



# Πράσινα Χριστούγεννα 2024



Τα φετινά  
Χριστούγεννα,  
τα γιορτάζουμε με  
τρόπο φιλικό  
προς τον  
πλανήτη!!!



**Μαρία Δημοπούλου**

Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής  
Εκπαίδευσης Π.Ε. Α' Αθήνας

**Ελένη Νιάρχου**

Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής  
Εκπαίδευσης Π.Ε. Γ' Αθήνας

# Οι «πράσινες» Χριστουγεννιάτικες ιδέες

## 1. Τι πραγματικά χρειαζόμαστε αυτά τα Χριστούγεννα



Ρίξτε μια ματιά στο δωμάτιό σας. Με πόσα από τα παιχνίδια σας πραγματικά παίζετε κάθε μέρα; Χρειάζεστε πραγματικά περισσότερα πράγματα; Ίσως αντί να ζητήσετε από τον Άγιο Βασίλη περισσότερα παιχνίδια φέτος, θα μπορούσατε να ζητήσετε μια «εμπειρία» στη λίστα επιθυμιών σας. Όπως, μια επίσκεψη σε ένα πάρκο με έναν φίλο. Ή μια καλλιτεχνική δραστηριότητα! Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από την οικογένειά σας να πάρει όλα τα δώρα της από καταστήματα με φιλικές πολιτικές για το Περιβάλλον π.χ. χρήση ανακυκλώσιμων υλικών, μειωμένη χρήση πλαστικού κατά 85%, χρήση βιοδιασπώμενης σακούλας και τσάντας πολλαπλών χρήσεων κ.α.!

## 2. 2. Δημιουργούμε οικολογικά στολίδια

Φοράμε τα δημιουργικά μας καπέλα και γινόμαστε καλλιτέχνες!

Καθίστε γύρω από ένα τραπέζι και φτιάξτε μερικά οικολογικά στολίδια με ανακυκλωμένα υλικά που βρίσκονται στο σπίτι. Θα μπορούσατε να φτιάξετε ένα στεφάνι από παλιά κουμπιά, για παράδειγμα. Χρειάζεστε περισσότερες ιδέες; Έχουμε μια ολόκληρη λίστα με [ανακυκλώσιμα διακοσμητικά](#) για να απασχολήσετε τον εαυτό σας .



Κόψτε τα πορτοκάλια σε φέτες, αφήστε τα να στεγνώσουν με φυσικό τρόπο, κατόπιν βάλτε τα σε ένα ταψί στον φούρνο της κουζίνας σας (αέρας) και ψήστε τα!

Αφήστε τα να κρυώσουν, κρεμάστε ένα σκοινάκι και το στολίδι σας

## 3. Δημιουργούμε ένα πρωτότυπο χριστουγεννιάτικο δέντρο

### «Το χριστουγεννιάτικο δέντρο των σκουπιδιών και της φαντασίας»

Δημιουργήστε με πολλή φαντασία το δικό σας χριστουγεννιάτικο δέντρο, βγάλτε μία φωτογραφία στο σχολείο, στην τάξη ή στο σπίτι σας με τη βοήθεια των γονιών σας και αναρτήστε την στο padlet <https://padlet.com/elniarchou/ku3pbkbofxine2hw>

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε ανακυκλώσιμο υλικό: εφημερίδες, χάρτινα ρολάκια και καπάκια, πάτους μπουκαλιών, κλαδιά και ξύλα, παλέτες, πλαστικά μπουκάλια και αλουμινένια κουτάκια, κορδέλες και χρωματιστές κλωστές. Ότι «σκουπίδι» βρείτε μην το πετάτε- κάντε το στολίδι για το δέντρο σας!!! Δείτε το χριστουγεννιάτικο δέντρο «αλλιώς». Θα φτιάξουμε έτσι όλοι μαζί τη δική μας εναλλακτική-αειφορική πρόταση για τα Χριστούγεννα.



## 5. Σκεπτόμαστε μήπως δεν χρειάζεται ν αγοράσουμε δώρα στους αγαπημένους μας αλλά να τους εκφράσουμε την αγάπη μας με εναλλακτικούς τρόπους

Τα Χριστούγεννα είναι συνήθως η εποχή των δώρων, αλλά δυστυχώς συχνά είναι και η εποχή της υπερκατανάλωσης. Πολλές φορές αγοράζουμε πράγματα που δεν είμαστε σίγουροι ότι οι άλλοι χρειάζονται ή θέλουν, σωστά;

Μερικές φορές, το να αφιερώνουμε τον χρόνο μας στα αγαπημένα μας πρόσωπα, να τους επισκεφθούμε, να γευματίσουμε μαζί και να μοιραστούμε ουσιαστικές συζητήσεις και εμπειρίες μπορεί να είναι επίσης ένα υπέροχο δώρο. Υπάρχουν δεκάδες τρόποι για να ικανοποιήσουμε τους άλλους χωρίς να πέσουμε στον πειρασμό της υπερκατανάλωσης.

**Ας προσπαθήσουμε ν ανακαλύψουμε τρόπους που θα ευχαριστήσουν τους αγαπημένους σας.**

Ίσως οι γονείς σας θα ευχαριστιόντουσαν να συμμετέχετε στην προετοιμασία του χριστουγεννιάτικου τραπέζιού με τα χριστουγεννιάτικα φαγητά, οι παππούδες σας θα ήθελαν να μοιραστούν αγαπημένες τους ιστορίες π.χ. το πώς γνωρίστηκαν ή μια αγαπημένη τους εμπειρία και τα αδέρφια σας να τρελαινόντουσαν αν παίζατε παρέα επιτραπέζια παιχνίδια ή αν τραγουδούσατε μαζί τους ή κάτι που αγαπάτε να μοιράζεστε παρέα. Σκεφτείτε το αληθινά! Όταν οι άλλοι νιώθουν ότι νοιάζεστε και συνειδητοποιούν ότι περνάτε το χρόνο σας μαζί τους και τους δίνετε την προσοχή, πιθανότατα αυτό θα φέρει περισσότερη ευτυχία ακόμη κι ένα δώρο.

## 6.Φτιάχνουμε τις δικές μας χριστουγεννιάτικες κάρτες από ανακυκλώσιμο χαρτί ή από χαρτί εμποτισμένο με σπόρους!



με

Κάθε χρόνο, όταν πλησιάζουν οι γιορτές, αναρωτιόμαστε πως να πρωτοτυπήσουμε με τις Χριστουγεννιάτικες κάρτες μας ώστε να εντυπωσιάσουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Τι πιο όμορφο λοιπόν από μια εναλλακτική που και θα μας γεμίσει ικανοποίηση αλλά θα είναι και πολύ πρακτική για τον παραλήπτη! Μια όμορφη σκέψη είναι η κατασκευή καρτών από ανακυκλώσιμο χαρτί ή χαρτί εμποτισμένο με σπόρους!

**Πως μπορούμε να φτιάξουμε ανακυκλώσιμο χαρτί το οποίο μπορεί αργότερα να φυτευτεί; Όσο περίεργο κι αν ακούγεται, είναι εφικτό και μάλιστα εύκολο!**

### **Υλικά:**

1. Ένα μπλέντερ
2. Σπόρους της επιλογής σας
3. Φόρμα για μπισκότα-γλυκά στη διάσταση που επιθυμείτε να έχει η κάρτα σας
4. Κομμάτια χαρτιού (χρωματιστό, μονόχρωμο). Θυμηθείτε ότι όπως είναι το αρχικό χαρτί έτσι θα μοιάζει και το χαρτί που θα φτιάξετε. Καλούπι-σήτα, με αδιάβροχη επιφάνεια.
5. Κορδόνι ή σπάγκος της επιλογής σας για δέσιμο (σε περίπτωση κάρτας 2 σελίδων)

**Συμβουλή:** Καθώς το χαρτί περιέχει τοξικές ουσίες, καλό θα είναι να χρησιμοποιείτε κάποιο παλιό μπλέντερ το οποίο δεν θα αξιοποιήσετε αργότερα για την παρασκευή φαγητού

### **Βήματα:**

1. Κόβετε το χαρτί που έχετε επιλέξει σε μικρά κομματάκια και τα τοποθετείτε στο μπλέντερ ώστε να γίνουν ακόμη μικρότερα.



2. Στη συνέχεια, γεμίζετε με νερό, τόσο ώστε ανακατεύοντας να προκύψει ένας ομοιόμορφος πηχτός πολτός.

3. Μόλις ο πολτός ετοιμαστεί, προσθέτετε τους σπόρους και απλά αναδεύετε ελαφρά με ένα κουτάλι ώστε να διασκορπιστούν παντού.

**Προσοχή,** δε θέλουμε να κομματιαστούν οι σπόροι. Επίσης, καθώς καλύπτονται με μια φυσική θρεπτική ουσία η οποία διαλύεται στο νερό, αν ο πολτός δε χρησιμοποιηθεί άμεσα, η ουσία αυτή θα κολλήσει στο μπλέντερ και οι σπόροι δεν πρόκειται να αναπτυχθούν μες στο χαρτί όπως θέλουμε.

4. Τοποθετείτε το καλούπι-σήτα πάνω στο νεροχύτη (ώστε το νερό του πολτού να μπορεί να αποστραγγιστεί) και πάνω του τη φόρμα για τα μπισκότα.

5. Έπειτα, ρίχνετε μαλακά λίγο από τον πολτό που έχετε ετοιμάσει στο μπλέντερ μέσα στη φόρμα και με το δάχτυλό σας, το απλώνετε ομοιόμορφα.

6. Μόλις το περισσότερο νερό του πολτού αποστραγγιστεί, μπορείτε να αφαιρέσετε τη φόρμα. Όσο στεγνώνει το μίγμα από το νερό, οι ίνες του χαρτιού ενοποιούνται και στο τέλος δημιουργείται ένα πολύ σκληρό χαρτόνι!

7. Αφού στεγνώσουν εντελώς οι καρτούλες σας, είναι έτοιμες να γίνουν οι πιο ξεχωριστές κάρτες Χριστουγέννων!

Ακολούθως, αν επιθυμείτε να αποστείλετε κάρτα 2 σελίδων, χρησιμοποιώντας 2 χαρτόνια για κάθε κάρτα, ανοίγετε από 2 τρυπούλες στις 2 γωνίες της μιας πλευράς κάθε χαρτονιού και τα δένετε μεταξύ τους με κορδονάκι ή σπάγκο της επιλογής σας.

Θα είναι χρήσιμο, παράλληλα με τις ευχές σας, να συμπεριλάβετε και την ακόλουθη οδηγία φύτευσης για τους παραλήπτες των καρτών σας: **Για να φυτρώσουν οι σπόροι, απλά πρέπει να καλύψετε το χαρτόνι με λίγο νωπό χώμα!**

Πηγή: <https://www.praktiker.gr/Tips-And-Ideas/christmas-cards>

## 7.Εναλλακτικά δείχνουμε την αγάπη μας, με ευχές που ανθίζουν!

Eco-friendly κάρτες από ανακυκλωμένο, βιοδιασπώμενο χαρτί με σπόρους από αγριολούλουδα.

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια μια κάρτα, τοποθετούμε (σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο) τα κομμένα κομμάτια σε μία γλάστρα με χώμα και τα καλύπτουμε με μία λεπτή στρώση χώματος. Πιέστε ελαφρώς και βρέχουμε αρκετά. Ποτίζουμε συχνά τις πρώτες 10 ημέρες ώστε το χώμα να είναι πάντα νωπό. Σε λίγες ημέρες τα αγριολούλουδα θα βλαστήσουν, ενώ δε θα υπάρχουν υπολείμματα χαρτιού!



### Πολύτιμες συμβουλές:

- \* Δημιουργήστε σπιτικά διακοσμητικά – δοκιμάστε αυτά τα βρώσιμα στολίδια ή αυτό το φανταχτερό, αρωματικό pomander !
- \* Κλείστε τα Χριστουγεννιάτικα φώτα σας κατά τη διάρκεια της νύχτας για εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας.
- \* Χρειάζεστε νέα φώτα; Τα LED καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια!
- \* Χρησιμοποιήστε φυσικά αντικείμενα όπως πουρνάρι , κουκουνάρια και γκι για διακόσμηση τραπεζιού, μανδύα

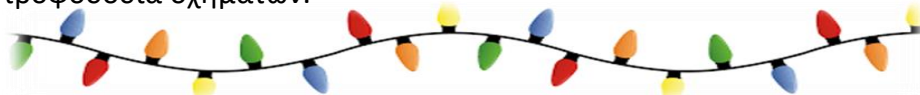


## «Πως να μειώσουμε το Χριστουγεννιάτικο οικολογικό αποτύπωμα»

Παρακάτω παρουσιάζονται οι τέσσερις σημαντικότεροι τομείς που θα πρέπει να προσέξουμε τα φετινά Χριστούγεννα, ώστε να μειώσουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα.

### 1. Ηλεκτρική ενέργεια

Η παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας έχει σοβαρές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή περίπου το 86% της παγκόσμιας παραγωγής ενέργειας [προέρχεται από ορυκτά καύσιμα](#) με 73% από τον [άνθρακα](#) και 13% από το [φυσικό αέριο](#) για ηλεκτρισμό, θέρμανση και τροφοδοσία οχημάτων.



Τα φωτάκια των Χριστουγέννων δεν είναι το πραγματικό πρόβλημα. Ακόμη και με 2.500 λαμπτήρες LED να φωτίζουν τα Χριστούγεννα το σπίτι σας, πέντε ώρες την ημέρα για 30 ημέρες, θα προσθέσουν περίπου 2% στον ετήσιο λογαριασμό σας. Ο οποίος θα είναι 10 φορές ακριβότερος αν χρησιμοποιούμε λαμπτήρες πυρακτώσεως. Ο μεγαλύτερος ενεργειακός «εχθρός» είναι η θέρμανση και η ψύξη του σπιτιού μας. Περίπου το 40% της οικιακής χρήσης ηλεκτρικής ενέργειας, ανάλογα με το τοπικό κλίμα φυσικά, πηγαίνει στην [εσωτερική θερμοκρασία](#).

### 2. Διατροφή

Τα τρόφιμα που αγοράζουμε, όταν προέρχονται από μακρινές αποστάσεις, είναι φορτωμένα με σημαντική κατανάλωση καυσίμων για τη μεταφορά τους ([τροφοχιλιόμετρα WWF Hellas](#)). Οι περισσότεροι άνθρωποι εξακολουθούν να συνδέουν τις εκπομπές αερίων θερμοκηπίου κυρίως με τις μεταφορές. Ωστόσο, η κτηνοτροφία (κρέας, γάλα κα), παράγει περισσότερα αέρια του θερμοκηπίου από όλα τα μέσα μεταφοράς. Το κρέας, τα πουλικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν πολύ μεγαλύτερο οικολογικό αποτύπωμα από άλλα τρόφιμα. Το αποτύπωμα άνθρακα μιας διατροφής κρέατος θεωρείται περίπου [διπλάσιο από αυτό του χορτοφαγικού](#).



[Το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα](#) τείνουν να αποτελούν μεγαλύτερο και χειρότερο περιβαλλοντικό πρόβλημα σε σχέση με τη χρήση του νερού και της ενέργειας καθώς ρυπαίνουν τα νερά και το έδαφος. Επομένως, μπορεί το χοιρινό και η γαλοπούλα να αποτελούν παράδοση για την οικογένειά μας τα Χριστούγεννα αλλά τι θα λέγατε, τη φετινή χρονιά, να **περιορίσουμε το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα στο γεύμα των Χριστουγέννων και να εξετάσουμε πόσα τρόφιμα πραγματικά χρειαζόμαστε ώστε να [ελαχιστοποιήσουμε την υπερκατανάλωση και τα απόβλητα](#)**;

### 3. Δώρα

Στην καρδιά αυτής της εορταστικής εποχής βρίσκεται η ανταλλαγή δώρων με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, τους φίλους και τους γνωστούς. Οι μυρωδιές, η μουσική και η υποβλητική ατμόσφαιρα της χριστουγεννιάτικης αγοράς αποσκοπούν στο να ενθαρρύνουν τον κόσμο να αγοράσει ένα ακόμη δώρο. Όμως, τα δώρα συχνά «κουβαλούν» ένα τεράστιο οικολογικό αποτύπωμα.

Ως πρώτο βήμα, εξετάστε το ενδεχόμενο να αγοράσετε λιγότερα δώρα. Και, τουλάχιστον, τα αγαπημένα σας δώρα που θα αποκτήσετε να διαρκούν για πολύ καιρό και να είναι δώρα που ενσωματώνουν χαμηλή κατανάλωση ενέργειας, νερού και άλλων πόρων. Τα στερεά απόβλητα, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών αποβλήτων, αποτελούν μείζον περιβαλλοντικό πρόβλημα και ένα από τα λίγα που [αυξάνουν στα](#) κράτη υψηλού εισοδήματος. Αγοράζοντας μικρότερα προϊόντα με λιγότερη συσκευασία και παρουσιάζοντάς τα χωρίς ή με ανακυκλώσιμη συσκευασία δώρου, βοηθάτε το περιβάλλον.



Ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσουμε το υλικό αποτύπωμά μας είναι τα μη καταναλωτικά, άυλα δώρα με τη μορφή υπηρεσιών, όπως τα ηλεκτρονικά βιβλία, τα μαθήματα μασάζ, τα μαθήματα γιόγκα, τα εισιτήρια κινηματογράφου και οι συμμετοχές στο γυμναστήριο. Ως δώρο, πολλά από αυτά έχουν επιπλέον οφέλη για την υγεία. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της βελτίωσης της βιωσιμότητας είναι η αγορά δεοντολογικών δώρων που έχουν παραχθεί χωρίς να εκμεταλλεύονται τους εργαζόμενους όσον αφορά τους μισθούς, τις συνθήκες, την ασφάλεια, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την παιδική εργασία και την καταστροφή του περιβάλλοντος.

### 4. Χριστούγεννα με αγάπη και αλληλεγγύη

Αυτά τα Χριστούγεννα, ας σκεφτούμε λίγο περισσότερο πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους συνανθρώπους μας. Ας τα γιορτάσουμε με τις θερμότερες εκδηλώσεις των συναισθημάτων μας και τις γενναιότερες ατομικές και συλλογικές πράξεις που απαιτούν οι καιροί που ζούμε. **Αυτές οι δράσεις μπορεί να μην μειώνουν το οικολογικό μας αποτύπωμα αλλά να αυξάνουν τον συναισθηματικό μας πλούτο.**



Τα [Χριστούγεννα](#) είναι η ιδανική στιγμή να μοιράσουμε αγάπη, στοργή, δώρα και χαρά σε όλους όσους το χρειάζονται, όμως το σημαντικότερο είναι να μην σταματήσουμε εκεί. Οι άνθρωποι γύρω μας, μας χρειάζονται όλο το χρόνο. Δεν έχει σημασία αν είμαστε δίπλα τους μοιράζοντας υλικά αγαθά ή αν απλά θα τους δίνουμε κουράγιο στις δύσκολες στιγμές τους. **Το νέο έτος λοιπόν, ας βάλουμε ως στόχο της ζωής μας, η αλληλεγγύη να μην είναι εποχιακή!**

- Να μιλήσουμε στους μαθητές μας για τα παιδιά όλου του κόσμου, να τους μάθουμε να νοιάζονται, να αγαπάνε και να συμβάλλουν στην καλύτερη ζωή όλων, να φροντίζουν με τις πράξεις τους να μην υπάρχουν ανισότητες μέσα και μεταξύ των χωρών, να δείχνουν σεβασμό στο δικαίωμα όλων για επιβίωση και αξιοπρεπή ζωή
- Να επανεξετάσουμε τις συμπεριφορές μας συμπεριλαμβάνοντας τις τρεις διαστάσεις της Αειφορίας – οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική
- Να εκπαιδευτούμε στη μετάβαση από την ηθική ετερονομία στην ηθική ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ