτε με άλλους.

## «Ερωτήσεις συμπεριφοράς»

Οι ερωτήσεις συμπεριφοράς συνήθως ξεκινούν με «Πες μου για κάποια φορά που...» ή «Δώσε μου ένα παράδειγμα μιας περίπτωσης/εμπειρίας όταν...»

Η διαφορά μεταξύ μιας ερώτησης συμπεριφοράς και της ερώτησης "πες μου για τον εαυτό σου" είναι ότι οι ερωτήσεις συμπεριφοράς είναι πιο συγκεκριμένες. Και ο ερωτών αναζητά ένα συγκεκριμένο παράδειγμα που να δείχνει τις συγκεκριμένες δεξιότητες και τις ιδιότητές σας.

Παρομοίως, σε οποιαδήποτε άλλη ερώτηση απαντάτε, καλό είναι θεωρήσετε την

απάντησή σας ως μια ιστορία. Σε αυτήν την περίπτωση, επειδή η ιστορία σας υποτίθεται ότι αφορά ένα συγκεκριμένο παράδειγμα, τότε είναι καλή ιδέα να έχετε επίσης μια συγκεκριμένη δομή που να παρέχει το πλαίσιο, σχετικές λεπτομέρειες, αποτελέσματα και όσα μάθατε από την εμπειρία.

Ένας τρόπος για να δομήσετε την ιστορία σας είναι ακολουθώντας το μοντέλο "S.A.R.A", το οποίο είναι ένα μνημονικό αρκτικόλεξο για τα ακόλουθα 4 βήματα: Κατάσταση, Δράση, Αποτέλεσμα, Εφαρμογή.

## Κατάσταση

Δομήστε την ιστορία σας όπως παρακάτω:

Αρθρώστε μια απάντηση με βάση τα ερωτήματα:

«Ποια ήταν η κατάσταση;»

«Ποιο ήταν το πρόβλημα ή η ευκαιρία που αντιμετωπίζατε;»

## Δράση

Αυτή είναι η λύση που επιλέξατε για να εφαρμόσετε.

Αρθρώστε μια απάντηση με βάση τα παρακάτω:

«Τι ενέργειες κάνατε;»

## Αποτέλεσμα

“Ότι προέκυψε ως συνέπεια των προσπαθειών σας.

Αρθρώστε μια απάντηση σε:

«Ποιο ήταν το αποτέλεσμα με βάση τη δράση που κάνατε;»

(Βεβαιωθείτε ότι παρέχετε συγκεκριμένες λεπτομέρειες και ποσοτικοποιείτε τα αποτελέσματά σας όπου είναι δυνατόν)

## Εφαρμογή

Τι πετύχατε ως αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης

Αρθρώστε μια απάντηση με βάση τα παρακάτω:

Τι μαθήματα πήρατε;

Τι δεξιότητες αποκτήσατε;

Ποιες ιδιότητες αναπτύξατε μέσα από αυτή την εμπειρία;

Πώς θα σας βοηθήσουν στην ομάδα του υποψήφιου εργοδότη για τη θέση για την οποία δίνετε συνέντευξη;

## Περιγράφοντας τις εμπειρίες σας

Με τον ίδιο τρόπο που συνθέτετε ιστορίες για να τις μοιραστείτε όταν συναντάτε άτομα, μπορείτε να μοιραστείτε τις ιστορίες που προέρχονται από τις εμπειρίες σας και στις γραπτές παρουσιάσεις σας (βιογραφικά, περιληπτικά βιογραφικά, συνοδευτικές επιστολές)

### Χρησιμοποιήστε «κουκκίδες»

Οι κουκκίδες αντιστοιχούν σε αναφορές σε ενέργειές σας που παρουσιάζουν τι συνεισφέρατε σε προηγούμενους ρόλους, έτσι ώστε ο εργοδότης να μπορεί να δει τις δεξιότητες που μπορείτε να του προσφέρετε. Κάτω από κάθε εμπειρία στο βιογραφικό σας, θα συμπεριλάβετε αυτές τις περιγραφές σε μορφή διακριτών σημείων (κουκκίδων).

### Πώς να δημιουργήσετε δυνατά σημεία προσοχής;

Ξεκινήστε με ένα ρήμα δράσης που απεικονίζει μια αξιοποιήσιμη ικανότητα.

- Για να γίνει αυτό, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ότι έχουν διαμορφώσει προηγουμένως ως δεξιότητες που κατέχουν.
- Στη συνέχεια, μπορούν να συγκρίνουν τις δικές τους δεξιότητες με αυτές που αναζητά ο εργοδότης και να δουν ποιες δεξιότητες του ταιριάζουν.
- Ένα πράγμα που πρέπει να έχετε κατά νου και να προσέξετε είναι η «κοινή γλώσσα». Αυτό σημαίνει ότι ο εργαζόμενος και ο εργοδότης μπορεί να μιλούν για τα ίδια/παρόμοια πράγματα αλλά να χρησιμοποιούν διαφορετικές λέξεις. Όταν υποβάλλει κάποιος αίτηση για εργασία, ο εκπαιδευόμενος πρέπει να δίνει σημασία σε αυτό, να αναγνωρίζει τέτοιες δεξιότητες και να προσαρμόζει τις λέξεις που χρησιμοποιεί για να περιγράψει τις εμπειρίες του στη γλώσσα του εργαζομένου. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε κοινό έδαφος συνεννόησης και διασφαλίζετε ότι όλοι μιλούν την ίδια γλώσσα.
- Μοιραστείτε συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το τι κάνατε, πώς το κάνατε και γιατί το κάνατε.
- Αποφύγετε να επαναλαμβάνετε τα ίδια.
- Ποσοτικοποιήστε, όταν είναι δυνατόν, για να κάνετε συγκεκριμένο το αποτέλεσμα.
- Συμπεριλάβετε σχετικά εργαλεία ή εξοπλισμό (π.χ. Excel, Python, Adobe Photoshop, φασματομετρία μάζας, SPSS, Westlaw κ.λπ.).

### Πώς να διαμορφώσετε σημεία προσοχής (κουκκίδες)

Όπως και με κάθε άλλη περίπτωση που εξετάσαμε προηγουμένως, ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι δημιουργείτε μια πραγματικά εντυπωσιακή περιγραφή για κάθε εμπειρία

σας είναι να ακολουθήσετε την κατάλληλη δομή για να το επιτύχετε.

Σε αυτήν την περίπτωση, μπορείτε να το κάνετε απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις για καθεμία από τις εμπειρίες σας: Τι, Πώς και Γιατί.

## ΤΙ

Τι έκανες;

Ποια ήταν η κατάσταση, το πρόβλημα ή η πρόκληση που αντιμετωπίζατε;

Ποιες ήταν οι ευθύνες ή οι στόχοι σας;

## ΠΩΣ

Πώς ακριβώς το έκανες;

Πώς υλοποίησες τα καθήκοντά σου;

Χρησιμοποίησες εργαλεία, εξοπλισμό ή προγράμματα υπολογιστή;

Εργάστηκες ως μέλος ομάδας ή ανεξάρτητα;

## ΓΙΑΤΙ

Γιατί είναι σημαντικές αυτές οι ενέργειες;

Πώς ωφέλησαν τον οργανισμό που αφορούσαν;

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα ή η έκβαση των πράξεών σας;

Μπορείτε να ποσοτικοποιήσετε τα αποτελέσματα;

Σημείωση 1: Σε σχέση με την τελευταία ερώτηση, δεν πρέπει κάθε κουκκίδα στο βιογραφικό σας να είναι προσανατολισμένη στα αποτελέσματα.

Σημείωση 2: Δεν χρειάζεται να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις που αναφέρονται. Αυτό που είναι σημαντικό να έχετε κατά νου είναι ότι, όπως και όταν κάνετε μια συνομιλία, οι απαντήσεις σας βασικά λένε μια μίνι ιστορία των εμπειριών σας.

# Μέρος 2: Δραστηριότητες Προγραμματικής Ανακύκλωσης

## Εισαγωγή

Στο επόμενο τμήμα, θα μάθετε μια σειρά από δραστηριότητες ανακύκλωσης που έχουν σχεδιαστεί για να τις εισάγετε ως μέρος του προγράμματος σπουδών σας.

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί ως οδηγός για την καλύτερη κατανόηση της μορφής με την οποία περιγράφονται οι δραστηριότητες.



Κάθε δραστηριότητα αποτελείται από ένα εισαγωγικό τμήμα, όπου μπορείτε να βρείτε όλα τα υλικά που χρειάζονται για να δημιουργήσετε το εργαστήριο ανακύκλωσης, τη διαδικασία ανακύκλωσης του έργου, καθώς και ένα τμήμα soft-skills.

Κάθε άσκηση ακολουθεί τη φόρμουλα δημιουργικής ανακύκλωσης της RecyclART:

ΑΝΑΓΚΗ → ΕΡΓΟ → ΑΠΟΒΛΗΤΑ → ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Δείτε τι μπορείτε να περιμένετε σε καθένα από αυτά τα 4 στάδια.

## NEED

This segment describes a range of needs that the exercise can satisfy. The two main types of needs are personal (aimed at the learner) and environmental (aimed at preserving nature). You may also find other needs, like social, as well as arguments as to when and why producing your own recycled goods may be a better idea than buying a readily available product.

## ΑΝΑΓΚΕΣ

Αυτό το τμήμα περιγράφει μια σειρά αναγκών που μπορεί να ικανοποιήσει η άσκηση. Οι δύο κύριοι τύποι αναγκών είναι οι προσωπικές (που απευθύνονται στον εκπαιδευόμενο) και οι περιβαλλοντικές (με στόχο τη διατήρηση της φύσης). Μπορεί επίσης να βρείτε άλλες ανάγκες, όπως κοινωνικές, καθώς και επιχειρήματα για το πότε και γιατί η παραγωγή των δικών σας ανακυκλωμένων προϊόντων μπορεί να είναι καλύτερη ιδέα από την αγορά ενός άμεσα διαθέσιμου προϊόντος.

## ΤΟ ΕΡΓΟ

Όπως κάθε άλλο προϊόν, η παραγωγή ανακυκλώσιμων αγαθών είναι ένα έργο. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να εισαχθούν σε ένα πλαίσιο υψηλού επιπέδου που αντιπροσωπεύει τα κύρια βήματα ενός έργου. Αυτά τα βήματα είναι:

- Εισαγωγή
- Προγραμματισμός
- Εκτέλεση
- Συμπέρασμα

Ανάλογα με το αναμενόμενο τελικό αποτέλεσμα, τα περιεχόμενα αυτών των 4 βημάτων ενδέχεται να διαφέρουν.

Ως εκπαιδευτής, είναι σημαντικό να καταστήσετε σαφή τη σχέση μεταξύ ενός έργου ανακύκλωσης και ενός έργου αυτο-επανεφεύρεσης. Δεν είναι τυχαίο ότι τα βήματα και των δύο αυτών προσπαθειών είναι αρκετά παρόμοια. Η μόνη διαφορά είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν κατά τα άλλα δύο σχεδόν πανομοιότυπες διαδικασίες.

Το δεύτερο πολύ σημαντικό πράγμα είναι να επισημάνετε το γεγονός ότι το μάθημά σας δεν είναι μόνο εκπαίδευση αλλά και ένα έργο στο οποίο συμμετέχουν οι εκπαιδευόμενοι. Αυτό είναι ιδιαίτερα πολύτιμο γιατί μπορεί να εισαχθεί ως πρόσθετη εμπειρία και επίτευγμα στο βιογραφικό των συμμετεχόντων (εάν η εκπαίδευση περιλαμβάνει το αντικείμενο)

## ΑΠΟΒΛΗΤΑ

Αυτό το τμήμα έχει σκοπό να σας προσφέρει ορισμένα πρόσθετα σημεία ενδιαφέροντος που σχετίζονται με τα απόβλητα υλικά, καθώς και να συνθέσει μερικά από τα κύρια τμήματα πληροφοριών που μπορεί να είναι πολύτιμα για να μάθετε γι' αυτό.

## ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Αυτή η ενότητα συνοψίζει τις ιδιότητες του νέου ανακυκλωμένου προϊόντος που δημιουργήσατε εσείς και οι μαθητές. Μπορείτε επίσης να τις θεωρήσετε ως ιδέες ενός ειδικού λεξιλογίου που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διευκολύνετε την κατανόηση των ιδιοτήτων του νέου προϊόντος. Με αυτόν τον τρόπο υπενθυμίζετε συνεχώς στους μαθητές τον σκοπό του προϊόντος, τη δραστηριότητα και τι θα «πάρουν» τελικά ως αποτέλεσμα των προσπαθειών τους.

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Αυτή η ενότητα αντιπροσωπεύει μια επιλογή από απλές δεξιότητες που αναπτύσσουν οι εκπαιδευόμενοι ως μέρος των προσπαθειών τους για ανακύκλωση. Σκεφτείτε τις προτεινόμενες soft skills ως ένα μονοπάτι για να δείξετε πώς ακόμη και μια «απλή» δραστηριότητα όπως η δημιουργία ενός νέου ανακυκλωμένου αγαθού περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύτερο φάσμα δεξιοτήτων, τις οποίες οι συμμετέχοντες καλλιεργούν και επιδεικνύουν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Η μάθηση και η διδασκαλία σχετικά με τις σχετικές απλές δεξιότητες μπορεί επίσης να δώσει στους μαθητές μια νέα προοπτική για τις υπόλοιπες εμπειρίες τους και να ενισχύσει τους παραλληλισμούς μεταξύ της προγραμματικής ανακύκλωσης και της επανεφεύρεσης του εαυτού τους. Να θυμάστε ότι όλες οι προτεινόμενες απλές δεξιότητες δεν προορίζονται να είναι μια εξαντλητική λίστα, οπότε αν η δημιουργικότητά σας σας οδηγεί να βρείτε παραλληλισμούς που δεν περιγράφονται, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε.

# Δραστηριότητα ανακύκλωσης 1

Όνομα: Ανακυκλωμένο Τζιν για τσάντες

Χρόνος: 5 ώρες

Ανακυκλώστε: Τζιν

## Εργαλεία & υλικά

- Παλιό τζιν,
- Βελόνες,
- Κλωστή ή νήμα,
- Ψαλίδι,
- Καουτσούκ
- Χάρακας
- Κιμωλία
- Τραπέζι για να τοποθετήσετε τα κομμάτια τζιν και να σχεδιάσετε τις τσάντες

- Ένα μέρος για να εργαστείτε (δωμάτιο, ή χώρος )

## Γενική περιγραφή

Η δραστηριότητα της ανακύκλωσης τζιν συνίσταται στην παραγωγή και την πώληση τσαντών για αγορές από ανακυκλωμένα τζιν για τον περιορισμό και την αντικατάσταση της χρήσης πλαστικών σακουλών στα σούπερ μάρκετ και τα εμπορικά κέντρα. Τα αχρησιμοποίητα τζιν όλων των τύπων θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως ανακυκλωμένο υλικό για τσάντες αγορών. Οι πλαστικές σακούλες θα μπορούσαν να αντικατασταθούν με την ανακύκλωση των τζιν και τη δημιουργία τσαντών από τζιν. Τα τζιν είναι ένα ισχυρό ανθεκτικό υλικό που μπορεί εύκολα να κοπεί και να εξατομικευτεί.

## Δραστηριότητα

Στην περίπτωση που εξετάζουμε, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ζεύγη τζιν που έχουν απομείνει από προηγούμενες εκστρατείες που έγιναν με την οικονομική υποστήριξη άλλων δωρητών (τέτοιες εκστρατείες γίνονται σε διάφορα πανεπιστήμια της Αλβανίας) χρησιμοποιούνται για την παραγωγή σακουλών για ψώνια.

Η διαδικασία ξεκινά με τον καθαρισμό της πρώτης ύλης (τζιν) και την αποστολή της στο σημείο στεγνού καθαρισμού. Μετά την παραλαβή των καθαρισμένων τζιν ξεκινά η διαδικασία του σχισίματος, με την κατασκευή τους σε διαφορετικά κομμάτια ανάλογα με το παλιό κόψιμο που είχαν.

Στη συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία του σχεδιασμού και του σκίτσου της τσάντας που θα γίνει με τέτοια κομμάτια.

Στη συνέχεια, συνεχίζει με τη διαδικασία κοπής σύμφωνα με το σχέδιο και στο τέλος με το ράψιμο.

Η εργασία κατανέμεται μεταξύ της σχεδιάστριας Bukuroshe Sinanaj και των δύο εργατριών ραπτικής.

## Συμβουλές/προτάσεις για τη δραστηριότητα

*Το ράψιμο των τσαντών denim γίνεται από διαφορετικά σημεία της πλευράς (ζεύγη), γεγονός που προσδίδει μοναδικότητα σε κάθε μία από αυτές. Άλλες λεπτομέρειες που δίνουν στο προϊόν την ιδιαιτερότητά του είναι ότι μπορεί να ραφτεί είτε με το χέρι είτε με τη ραπτομηχανή. Μπορεί να διακοσμηθεί επίσης με λουλούδια ή άλλα διακοσμητικά στοιχεία που προέρχονται από άλλα μεταχειρισμένα ρούχα. Στην περίπτωσή μας δεν χρησιμοποιήθηκαν τέτοιες λεπτομέρειες.*

*Οι συμμετέχοντες μπορούν να φέρουν το υλικό από την ντουλάπα τους, ώστε να παραλείπεται η φάση της συλλογής και του καθαρισμού κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.*

*Ως εκπαιδευτής, για να υλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα, προτείνεται να έχετε 2 άτομα με τα οποία μπορείτε να συνεργαστείτε ως βοηθοί (μπορεί να είναι συμμετέχοντες από την ομάδα), ώστε να μπορείτε να επιδείξετε τη διαδικασία από πρώτο χέρι.*

## ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ

- Προσωπική ανάγκη - κατασκευή σακουλών για ψώνια από χρησιμοποιημένα τζιν και μείωση της χρήσης πλαστικών σακουλών.
- Περιβαλλοντική ανάγκη - αυτή η δραστηριότητα είναι απολύτως φιλική προς το περιβάλλον και μειώνει τα απόβλητα σε δύο μέτωπα. Μειώνει τα απόβλητα από τα τζιν, με την επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση, και μειώνει τη χρήση πλαστικών σακουλών.

- Κοινωνική ανάγκη - Τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτό το έργο θα βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση ενός μέρους της κοινωνίας, ξεκινώντας από την οικογένεια, τους φίλους τους, τους συγγενείς τους κ.λπ.
- Ανάγκη για εναλλακτικές λύσεις - η αντικατάσταση των πλαστικών σακουλών μπορεί να γίνει και από σακούλες από άλλα υλικά όπως, ξύλο, βαμβάκι κ.λπ.

## ΕΡΓΟ (φάσεις)

### Έναρξη:

- Απαιτούνται όλα τα περιγραφόμενα εργαλεία και υλικά
- Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι σε ομάδες των 2 ή 3 ατόμων.
- Θα χρειαστεί προϋπολογισμός για να οργανωθεί σωστά και να είναι αποτελεσματικό το εργαστήριο, ώστε τα άτομα που θα συμμετάσχουν να αποκτήσουν τις κατάλληλες δεξιότητες.
- Δεν απαιτείται δημόσια έγκριση

### Σχεδιασμός:

- Αποφασίστε πόσες τσέπες θέλετε να έχετε
- Αποφασίστε πόσους μάντες θέλετε να έχετε
- Αποφασίστε ποια κομμάτια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για το σώμα, τους μάντες και τις τσέπες.
- Αποφασίστε ποια κομμάτια από το τζιν δεν θα χρειαστείτε.

### Εκτέλεση:

- Σημειώστε τα σημεία στα οποία πρέπει να κόψετε το τζιν:
  - Σημάδια για το σώμα της τσάντας
  - Σημάδια για τους μάντες
  - Σημάδια για τις τσέπες
- Κόψτε όλα τα σημειωμένα κομμάτια
- Σημειώστε τα μονοπάτια που πρέπει να ακολουθήσετε για να ράψετε τα εξαρτήματα μεταξύ τους.
- Ράψτε το σώμα της τσάντας
- Ράψτε τους μάντες
- Ράψτε τις τσέπες

### Παρακολούθηση & έλεγχος

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε δοκιμάσει την ανθεκτικότητα της ραφής σας τραβώντας ή γεμίζοντας το τελικό προϊόν με εμπορεύματα για να δείτε πόσο καλά αντέχει.

### Κλείσιμο

Γιορτάστε, επιδεικνύοντας το νέο σας προϊόν και συζητώντας για τα πράγματα που μάθατε - τι πήγε καλά, τι δεν πήγε καλά, τι θα κάνατε διαφορετικά; τι σκοπεύετε να κάνετε περισσότερο με το επόμενο (ή το τρέχον) προϊόν σας.

## ΑΠΟΒΛΗΤΑ

- Είναι σημαντικό **πριν από** την εκπαίδευση να επικοινωνήσετε στους συμμετέχοντες την ανάγκη να πλύνουν και να φέρουν τα αχρησιμοποίητα τζιν που έχουν.
- Η εύρεση των απορριμμάτων είναι εύκολη, καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ήδη αχρησιμοποίητα τζιν στη ντουλάπα τους. Εναλλακτικά, μπορούν να ψάξουν σε κοντέινερ με ρούχα για τζιν που κάποιος άλλος αποφάσισε να ξεφορτωθεί- να τα πλύνουν και να τα φέρουν στην εκπαίδευση.
- Το μέγεθος των τσαντών δεν θα είναι ιδιαίτερα μεγάλο, ωστόσο, μπορεί να χρειάζεστε αρκετό χώρο για να τοποθετήσετε όλα τα εργαλεία σας. Αυτό καθώς και το μέγεθος της ομάδας σας θα πρέπει να ορίζουν το χώρο εργασίας που θα χρειαστείτε για τη δραστηριότητα.

## ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Η νέα σας τσάντα τζιν:

- Ξεχωρίζει με το σχεδιασμό και το υλικό του
- Έχει ωοειδές σχήμα
- Μπορεί να έχει μάντες
- Μπορεί να έχει τσέπες
- Μπορεί να διαφέρει σε μέγεθος και χρώμα
- Πλένεται εύκολα
- Είναι ανθεκτικό και ισχυρό
- Μπορεί να προσαρμοστεί περαιτέρω

## Μαλακές δεξιότητες που σχετίζονται με τη δραστηριότητα

Ως μέρος του γενικού θέματος RecyclART, είναι σημαντικό να κάνουμε πάντα ένα βήμα πίσω και να αναγνωρίζουμε κάποιες από τις κοινωνικές δεξιότητες που αναπτύσσουν οι συμμετέχοντες μαζί με τη δραστηριότητα και πώς αυτές μεταφράζονται στο πλαίσιο της επαγγελματικής επαναπροσδιορισμού της σταδιοδρομίας. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις.

**Η αυτοπεποίθηση** παίζει μεγάλο ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα αν οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα τέτοιο προϊόν για πρώτη φορά. Αν και το κόψιμο και το ράψιμο είναι δύσκολες δεξιότητες, απαιτούν αρκετή αυτοπεποίθηση - τόσο κατά τον σχεδιασμό όσο και κατά την εκτέλεση. Μπορείτε επίσης να λάβετε άμεση ανατροφοδότηση αν κάνετε καλή δουλειά ή όχι, επειδή η τσάντα σας είτε θα κρατήσει είτε όχι.

Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό να επισημάνουμε ότι η αυτοπεποίθηση δεν έχει να κάνει με το να μπορείς να κάνεις πράγματα με την πρώτη προσπάθεια. Αντίθετα, κάθε ενέργεια και αποτέλεσμα (όποιο κι αν είναι αυτό) έχει σκοπό να σας χρησιμεύσει ως οδηγός για το τι κάνετε καλά, για τα πράγματα που απαιτούν περισσότερη προσοχή, καθώς και για τα επόμενα βήματά σας.

Ένα εξαιρετικό παράδειγμα είναι η περιβόητη συνέντευξη του Τόμας Έντισον για την εφεύρεση του λαμπτήρα.



Όταν ένας δημοσιογράφος ρώτησε, "Πώς αισθάνεστε που αποτύχατε 1.000 φορές;" Ο Έντισον απάντησε: "Δεν απέτυχα 1.000 φορές. Ο λαμπτήρας ήταν μια εφεύρεση με 1.000 βήματα". Και είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το ίδιο πράγμα ισχύει και για την καριέρα κάποιου - το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να αντικαταστήσετε τη λέξη "λάμπα" με τη λέξη "καριέρα". Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε αυτό ως παράδειγμα για να προωθήσετε την άποψή σας.

Η δημιουργικότητα είναι μια άλλη καλλιεργούμενη δεξιότητα και αυτό δεν οφείλεται μόνο στη φύση της άσκησης. Η φύση του τελικού προϊόντος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περαιτέρω τον σχεδιασμό των τσαντών τους, ακόμη και αν αυτό γίνεται πολύ καιρό μετά την ολοκλήρωση της πραγματικής τσάντας. Μπορεί να αποφασίσουν να τη ζωγραφίσουν, να γράψουν κάτι ή να ράψουν και ένα επιπλέον στοιχείο.

Το θέμα εδώ είναι ότι δημιουργικότητα σημαίνει "δημιουργία" με έναν συνεχώς εξελισσόμενο τρόπο. Και όπως ακριβώς μπορείτε να προσθέσετε νέα στοιχεία στο νέο και καταπληκτικό προϊόν σας, μπορείτε να κάνετε το ίδιο με τις δεξιότητες και τις γνώσεις σας. Αυτό σημαίνει επίσης ότι η επανεφεύρεση του εαυτού σας δεν έχει πάντα να κάνει με την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, αλλά με την επικαιροποίηση των δεξιοτήτων και των γνώσεων που ήδη έχετε.

Η φάση PROJECT είναι ένα άλλο σημαντικό στοιχείο. Σε αυτή την περίπτωση καταδεικνύει ότι το να δημιουργήσεις κάτι νέο, όπως ακριβώς και το να βρεις μια νέα δουλειά, δεν αφορά μόνο την πραγματική διαδικασία, αλλά υπάρχουν επίσης πολλά πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη προκειμένου να φτάσεις με επιτυχία στη στιγμή που θα έχεις το νέο προϊόν/τη νέα δουλειά.

Πρέπει να λάβετε υπόψη σας την προετοιμασία, τα εργαλεία, τα υλικά / δεξιότητες, τις γνώσεις, τις ικανότητες, τις αξίες, τα ενδιαφέροντα ...

# Δραστηριότητα ανακύκλωσης 2

**Όνομα: Διακοσμητικά γυάλινα δοχεία**

**Χρόνος: 30 λεπτά - 2 ώρες**

**Ανακυκλώστε: Γυαλί**

## Εργαλεία & υλικά

- Καθαρά, στεγνά, γυάλινα δοχεία
- Χρώματα ή/και μαρκαδόροι
- Χάρτινες ή υφασμάτινες πετσέτες
- Βούρτσες ή σφουγγάρια
- Χάντρες, κουμπιά και υφάσματα (προαιρετικά)
- Κόλλα (προαιρετική με το προηγούμενο)

## Δραστηριότητα Γενική περιγραφή

Οι εργασίες ξεκινούν με τον καθαρισμό του δοχείου εσωτερικά και εξωτερικά και συνεχίζονται με την προετοιμασία της επιφάνειας, ανάλογα με τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν, ώστε να εξασφαλιστεί η σωστή πρόσφυση και, κατά συνέπεια, η ανθεκτικότητα και η μακροζωία. Ο μαθητής επιλέγει το σχέδιο και το μέσο και ξεκινά τη διακόσμηση. Στη συνέχεια οι διακοσμήσεις πρέπει να στεγνώσουν. Κάποια στιγμή η διακόσμηση μπορεί να γίνει σε διαφορετικά στάδια προκειμένου να περιμένει να στεγνώσει το προηγούμενο στρώμα. Ορισμένες φορές χρησιμοποιείται προστατευτικό βερνίκι. Κάθε κομμάτι είναι μοναδικό.

## Συμβουλές/προτάσεις για τη δραστηριότητα

- Χρήση χρησιμοποιημένων γυάλινων δοχείων σε καλή κατάσταση (ακέραια (όχι σπασμένα) και καθαρά)
- Εάν χρησιμοποιείτε χρώμα, βεβαιωθείτε ότι είναι συμβατό με το γυαλί.
- Αν θέλετε να κολλήσετε στοιχεία στην επιφάνεια, βεβαιωθείτε ότι έχετε ισχυρές και συμβατές με το γυαλί κόλλες.

**Πρωταρχική ανάγκη:** Χρησιμοποιώντας γυάλινα δοχεία, απλά χρώματα και άλλα προτιμώμενα υλικά, η πρωταρχική ανάγκη είναι η δημιουργία διακοσμητικών ή καθημερινής χρήσης αντικειμένων, με καλλιτεχνική πινελιά.

**Περιβαλλοντική ανάγκη:** Εκτός από το γεγονός ότι τα γυάλινα απόβλητα δεν είναι επικίνδυνα για το οικοσύστημα και δεν εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα, προκαλούν αισθητικά προβλήματα, ιδίως στις παραλίες. Επίσης, η επαναχρησιμοποίηση του γυαλιού μειώνει την ανάγκη για πρώτες ύλες.

**Κοινωνική ανάγκη:** Το τελικό προϊόν είναι διακοσμητικό, προϊόν ανακύκλωσης.

Εξαιτίας αυτού έχει καλλιτεχνική αξία που μπορεί να εμπνεύσει στον κοινωνικό κύκλο του δημιουργού εκτίμηση για την ανακύκλωση και κίνητρο για να σκεφτούν να δοκιμάσουν την τέχνη.

Η προτίμηση στις μεθόδους επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης προωθεί την πρόληψη της δημιουργίας αποβλήτων, την τοπική ανεξαρτησία όσον αφορά την προμήθεια πρώτων υλών και την εξοικονόμηση φυσικών πόρων (στη συγκεκριμένη περίπτωση - άμμος).

## ΕΡΓΟ (φάσεις)

### Έναρξη

- Το πρώτο βήμα είναι η συλλογή των χρησιμοποιημένων γυάλινων δοχείων. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει με τη συλλογή των βάζων από διάφορα προϊόντα που έχετε αγοράσει στο παρελθόν, καθώς και από καταστήματα με υψηλή χρήση τέτοιων δοχείων.
- Το δεύτερο βήμα είναι η ταξινόμηση των γυάλινων δοχείων ανάλογα με το μέγεθος, το σχήμα και το χρώμα.
- Δεν απαιτείται δημόσια έγκριση
- Χρήματα χρειάζονται μόνο για τα απαραίτητα εργαλεία (πινέλα και χρώματα ή άλλα απλά υλικά, όπως μικρά πλαστικά μέρη διαφόρων σχημάτων).

### Σχεδιασμός

- Σκεφτείτε ποιος είναι ο ευκολότερος τρόπος για να συγκεντρώσετε τα απαραίτητα υλικά.
- Εξετάστε όλα τα υλικά που θα παρέχετε, καθώς και τα υλικά που μπορούν να φέρουν οι ίδιοι οι εκπαιδευόμενοι.
- Εξετάστε την προηγούμενη επικοινωνία με τους μαθητές σχετικά με κάθε ένα πράγμα που μπορεί να χρειαστεί να παρέχουν οι ίδιοι
- Σκεφτείτε τον απαραίτητο χώρο που θα χρειαστείτε για να τοποθετήσετε τα υλικά σας και για να εργαστούν άνετα οι εκπαιδευόμενοι.

### Εκτέλεση

- Καθαρίστε προσεκτικά τα γυάλινα αντικείμενα

- Προετοιμάστε τα προστιθέμενα υλικά σας
- Σχεδιάστε τα προϊόντα σας
- Εφαρμόστε τα υλικά στη γυάλινη επιφάνεια
- Αφήστε τα γυάλινα προϊόντα να στεγνώσουν για μερικές ώρες
- (Προαιρετικά) Εφαρμόστε εξωτερικό βερνίκι για προστασία και λάμψη.

## Παρακολούθηση & έλεγχος

- Βεβαιωθείτε ότι εσείς, ένα άλλο άτομο ή μια ομάδα έχει αναλάβει τη φροντίδα των μέτρων ασφαλείας (καλός εξαερισμός του χώρου εργασίας, φύλαξη των γυάλινων υλικών και των χημικών χρωμάτων ώστε να αποφεύγεται το σπάσιμο ή η διαρροή, φροντίδα για την απομάκρυνση των μη ανακυκλώσιμων αποβλήτων).
- Ένα ορόσημο είναι να έχετε τα γυάλινα αντικείμενά σας καθαρά από κόλλα
- Το δεύτερο ορόσημο είναι η εφαρμογή του χρώματος
- Τρίτο ορόσημο (ή αν δεν εφαρμόζεται χρώμα, τότε είναι και πάλι δεύτερο) είναι η εφαρμογή υφασμάτων και άλλων υλικών στην επιφάνεια.
- Τέταρτο ορόσημο είναι το στέγνωμα των τελικών προϊόντων

## Κλείσιμο

Γιορτάστε, επιδεικνύοντας το νέο σας προϊόν και συζητώντας για τα πράγματα που μάθατε - τι πήγε καλά, τι δεν πήγε καλά, τι θα κάνατε διαφορετικά; τι σκοπεύετε να κάνετε περισσότερο με το επόμενο (ή το τρέχον) προϊόν σας.

## ΑΠΟΒΛΗΤΑ

Η κατασκευή αντικειμένων για τη διακόσμηση του σπιτιού από χρησιμοποιημένα γυάλινα δοχεία αξίζει τον κόπο, καθώς εξοικονομεί πρώτες ύλες, ενισχύει την ανεξαρτησία και τη δημιουργικότητα, δίνει ευκαιρίες για προσωπικές και μοναδικές δημιουργίες. Ακολουθούν ορισμένα σημαντικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη

- Βρείτε έναν κατάλληλο χώρο (καλά αεριζόμενο, με αρκετό χώρο τόσο για τη φύλαξη επαρκούς ποσότητας υλικών όσο και για τη δημιουργία των νέων αντικειμένων).
- Εξετάστε επίσης την ανάγκη ύπαρξης ενός χώρου για το στέγνωμα των τελικών προϊόντων.
- Σκεφτείτε την πρόσβαση που μπορεί να έχετε σε καταστήματα ή μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς για να προσφέρετε τα προϊόντα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι τα γυάλινα δοχεία δεν χρησιμοποιήθηκαν για τοξικά ή επικίνδυνα υλικά.
- Το εν μέρει διαβρωμένο γυαλί είναι πιο πιθανό να μην γίνει δεκτό για πώληση στη συνέχεια, οπότε λάβετε το υπόψη σας.

## ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Το νέο σας γυάλινο δοχείο:

- Προσθέτει μοναδικότητα σε έναν προσωπικό χώρο.
- Μπορεί να έχει όποια καθημερινή αξία της αποδώσετε

- Έχει διακοσμητική αξία, την οποία μπορείτε να προσαρμόσετε στο περιβάλλον σας
- Μπορεί να εξυπηρετήσει μια δημιουργική καθημερινή χρήση.
- Είναι φιλικό προς το περιβάλλον και εξοικονομεί φυσικούς πόρους

## ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

**Οι δεξιότητες παρουσίασης** αποτελούν συχνά μια υποτιμημένη παλέτα των κοινωνικών δεξιοτήτων. Στην κλασική ανακύκλωση, τα χρώματα αντιπροσωπεύουν ένα από αυτά τα στοιχεία παρουσίασης. Στο πλαίσιο της επαγγελματικής επανεφεύρεσης, οι λέξεις που χρησιμοποιείτε μπορούν να διαδραματίσουν παρόμοιο ρόλο.

Ακριβώς όπως ένα βάζο ή ένα μπουκάλι ζωγραφισμένο ισοδυναμεί με *"επανεφεύρεση και όχι σπατάλη"*, ο τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι περιγράφουν τις επαγγελματικές τους εμπειρίες και τα επιτεύγματά τους μπορεί να έχει πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο στο πώς τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι και επιτρέπει επίσης στους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν μια νέα και μεγαλύτερη εκτίμηση για τον εαυτό τους. Και αυτό είναι σημαντικό τόσο στο πλαίσιο της δημιουργικής ανάπτυξης όσο και στην καλλιέργεια μεγαλύτερης αυτοεκτίμησης.

# Δραστηριότητα ανακύκλωσης 3

Όνομα: **Nespresso καρφίτσες διακοσμητικές**

Χρόνος: **2 ώρες**

ΑνακυκλώστεΚ: **αψάκια καφέ Nespresso**

## Εργαλεία & υλικά

- Κενές κάψουλες καφέ (π.χ. Nespresso)
- Κούμπωμα
- Ζεστή κόλλα (+ πιστόλι κόλλας)
- Ασφαλής επιφάνεια εργασίας (π.χ. ξύλινη σανίδα κοπής)
- Ξύλινος πάσσαλος
- Μαχαίρι
- Πένσα
- Λαβή για Ρολό
- Ψαλίδι

## Γενική περιγραφή

Διαρκεί πάνω από δύο ώρες και αποτελείται από 4 μέρη: εισαγωγή, αναδημιουργία ενός συγκεκριμένου σχεδίου, σχεδιασμός της δικής σας καρφίτσας, σύνοψη.

Οι κύριοι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων κατά την εργασία με αυτό το ιδιαίτερο είδος απορριμμάτων, να ενισχυθεί η δημιουργική τους σκέψη και να προκληθεί η εμπειρία της επιτυχίας και της αυτοεκτίμησης.

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν ποια υλικά και εργαλεία χρειάζονται για να δημιουργήσουν μια καρφίτσα Nespresso, πώς να σχεδιάσουν τη διαδικασία σχεδιασμού και παραγωγής αυτού του συγκεκριμένου κομματιού, πώς λειτουργεί το υλικό και τι σχήματα μπορούν να πάρουν με αυτό, καθώς και πώς να συνδέσουν τα διάφορα κομμάτια για να αποκτήσουν το επιθυμητό τελικό σχέδιο.

## Δραστηριότητα



Η δραστηριότητα αποτελείται από 4 μέρη:

- εισαγωγή
- αναδημιουργία ενός συγκεκριμένου μοτίβου
- σχεδιάζοντας τη δική σας καρφίτσα
- περίληψη του έργου.

Λεπτομερέστερη περιγραφή περιλαμβάνεται στην ενότητα Φάσεις του έργου.

## ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ

**Προσωπική ανάγκη** - να δημιουργήσω ένα νέο κόσμημα - μια καρφίτσα.

**Περιβαλλοντική ανάγκη** - Τα καπάκια Nespresso (υλικό που θα χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή της καρφίτσας) φαίνεται να είναι άχρηστα μετά τη χρήση τους. Συνήθως πετιούνται από τους καταναλωτές. Δεδομένου ότι τα καπάκια κατασκευάζονται από αλουμίνιο και το μέταλλο είναι επιβλαβές για το περιβάλλον, η δραστηριότητα θα έχει θετικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο.

**Κοινωνική ανάγκη** - Τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτό το έργο θα βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση ενός μέρους της κοινωνίας, ξεκινώντας από την οικογένεια, τους φίλους τους, τους συγγενείς τους κ.λπ.

Είναι δυνατόν να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη με διαφορετικό τρόπο, για παράδειγμα α) αγοράζοντας μια ολοκαίνουργια καρφίτσα από ένα κατάστημα, β) αγοράζοντας μια μεταχειρισμένη καρφίτσα γ) δημιουργώντας την καρφίτσα από άλλο υλικό από αυτό που προτείνεται στη δραστηριότητα.

Η αγορά μιας ολοκαίνουργιας καρφίτσας σε ένα κατάστημα είναι επαρκής για να ξοδέψετε περισσότερα χρήματα και να αφήσετε τους πόρους που ήδη διαθέτετε άχρηστους. Ωστόσο, η αγορά ενός καινούργιου κοσμήματος κοστίζει περισσότερο και συνδέεται με τον κίνδυνο να έχει κανείς ένα αντικείμενο που έχει παραχθεί σε μαζική κλίμακα. Η δημιουργία του δικού σας κοσμήματος σας επιτρέπει να το αποφύγετε αυτό. Εξοικονομείτε χρήματα, αποκτάτε ένα μοναδικό κόσμημα και παίρνετε επίσης την ικανοποίηση μιας καλοδουλεμένης δουλειάς.

## ΕΡΓΟ (φάσεις)

Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα πρέπει να συγκεντρώσετε τα υλικά και τα εργαλεία. Δεν χρειάζονται χρήματα, ούτε άδεια.

Τα υλικά περιλαμβάνουν:

- Για τη φάση 1 : 7 άδεια φλιτζάνια Nespresso, μερικές αγκράφες, λίγη τσόχα, θερμή κόλλα (πιστόλι κόλλας). Τα εργαλεία που χρειάζονται είναι: σανίδα κοπής (κατά προτίμηση ξύλινη), πλάστης, μαχαίρι, πένσα, λαβή για ρολό, ψαλίδι,
- Για τη φάση 2 : επόμενα 7 άδεια φλιτζάνια Nespresso, μερικά κούμπωμα, λίγη τσόχα, ζεστό μπλε, διάφορα μικρά στολίδια που χρησιμοποιούνται για την καρφίτσα:

Για την πρώτη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες δημιουργούν την καρφίτσα τους ακολουθώντας τις οδηγίες.

1. Εισαγωγή στην πρωτοβουλία ανακύκλωσης της Nespresso (5 λεπτά)
2. Παρουσίαση των υλικών και των εργαλείων που απαιτούνται για τη δραστηριότητα (5

λεπτά)

3. Μια καρφίτσα Nespresso με λουλούδια - αναδημιουργώντας το συγκεκριμένο σχέδιο (40 λεπτά)
  - 3.1. Ξεκινήστε κόβοντας τα καπάκια. Για να το κάνετε αυτό σύρετε το μαχαίρι μέσα και περάστε το γύρω από την άκρη, ξεφλουδίστε το μεταλλικό κάλυμμα, αδειάστε τα υπολείμματα του καφέ. Τώρα έχετε βρώμικες άδειες κάψουλες - καθαρίστε τις και στεγνώστε τις με ακρίβεια.
  - 3.2. Στη συνέχεια, θέλετε να ισοπεδώσετε την κάψουλα. Ένας τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να βάλετε κάθε κάψουλα ανάποδα, να τοποθετήσετε πάνω της το ξύλο κοπής και να την πιέσετε. Με αυτόν τον τρόπο, θα έχετε το επίπεδο φλιτζάνι Nespresso.
  - 3.3. Φτιάχνοντας πέταλα από τα επίπεδα κύπελλα. Για να φτιάξετε ένα πέταλο, κρατήστε ένα κύπελλο και διπλώστε το στη μέση (χρωματιστή επιφάνεια στο εσωτερικό). Προσπαθήστε να το κάνετε όσο πιο συμμετρικό μπορείτε. Τσιμπήστε το στη μέση και κάντε το ίδιο σε έξι από αυτά.
  - 3.4. Κάνοντας τα πέταλα να ανοίξουν. Γι' αυτό, χρειάζεστε λαβίδες για στήτιξη. Τοποθετήστε το διπλωμένο πέταλο ανάμεσα στις λαβές. Πιέστε το και διπλώστε το προς τα έξω.
  - 3.5. Για να φτιάξετε το τριαντάφυλλο στο κέντρο, κόβετε το εξωτερικό μέρος ενός φλιτζανιού, λυγίζετε γύρω από το εξωτερικό στρογγυλό με τσιμπιδάκι, στη συνέχεια το τυλίγετε και κόβετε το υπόλοιπο.
  - 3.6. Κόψτε την τσόχα στο σχήμα και το μέγεθος του πετάλου. Πάρτε ένα πέταλο και κολλήστε έναν κύκλο τσόχας στο πίσω μέρος του δίσκου.
  - 3.7. Βάλτε λίγη κόλλα στη μέση του πετάλου και κολλήστε το τριαντάφυλλο.
  - 3.8. Μόλις το τριαντάφυλλο κρατήσει σταθερά, βάλτε περισσότερη κόλλα γύρω του.
  - 3.9. Βάλτε έτοιμα πέταλα επαναλαμβάνοντας το μοτίβο, το ένα μετά το άλλο. Τοποθετήστε τα κάτω και σπρώξτε τα στην κόλλα πίσω από το μπροστινό. Φροντίστε να πιέσετε την κόλλα ανάμεσα τους.
  - 3.10. Μερικές φορές το τριαντάφυλλο αναδύεται μετά την τοποθέτηση των πετάλων στο δίσκο, σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε πτερύγια για να το σπρώξετε προς τα κάτω.
  - 3.11. Αναποδογυρίστε την καρφίτσα και τραβήξτε μια γραμμή κόλλας. Τοποθετήστε το κούμπωμα. Πιέστε το προς τα κάτω και αποφύγετε να αγγίξετε την κόλλα. Κάνοντας τα πέταλα να ανοίξουν. Γι' αυτό, χρειάζεστε λαβίδες για στήτιξη. Τοποθετήστε το διπλωμένο πέταλο ανάμεσα στις λαβές. Πιέστε το και διπλώστε το προς τα έξω.
  - 3.12. Για να φτιάξετε το τριαντάφυλλο στο κέντρο, κόβετε το εξωτερικό μέρος ενός φλιτζανιού, λυγίζετε γύρω από το εξωτερικό στρογγυλό με τσιμπιδάκι, στη συνέχεια το τυλίγετε και κόβετε το υπόλοιπο.
  - 3.13. Κόψτε την τσόχα στο σχήμα και το μέγεθος του πετάλου. Πάρτε ένα πέταλο και κολλήστε έναν κύκλο τσόχας στο πίσω μέρος του δίσκου.
  - 3.14. Βάλτε λίγη κόλλα στη μέση του πετάλου και κολλήστε το τριαντάφυλλο.
  - 3.15. Μόλις το τριαντάφυλλο κρατήσει σταθερά, βάλτε περισσότερη κόλλα γύρω του.

- 3.16. Βάλτε έτοιμα πέταλα επαναλαμβάνοντας το μοτίβο, το ένα μετά το άλλο.  
Τοποθετήστε τα κάτω και σπρώξτε τα στην κόλλα πίσω από το μπροστινό.  
Φροντίστε να πιέσετε την κόλλα ανάμεσα τους.
  - 3.17. Μερικές φορές το τριαντάφυλλο αναδύεται μετά την τοποθέτηση των πετάλων στο δίσκο, σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε πτερύγια για να το σπρώξετε προς τα κάτω.
  - 3.18. Αναποδογυρίστε την καρφίτσα και τραβήξτε μια γραμμή κόλλας. Τοποθετήστε το κούμπωμα. Πιέστε το προς τα κάτω και αποφύγετε να αγγίξετε την κόλλα.
4. Σχεδιάστε τη δική σας καρφίτσα Nespresso (60 λεπτά)  
Για αυτή τη δεύτερη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα εργαστούν ανεξάρτητα. Οι οδηγίες σας θα πρέπει να τους καθοδηγήσουν ώστε να::
    - 4.1. Αφιερώστε χρόνο για να σχεδιάσετε ένα σχέδιο
    - 4.2. Αφιερώστε χρόνο στο σχεδιασμό
    - 4.3. Συλλογή υλικών και εργαλείων
    - 4.4. Παράγουν το πρωτότυπό τους
  5. Παρουσίαση ατομικών καρφιστών Nespresso (10 λεπτά)
    - 5.1. Βγάλτε μια κοντινή φωτογραφία της καρφίτσας σας και καρφισώστε την στην μπλούζα, το σακάκι, το κασκόλ ή την τσάντα σας. Βγάλτε μια φωτογραφία και δημοσιεύστε την στο FB ;)
  6. Αναστοχασμός της δραστηριότητας (10 λεπτά)

Κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας, κάθε συμμετέχων μπορεί να ελέγξει αν όλα πάνε με τον σωστό τρόπο, παρατηρώντας τον εκπαιδευτή, κάνοντας ερωτήσεις και συγκρίνοντας τη δουλειά του με τους άλλους ή με τον κατάλογο ελέγχου που δίνεται στο εκπαιδευτικό υλικό.

## ΑΠΟΒΛΗΤΑ

Για να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα, πρέπει να αναζητήσετε μεταχειρισμένα καπάκια Nespresso. Πρόκειται για ένα πολύ συγκεκριμένο είδος αποβλήτων.



Τα καπάκια Nespresso χρησιμοποιούνται για τις μηχανές καφέ σε όλο τον κόσμο. Τα φλιτζάνια που γεμίζουν με καφέ αποδεικνύονται σκουπίδια μετά από μία χρήση. Το κατακάθι του καφέ, το οποίο βρίσκεται μέσα στην κάψουλα, είναι βιοδιασπώμενο απόβλητο και καταλήγει ως συστατικό κομπόστ, το οποίο η εταιρεία μεταφέρει στις φάρμες καφέ της Nespresso στη Δυτική Ιάβα της Ινδονησίας. Οι κάψουλες αλουμινίου συνήθως πετιούνται από τους καταναλωτές. Μερικές φορές συλλέγονται από εταιρείες που πωλούν μηχανές καφέ Nespresso, οι οποίες τις παραδίδουν σε εταιρεία επεξεργασίας αλουμινίου. Παρόλο που η εταιρεία Nespresso καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια για την προώθηση της ανακυκλωσιμότητας των προϊόντων της, πολλοί μεμονωμένοι χρήστες εξακολουθούν να το αντιμετωπίζουν ως απόβλητο και να το πετούν.

Σε πολλές χώρες, το μέταλλο και το αλουμίνιο συλλέγονται χωριστά. Για παράδειγμα, στην

Πολωνία, κάθε πολίτης που αποφασίζει να διαχωρίσει τα απορρίμματά του πρέπει να βάζει τα μεταλλικά απορρίμματα στην άκρη, μαζί με τα πλαστικά απορρίμματα.

Δυστυχώς, δεν είναι εύκολο να συλλέξετε τα αλουμινένια καπάκια Nespresso εάν δεν έχετε πρόσβαση στις μηχανές καφέ Nespresso. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να χρειαστεί να αναζητήσετε κανείς ανθρώπους που χρησιμοποιούν τη Nespresso σε καθημερινή βάση. Θα μπορούσε επίσης να είναι σκόπιμο να έρθει κανείς σε επαφή με εξειδικευμένα καταστήματα ή μικρές καφετέριες που χρησιμοποιούν μηχανές Nespresso. Μόλις αποκτήσετε το υλικό είναι αρκετά εύκολο να αποθηκευτεί. Αφού καθαριστούν τα καπάκια Nespresso μπορούν να τοποθετηθούν το ένα μέσα στο άλλο για να σχηματίσουν μια στοίβα. Με αυτόν τον τρόπο, δεν απαιτούν πολύ χώρο για να φυλάσσονται στο σπίτι.

## ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ



Το νέο αντικείμενο είναι μια καρφίτσα, ένα χειροποίητο κόσμημα. Η μεγάλη καρφίτσα σε σχήμα λουλουδιού μπορεί να καρφίτσωθεί στο σακάκι, το κασκόλ, την μπλούζα ή την τσάντα. Το ασημί και το χρωματιστό αλουμίνιο έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους δίνοντας την εντύπωση πολύτιμου υλικού. Η δομή του πεπλατυσμένου και διπλωμένου αλουμινίου καθιστά πραγματικά δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς "το αρχικό υλικό" που χρησιμοποιήθηκε για την παραγωγή αυτού του αντικειμένου. Όλα τα χαρακτηριστικά

υπογραμμίζουν τη μοναδικότητά του.

## ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Για την υλοποίηση της δραστηριότητας απαιτούνται ορισμένες δεξιότητες, όπως η ανοιχτή σκέψη και η υπομονή. Ο σχεδιασμός καρφίτσας επιτρέπει σε όλους τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους και τη σχεδιαστική τους σκέψη.

**Η δημιουργικότητα** έγκειται κυρίως στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν το δικό τους σχέδιο καρφίτσας. Αυτό είναι επίσης το μέρος στο οποίο μαθαίνουν να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν το έργο τους.

**Η επίλυση προβλημάτων** είναι μια από τις πιο χρήσιμες κοινωνικές δεξιότητες που πρέπει να έχει κάθε επαγγελματίας στο οπλοστάσιό του. Η επίλυση προβλημάτων αφορά την εξεύρεση λύσεων όταν τα πράγματα παίρνουν απροσδόκητη τροπή. Και κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, όπως και οποιασδήποτε άλλης, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί να εξελιχθούν διαφορετικά από ό,τι αναμενόταν. Αυτό είναι σπουδαίο γιατί σας δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσετε ότι οι απροσδόκητες καταστάσεις είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό. Στο πλαίσιο της αυτοεφεύρεσης η επίλυση προβλημάτων εντοπίζεται εκεί όπου οι ικανότητές μας φτάνουν στα όριά τους. Και όπως ακριβώς κατά τη διάρκεια μιας καλλιτεχνικής δραστηριότητας ανακύκλωσης, πρέπει να νιώθουμε άνετα με το απροσδόκητο και να είμαστε δημιουργικοί στην εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων που σχετίζονται με την καριέρα που μας ενδιαφέρει.

# Δραστηριότητα ανακύκλωσης 4

Όνομα: **από άχρηστο λάδι σε σαπούνι**

Χρόνος: **1h 30m**

Ανακυκλώστε: **Λάδια**

## Εργαλεία & υλικά

- Λίπος (έλαια τηγανίσματος, πηγμένο γάλα ή οποιοδήποτε άλλο λίπος, υπολείμματα λαδιού)
- Καυστική σόδα (υδροξείδιο του νατρίου - NaOH)
- Απιονισμένο νερό
- Λάδι καρύδας (προαιρετικά)
- Αιθέρια έλαια (προαιρετικά)
- Άρωμα (προαιρετικά)
- Χρώμα (προαιρετικό)
- Εστία μαγειρέματος
- Θερμόμετρο
- Γυάλινος αναδευτήρας (ή καλύτερα ένα μίξερ χειρός)
- Γυάλινο δοχείο θέρμανσης ή ένα ανοξείδωτο δοχείο τουλάχιστον 1000 ml και 3 ποτήρια θέρμανσης 500ml
- Ογκομετρικός κύλινδρος
- Δοχείο από ανοξείδωτο χάλυβα
- Ηλεκτρονική ζυγαριά
- Ειδικά καλούπια σιλικόνης διαφόρων σχημάτων.

## Γενική περιγραφή

Μετατροπή αποβλήτων και χρησιμοποιημένων ελαίων ή λιπών σε σαπούνι και άλλα καλλυντικά

## Δραστηριότητα





Διαδικασία

Βήμα 1: Ζύγιση και θέρμανση των λιπών μέχρι να λιώσει το λάδι καρύδας

Βήμα 2: Διαλύστε σε κωνική φιάλη, σε απεσταγμένο νερό, ορισμένη ποσότητα καυστικής σόδας NaOH (σε αυτό το σημείο μπορούμε να προσθέσουμε τα αιθέρια έλαια).

Βήμα 3: Αφήστε τη θερμοκρασία να πέσει στους 40 οC

Βήμα 4: Ρίξτε προσεκτικά τη διαλυμένη καυστική σόδα στο δοχείο από ανοξείδωτο χάλυβα με τα έλαια και ανακατέψτε έντονα.

Βήμα 5: Προσθέστε λίγο άρωμα ή αιθέριο έλαιο

Βήμα 6: Ρίξτε το μείγμα σε ειδικά καλούπια για να πάρουν τα σαπούνια ένα συγκεκριμένο σχήμα

Βήμα 7: Αφήστε τις φόρμες για 24 ώρες για να πάρουν το σχήμα τους.

## ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ

- Προσωπικές ανάγκες - προσωπική φροντίδα και υγιεινή
- Περιβαλλοντική ανάγκη - αποτροπή της εισόδου άχρηστων ελαίων στο περιβάλλον και μετατροπή τους σε κάτι χρήσιμο
- Κοινωνική ανάγκη - το προϊόν μπορεί να πωληθεί και να χρησιμοποιηθεί από όλους
- Το σαπούνι δεν είναι απαραίτητα ένα ακριβό προϊόν, ωστόσο, η δημιουργία του δικού σας - φυσικού σαπουνιού έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι είναι απαλλαγμένο από τυχόν περιττές χημικές ουσίες που συνήθως προστίθενται στην ουσία.

## ΕΡΓΟ (φάσεις)

### Έναρξη & Σχεδιασμός

Προετοιμάστε όλα τα εργαλεία και τα υλικά που χρειάζεστε.

- 1 Ανοξείδωτο δοχείο
- 1 γυάλινο δοχείο
- Θερμόμετρο
- Εστίες μαγειρέματος
- Χρώμα
- Άρωμα
- Αιθέρια έλαια
- Υδροξείδιο του νατρίου
- Μορφές σχήματος
- Μίξερ χειρός
- Πάγκος κουζίνας ή εργαστηρίου

Βεβαιωθείτε ότι έχετε έναν καλά αεριζόμενο χώρο

### Εκτέλεση

Βήμα 1: ζύγιση και θέρμανση των λιπών μέχρι να λιώσει το λάδι καρύδας

Βήμα 2: διαλύετε σε κωνική φιάλη, σε απεσταγμένο νερό, ορισμένη ποσότητα καυστικής σόδας NaOH (σε αυτό το σημείο μπορούμε να προσθέσουμε τα αιθέρια έλαια).



Βήμα 3: αφήστε τη θερμοκρασία να πέσει στις 40 οC.

Βήμα 4: ρίξτε προσεκτικά τη διαλυμένη καυστική σόδα στο δοχείο από ανοξείδωτο χάλυβα με τα έλαια και ανακατέψτε έντονα.

Βήμα 5: προσθέστε λίγο άρωμα ή αιθέριο έλαιο

Βήμα 6: ρίξτε το μείγμα σε ειδικές φόρμες για να πάρουν τα σαπούνια ένα συγκεκριμένο σχήμα

Βήμα 7: αφήστε τις φόρμες για 24 ώρες για να πάρουν το σχήμα τους.

Χρειάζονται περίπου 1:00 - 1:30 ώρες για να φτιαχτεί το σαπούνι και 24 ώρες για να παγώσει και να πάρει το σχήμα που προτιμάτε. Μπορείτε να προσθέσετε χρώμα, άρωμα ή αιθέριο έλαιο για να δημιουργήσετε κάτι μοναδικό.

## Παρακολούθηση & έλεγχος

Ελέγχετε τη θερμοκρασία του μίγματος με θερμόμετρο και μετά από 24 ώρες μπορείτε να ελέγξετε με το χέρι σας αν το σαπούνι έχει το τελικό του σχήμα.

## Κλείσιμο

Γιορτάστε, επιδεικνύοντας το νέο σας προϊόν και συζητώντας για τα πράγματα που μάθατε - τι πήγε καλά, τι δεν πήγε καλά, τι θα κάνατε διαφορετικά; τι σκοπεύετε να κάνετε περισσότερο με το επόμενο (ή το τρέχον) προϊόν σας.

## ΑΠΟΒΛΗΤΑ

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν τα απόβλητα. Το μόνο σημαντικό είναι το λάδι να είναι καθαρό από άλλα οργανικά κομμάτια. Το υλικό μπορεί εύκολα να βρεθεί σε οποιοδήποτε νοικοκυριό ή σε ένα ελαιοτριβείο. Εάν χρησιμοποιείτε λάδι για να μαγειρέψετε, τότε έχετε το υλικό άμεσα διαθέσιμο. Μπορείτε να το αποθηκεύσετε λίγο- λίγο μέχρι να έχετε την απαραίτητη ποσότητα για να το μετατρέψετε στο επιθυμητό νέο προϊόν. Εναλλακτικά, εξετάστε τα ελαιοτριβεία της περιοχής ή/και φίλους και συγγενείς που είναι πρόθυμοι να αποθηκεύσουν τα χρησιμοποιημένα έλαιά τους για να τα πάρετε εσείς

## ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Το νέο σας καθημερινό σαπούνι είναι φιλικό προς το περιβάλλον και τον άνθρωπο, με λιγότερες πρόσθετες χημικές ουσίες. Ο καθένας μπορεί να το φτιάξει στο σπίτι του, είναι φυσικό και το κόστος παραγωγής είναι πολύ χαμηλό.

- Κατά την παρουσίαση του τελικού προϊόντος, τα χαρακτηριστικά που πρέπει να τονίζονται είναι το σχήμα, το χρώμα και το άρωμά του.

## ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Η εξέταση της **ευημερίας** είναι μια άλλη πολύ υποτιμημένη ήπια δεξιότητα. Αν και δίνεται όλο και περισσότερη προσοχή στη συνολική ευημερία των εργαζομένων, ένα από τα πιο παρεξηγημένα στοιχεία παραμένει το γεγονός ότι η εξέταση και η διατήρηση της ευημερίας είναι μια δεξιότητα. Ως τέτοια πρέπει να καλλιεργείται. Αυτή η άσκηση είναι ένα τέλειο παράδειγμα αυτού, καθώς βλέπουμε ότι είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη η υγεία των συμμετεχόντων. Στην προκειμένη περίπτωση, το κάνουμε αυτό εξετάζοντας εκ των προτέρων τον χώρο στον οποίο εκτελούμε τη δραστηριότητα - μια απόφαση που υπαγορεύεται από τη γνώση των χημικών ουσιών που πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε για τη βαφή και την τελική επεξεργασία των νέων προϊόντων μας.

## Δραστηριότητα ανακύκλωσης 5

**Όνομα: Βάζο με λουλούδια**

**Χρόνος: 3 ώρες**

**Ανακυκλώστε: .**

### Εργαλεία & υλικά

- χρησιμοποιημένα πλαστικά δοχεία διαφορετικών χρωμάτων (καθαρά),
- φύλλα χαρτιού,
- κραγιόνια,
- ψαλίδια/κόφτες,
- χάρακες,
- αναπτήρες / κεριά,
- τσιμπιδάκια,
- μόνιμους μαρκαδόρους διαφόρων χρωμάτων,
- κόλλα,
- γκλίτερ.

### Γενική περιγραφή

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να φτιάχνουν ένα βάζο με λουλούδια χρησιμοποιώντας χρησιμοποιημένα πλαστικά δοχεία. Πρόκειται για μια δραστηριότητα που μπορεί να περιλαμβάνει έναν αριθμό 15 έως 20 συμμετεχόντων για διάρκεια περίπου 180 λεπτών.

### Δραστηριότητα

Η δραστηριότητα θα ξεκινήσει με μια σύντομη περιγραφή της διαδικασίας μετατροπής του χρησιμοποιημένου πλαστικού σε διακοσμητικά αντικείμενα (και τη συνολική παρουσίαση του

προγράμματος RecyclART, αν χρειάζεται). Θα παρουσιαστεί ο τρόπος διεξαγωγής της όλης δραστηριότητας. Μέρος της δραστηριότητας θα διεξαχθεί με όλους τους συμμετέχοντες και για ορισμένα μέρη, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 4 ομάδες. Η εισαγωγή στη δραστηριότητα, ο σχεδιασμός, ο καταμερισμός των εργασιών, η κατασκευή των στοιχείων, η συναρμολόγηση και η παρουσίαση του τελικού αντικειμένου θα είναι οι 5 φάσεις της δραστηριότητας.

Θα ξεκινήσουμε μαζί σχεδιάζοντας και σχεδιάζοντας τα πέταλα και τους μίσχους των λουλουδιών. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 4 ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα κόψει τα πλαστικά δοχεία. Η δεύτερη ομάδα θα κόψει τους μίσχους και τα πέταλα των λουλουδιών χρησιμοποιώντας τα πρότυπα. Η τρίτη ομάδα διαμορφώνει τα πέταλα και τους μίσχους των λουλουδιών. Η τέταρτη ομάδα θα συναρμολογήσει τα πέταλα των λουλουδιών στο μίσχο. Όλοι μαζί θα τελειοποιήσουν και θα παρουσιάσουν το τελικό αντικείμενο.

## Συμβουλές/προτάσεις

Σε περίπτωση μικρής ομάδας συμμετεχόντων ή/και περιορισμένου χρόνου, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς να χωριστεί σε ομάδες, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να φτιάξει ένα βάζο με 3 λουλούδια ή μόνο ένα λουλούδι. Εναλλακτικά, στην περίπτωση μιας πολύ μεγάλης ομάδας συμμετεχόντων μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και κάθε ομάδα να κατασκευάσει το δικό της βάζο με λουλούδια.

Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως διαγωνισμός κατασκευής - ποιος φτιάχνει το πιο όμορφο βάζο με λουλούδια ή άνθη. Είναι δυνατόν να επιβληθεί ένα χρονικό διάστημα ή ορισμένες πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την κατασκευή. Ο διαγωνισμός μπορεί να είναι ατομικός ή σε ομάδες.

## ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ

**Προσωπική ανάγκη** - δημιουργία ενός νέου διακοσμητικού αντικειμένου από κάτι που θα πετιόταν.

**Περιβαλλοντική ανάγκη** - Είναι γνωστό ότι στην Ευρώπη μόνο ένα μέρος του πλαστικού που παράγεται ανακυκλώνεται. Τα περισσότερα δοχεία καταλήγουν σε χωματερές ή καίγονται και εκπέμπουν τοξικά σωματίδια. Κάποια από αυτά καταλήγουν σε ποτάμια, θάλασσες και ωκεανούς, όπου μολύνουν τα νερά. Ορισμένα από αυτά τα μικροπλαστικά σωματίδια επιστρέφουν στον άνθρωπο. Τα ψάρια και άλλα είδη νερού τα καταναλώνουν και ορισμένα από αυτά τα είδη ψαριών καταλήγουν να τρώγονται από τους ανθρώπους. Έτσι, η ανάγκη επαναχρησιμοποίησης αυτών των πλαστικών δοχείων είναι πολύ μεγάλη και η δραστηριότητα αυτή έχει αρκετά μεγάλο αντίκτυπο στην κοινότητα.

Η ανάγκη απομάκρυνσης του πλαστικού από τους χώρους υγειονομικής ταφής ή από τις θάλασσες και τους ωκεανούς μπορεί επίσης να ικανοποιηθεί με την εξάλειψη της χρήσης δοχείων μιας χρήσης στην καθημερινή ζωή και με τη δημιουργία περισσότερων κέντρων συλλογής. Είναι πολύ σημαντικό τα κέντρα αυτά να βρίσκονται σε στενή επαφή με τα εργοστάσια επεξεργασίας πλαστικού- διαφορετικά, το πλαστικό θα καταλήξει και πάλι σε χωματερές, θάλασσες και ωκεανούς.

Αυτές οι καινοτόμες μέθοδοι μετατροπής του πλαστικού σε νέα αντικείμενα, αν και δεν μπορούν να λύσουν το πρόβλημα του πλαστικού, είναι πολύ φιλικές προς το περιβάλλον. Κάθε κομμάτι ανακυκλωμένου πλαστικού αποτελεί μια πιθανή απειλή για το περιβάλλον. Η διαδικασία τήξης και ανακύκλωσης του πλαστικού παράγει VOCs (πητικές οργανικές ενώσεις), αναθυμιάσεις που μπορεί να βλάψουν τη ζωή των φυτών και των ζώων κοντά στη βιομηχανική περιοχή.

Η θερμότητα που απαιτείται για την τήξη του πλαστικού παράγει επίσης εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, οι οποίες συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη. Επίσης, όταν στο κέντρο ανακύκλωσης βρεθεί μη ανακτήσιμο πλαστικό, το οποίο περιλαμβάνει κομμάτια που περιέχουν απορρίμματα τροφίμων ή υπολείμματα, μπορεί να απορριφθεί με ακατάλληλο τρόπο.

**Κοινωνική ανάγκη** - Τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτό το έργο θα βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση ενός μέρους της κοινωνίας, ξεκινώντας από την οικογένεια, τους φίλους τους, τους συγγενείς τους κ.λπ.

## ΕΡΓΟ (φάσεις)

Όλα τα υλικά και τα εργαλεία που απαιτούνται για τη δραστηριότητα μπορούν να βρεθούν σε κάθε σπίτι, καθώς πρόκειται για αντικείμενα καθημερινής χρήσης. Δεν απαιτείται κάποιο ειδικό εργαλείο. Επομένως, δεν απαιτούνται χρήματα, ούτε απαιτείται άδεια.

Τα υλικά που χρειάζονται είναι 10-15 πλαστικά δοχεία (διαφορετικά χρώματα αν είναι δυνατόν), φύλλα χαρτιού, κραγιόνια, μαρκαδόροι διαρκείας, κόλλα (για τα πλαστικά αν είναι δυνατόν) και γκλίτερ (μπορεί να χρησιμοποιηθεί γκλίτερ σκιών ματιών).

Τα εργαλεία που χρειάζονται είναι ψαλίδια, κόφτες, χάρακες, αναπτήρες, κεριά, τσιμπιδάκια.

Σχεδιασμός - η δραστηριότητα χωρίζεται σε 5 φάσεις: εισαγωγή της δραστηριότητας, σχεδιασμός, καταμερισμός εργασιών, κατασκευή στοιχείων, συναρμολόγηση και παρουσίαση του τελικού αντικειμένου.

### Εισαγωγή - 15 λεπτά

Σύντομη περιγραφή της δραστηριότητας μετατροπής πλαστικού σε διακοσμητικά αντικείμενα. Παρουσίαση του τρόπου εκτέλεσης της δραστηριότητας και του τελικού προϊόντος στο οποίο θέλετε να καταλήξετε. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν εικόνες ή βίντεο.

### Σχεδιασμός

#### Σχεδιασμός - 15 λεπτά

Συνολικά, οι συμμετέχοντες θα καταγράψουν τα πλαστικά δοχεία που διαθέτουν και θα επιλέξουν το δοχείο που θα μετατραπεί σε βάζο- τα υπόλοιπα θα χρησιμοποιηθούν για λουλούδια. Σε ένα φύλλο χαρτί θα σχεδιάσουν διάφορα σχήματα από πέταλα και μίσχους λουλουδιών. Οι συμμετέχοντες θα επιλέξουν τα σχήματα των πετάλων που θέλουν να χρησιμοποιήσουν και θα κατασκευάσουν πρότυπα που θα χρησιμοποιήσουν στο επόμενο στάδιο. Ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων, σε αυτό το στάδιο, θα καθοριστεί ο αριθμός των λουλουδιών που θέλουμε να φτιάξουμε και το μήκος των μίσχων. Συνιστάται να κόβουμε τα στελέχη σε ύψος ελαφρώς υψηλότερο από το επιθυμητό στο τέλος, διότι, με το στρίψιμο, τα στελέχη μπορούν να κοντύνουν κατά 1-3 εκατοστά.

#### Καταμερισμός καθηκόντων - 30 λεπτά

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 4 ομάδες και θα τους εξηγηθούν τα καθήκοντά τους. Η πρώτη ομάδα θα κόψει τα πλαστικά δοχεία έτσι ώστε να εξαχθούν ορθογώνια ή τετράγωνα κομμάτια. Η δεύτερη ομάδα κόβει, από τα εξαγόμενα κομμάτια, τους μίσχους και τα πέταλα των λουλουδιών χρησιμοποιώντας τα πρότυπα. Η τρίτη ομάδα διαμορφώνει τα πέταλα και τους μίσχους των λουλουδιών έτσι ώστε να μιμούνται τις κυματιστές κινήσεις των λουλουδιών.

Η τέταρτη ομάδα θα συναρμολογήσει τα πέταλα του λουλουδιού στο στέλεχος. Καθώς οι 2 πρώτες ομάδες ολοκληρώνουν τις εργασίες τους, μπορούν να ενταχθούν στις ομάδες 3 και 4 για να βοηθήσουν περαιτέρω. Στο τέλος της δραστηριότητας, όλοι οι συμμετέχοντες θα συναρμολογήσουν το βάζο με τα λουλούδια και θα αποφασίσουν από κοινού τι θα προσθέσουν (φύλλα, χρώμα, γκλίτερ).

## Εκτέλεση

**Κατασκευή στοιχείων - 80 λεπτά**

Ξεκινά με την εξαγωγή ορθογώνιων και τετράγωνων κομματιών από τα πλαστικά δοχεία από τα οποία, χρησιμοποιώντας τα πρότυπα, θα κοπούν τα πέταλα των λουλουδιών και οι μίσχοι. Αφού κοπούν, τα πέταλα και τα στελέχη των λουλουδιών εκτίθενται πάνω από τη φλόγα του κεριού για να αποκτήσει το πλαστικό μια συνοχή που μπορεί εύκολα να διαμορφωθεί. Αρχικά, οι άκρες των πετάλων και των μίσχων θα εκτεθούν στη φλόγα, ώστε να εξαλειφθεί η αιχμηρή άκρη. Στη συνέχεια, επίσης υπό την επίδραση της θερμότητας από τη φλόγα του κεριού, τα πλαστικά πέταλα θα καταρρώνουν σαν πέταλα λουλουδιών.

Τα πλαστικά στελέχη θα στρίβονται για να εξασφαλιστεί ότι έχουν επαρκή σταθερότητα για να στηρίζουν το λουλούδι. Τα λουλούδια θα κολληθούν στους μίσχους. Στο τέλος, το μπουκάλι για το βάζο θα κοπεί στο σωστό ύψος και θα εκτεθεί στη θερμότητα του κεριού, ώστε να εξαλειφθεί η αιχμηρή άκρη και ίσως να δώσει ένα άλλο σχήμα παρόμοιο με βάζο. Συνιστάται τα στελέχη των λουλουδιών να είναι 3-5 εκατοστά ψηλότερα από το βάζο. Εάν τα στελέχη είναι πολύ ψηλότερα από το βάζο υπάρχει κίνδυνος το τελευταίο να ανατραπεί.

## Παρακολούθηση & έλεγχος

Προκειμένου να αποφευχθούν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα παρακολουθεί στενά κάθε στάδιο της κατασκευής και κάθε συμμετέχοντα- θα διασφαλίζει ότι περισσεύει υλικό (και για το βάζο)- θα δείχνει διαφορετικούς τύπους πετάλων για έμπνευση- θα διαμορφώνει, ως παράδειγμα, πέταλα και μίσχους.

Επειδή δεν θα κινηθούν όλοι οι συμμετέχοντες με τον ίδιο τρόπο και επειδή διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί να είναι πιο ευέλικτοι από άλλους, ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προετοιμασμένος, ανά πάσα στιγμή, να αναθέσει εκ νέου καθήκοντα σε διαφορετικούς συμμετέχοντες.

Υπάρχει η πιθανότητα ένας συμμετέχων να είναι καλύτερος στην κοπή και όχι τόσο καλός στη μοντελοποίηση ή το αντίστροφο - ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι σε θέση να το παρατηρήσει αυτό και να ενεργήσει αναλόγως πριν η κατασκευή τεθεί σε κίνδυνο.

## Συμπέρασμα

**Συναρμολόγηση και παρουσίαση του τελικού αντικειμένου - 40 λεπτά**

Τα λουλούδια τοποθετούνται στο βάζο. Σε αυτό το στάδιο, μερικά φύλλα λουλουδιών μπορούν να κατασκευαστούν σύμφωνα με την ίδια διαδικασία με τα πέταλα. Μερικά πέταλα μπορούν να χρωματιστούν και μερικά πέταλα μπορούν να διακοσμηθούν με γκλίτερ. Για να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη σταθερότητα στο βάζο, μπορούν να τοποθετηθούν στο βάζο μερικές πέτρες ή άλλα μικρά βαριά αντικείμενα. Το τελικό αντικείμενο είναι πλέον έτοιμο να παρουσιαστεί.

## ΑΠΟΒΛΗΤΑ





Οι πλαστικοί παραλήπτες είναι πολύ εύκολο να βρεθούν, σε κάθε νοικοκυριό. Όλα τα πλαστικά μπουκάλια και δοχεία που αγοράσαμε με ποτά και τρόφιμα που έχουμε καταναλώσει μπορούν να συλλεχθούν. Μπορούμε να ζητήσουμε από την οικογένεια και τους φίλους μας να τα συλλέξουν για εμάς. Το μόνο που χρειάζεται είναι να πλυθούν και να στεγνώσουν.

Τα μεγάλα και πολύ μεγάλα δοχεία, αποθηκευμένα, μπορεί να καταλαμβάνουν πολύ χώρο, αλλά μπορούν να κοπούν για να στοιβάζονται και ταυτόχρονα υπάρχει η δυνατότητα να επαναχρησιμοποιηθούν για να μετατραπούν σε διακοσμητικά αντικείμενα.

## ΝΕΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Διάφορα διακοσμητικά αντικείμενα από πλαστικά δοχεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να διακοσμήσετε το σπίτι σας ή για να κάνετε ένα δώρο. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ευρέως ως διακοσμητικά για βιτρίνες καταστημάτων, για τη διακόσμηση σχολείων, νηπιαγωγείων ή για τη διακόσμηση χριστουγεννιάτικων δέντρων. Όλα όσα μπορούν να αγοραστούν για τη διακόσμηση του σπιτιού, του γραφείου ή άλλου χώρου μπορούν να

αντικαθίστανται με διάφορα διακοσμητικά λουλούδια ή άλλα αντικείμενα από χρησιμοποιημένα πλαστικά δοχεία. Ορισμένα πλαστικά δοχεία μπορούν να μετατραπούν σε βάζα λουλουδιών ή γλάστρες φυτών. Υπάρχουν τόσες πολλές δυνατότητες. Προφανώς, επειδή είναι φτιαγμένα στο χέρι, είναι μοναδικά και φιλικά προς τον πλανήτη και τον προϋπολογισμό σας.

## ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Η επίτευξη αυτής της δραστηριότητας απαιτεί ένα πλήθος από κοινωνικές δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η οργάνωση, η δημιουργικότητα και η προσαρμοστικότητα.

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας θα αναπτυχθούν και θα ενισχυθούν οι ακόλουθες κοινωνικές δεξιότητες: δεξιότητες ομαδικής εργασίας, ακρίβεια, κριτική σκέψη, κοινωνικές δεξιότητες και διαπροσωπική επικοινωνία.

Η δραστηριότητα έχει μια συνολική συνιστώσα προστασίας του περιβάλλοντος, χρησιμοποιώντας μια συνιστώσα που είναι ένα από τα κύρια προβλήματα του πλανήτη. Οι συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν καλύτερα το πρόβλημα του πλαστικού στον κόσμο και θα μάθουν μια μικρή λύση για το πρόβλημα αυτό.

Στη φάση του σχεδιασμού, της κατασκευής των στοιχείων, της συναρμολόγησης και της παρουσίασης του τελικού αντικειμένου κάθε συμμετέχων θα έχει την ευκαιρία να επιδείξει δημιουργικότητα και να παίξει με τη δημιουργικότητά του. Παράλληλα, θα ενθαρρυνθούν να δείξουν τις σχεδιαστικές τους ικανότητες. Στην τελευταία φάση, κάθε συμμετέχων μπορεί να συνεισφέρει στο τελικό αντικείμενο και να δώσει ιδέες αν χρειαστεί.

**Η ομαδική εργασία** είναι μία από τις κοινωνικές δεξιότητες που ξεχωρίζουν σε αυτή τη δραστηριότητα και είναι μία από τις δεξιότητες που οι οργανισμοί εκτιμούν ιδιαίτερα. Αυτή η άσκηση είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για να εξερευνήσετε θέματα που σχετίζονται με την ομαδική εργασία, την ανατροφοδότηση, καθώς και την αυτοαξιολόγηση. Το τελευταίο είναι



ιδιαίτερα σημαντικό για ένα από τα βασικά βήματα της αυτοεφεύρεσης. Σε αυτή την περίπτωση, η αυτοαξιολόγηση σχετίζεται με την αναγνώριση των πραγμάτων στα οποία είναι κανείς καλός και των πραγμάτων στα οποία μπορεί να θέλει να βελτιωθεί. Ωστόσο, το πιο σημαντικό είναι ότι, όπως ακριβώς ένας εκπαιδευτής πρέπει να αναθέτει κάθε συμμετέχοντα στην ομάδα στην οποία θα μπορούσε να συνεισφέρει τα μέγιστα κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, με τον ίδιο τρόπο - όταν κάποιος λαμβάνει αποφάσεις για τη σταδιοδρομία του, πρέπει να καθοδηγείται πρώτα από τα πράγματα που μπορεί- όλα τα άλλα πράγματα που πρέπει να αναπτύξει περαιτέρω πρέπει να έρχονται σε δεύτερη μοίρα.