

Κοπεγχάγη

Δανία

Eco-Sustainability:
from the Danish Model
to Practical Projects
for Your School



27 Απριλίου – 2 Μαΐου 2026 | Χριστιάννα Ασπραδάκη



ΑΕΠ Δανίας – Από πού προέρχεται;

Συνολικό ΑΕΠ: ~429 δισ. \$ (2024) | ΑΕΠ κατά κεφαλή: ~\$71.852 | 9η θέση παγκοσμίως

Κατανομή ΑΕΠ ανά τομέα



Κορυφαίοι κλάδοι



Φαρμακευτικά

Novo Nordisk – μια από τις πιο σημαντικές εταιρείες της Ευρώπης



Ναυτιλία

24% των συνολικών εξαγωγών – Maersk, κορυφαίος παγκοσμίως



Ανανεώσιμη Ενέργεια

Πρωτοπόρος στην αιολική ενέργεια – Vestas, Ørsted



Αγροτρόφιμα

Εξαγωγές κρέατος, γαλακτοκομικών – Danish Crown, Arla





Κοπεγχάγη – η πόλη

Η πόλη που ζει τη βιωσιμότητα

-  Ποδήλατα παντού – η κύρια μεταφορά στην πόλη
-  Απόλυτη ησυχία – ελάχιστα αυτοκίνητα, μηδέν κυκλοφοριακό
-  Jogging παντού – στους δρόμους, στα πάρκα, στα κανάλια
-  Πανέμορφα πάρκα, λίμνες και κανάλια
-  Υπέροχη αρχιτεκτονική – ιστορικά και σύγχρονα κτίρια
-  Παιδιά που παίζουν ελεύθερα στα πάρκα και στις αυλές
-  Ευγενικοί, χαλαροί, ευτυχισμένοι κάτοικοι



#1 Πιο Βιώσιμη Πόλη
στον κόσμο (2025)



Ευτυχέστεροι Άνθρωποι
της Ευρώπης



62% μετακινήσεων με ποδήλατο



88.5% πράσινη ενέργεια











Το Σεμινάριο Erasmus+

Πληροφορίες Προγράμματος

 **Οργανισμός:** Body Mind Academy
Frederiksberg, Κοπεγχάγη

 **Ημερομηνίες:** 27 Απρ. – 2 Μαΐου 2026

 **Πρόγραμμα:** Erasmus+ KA1
KA122-SCH

 **Εκπαιδευτές:** Dr. Peter Junker
Mette Junker, Niklaz Junker

 **Θέμα:** Οικολογική Βιωσιμότητα: Από το
Δανέζικο Μοντέλο στη Σχολική Καθημερινότητα
και Πράξη

Στόχοι Μάθησης

- 1** Κατανόηση των 3 πυλώνων βιωσιμότητας (περιβαλλοντική, κοινωνική, οικονομική)
- 2** Εργαλεία για well-being εντός και εκτός τάξης
- 3** Θετική Ψυχολογία & 24 χαρακτηριστικά δυνάμεων
- 4** Βιωσιμότητα ως κουλτούρα στη σχολική κοινότητα
- 5** Σύνδεση με το δανέζικο μοντέλο εκπαίδευσης



Οι 3 Πυλώνες της Βιωσιμότητας (Sustainability)

Το δανέζικο μοντέλο βιωσιμότητας βασίζεται στην ισορροπία τριών αλληλένδετων τομέων που διαπερνούν κάθε πτυχή της κοινωνίας και της εκπαίδευσης.



Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

- Ενεργειακή αποδοτικότητα
- Πράσινες υποδομές
- Βιοποικιλότητα στην πόλη
- Μηδέν απόβλητα



Κοινωνική Βιωσιμότητα

- Ισότητα & συμπερίληψη
- Well-being μαθητών
- Σύστημα υποστήριξης
- Κοινωνική δικαιοσύνη



Οικονομική Βιωσιμότητα

- Δίκαιο σύστημα
- Υπεύθυνη ανάπτυξη
- Κυκλική οικονομία
- Μακροπρόθεσμη σκέψη

"Τα σχολεία είναι καθρέφτης της κοινωνίας"



Ευημερία, Ισορροπία & Θετική Ψυχολογία



Self-Esteem
Αυτοεκτίμηση



Positive Psychology
24 Δυνάμεις του
χαρακτήρα

BALANCE



Ισορροπία



Well-Being
Ευεξία



Mindfulness
Συνειδητότητα &
Παρούσα Στιγμή

Το σχολείο στη Δανία δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στη συναισθηματική ανάπτυξη, την αυτοεκτίμηση και την ψυχική ισορροπία κάθε παιδιού – εξίσου με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις.



Επίσκεψη: Green Free School



*"Ένα σχολείο που αντικατοπτρίζει τις αξίες
μιας βιώσιμης κοινωνίας"*



Η βιωσιμότητα ενσωματωμένη στην καθημερινή σχολική ζωή



Ισορροπία ακαδημαϊκής μάθησης και ευεξίας



Αυτονομία και σεβασμός στην ιδιαιτερότητα κάθε παιδιού



Φύση και υπαίθρια μάθηση ενσωματωμένα στο πρόγραμμα



Δημοκρατία στη σχολική κοινότητα – τα παιδιά αποφασίζουν



Δημιουργικότητα πάνω από στεγνή αποστήθιση



Ισότιμη αρχή και βοήθεια, ισότητα, συμπερίληψη



Μάθηση μέσω project







Παιχνίδια Επικοινωνίας & Ομαδικότητας

Βιωματικές δραστηριότητες που ενισχύουν επικοινωνία, εμπιστοσύνη και ομαδική εργασία:

01

24 Character Strengths

Ανακαλύψαμε τα 24 θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Positive Psychology) και εξερευνήσαμε τα δικά μας δυνατά σημεία ως εκπαιδευτικοί.

02

Παιχνίδια εμπιστοσύνης

Μεταφορά αντικειμένων με κλειστά μάτια: ο ένας εκπαιδευτικός καθοδηγεί τον άλλο (με κλειστά μάτια) να μεταφέρει αντικείμενα. Στόχος: εμπιστοσύνη και σαφής επικοινωνία.

03

Παιχνίδια επικοινωνίας

Αντιγραφή κατασκευής lego μέσω αγγελιαφόρων: Η ομάδα Α φτιάχνει μια κατασκευή LEGO. Αγγελιαφόροι μεταφέρουν πληροφορίες προφορικά στην ομάδα Β, η οποία προσπαθεί να το αναπαράγει. Δεξιότητες: ακρίβεια, επικοινωνία, ομαδική στρατηγική.





Αξιοθέατα & Διαδρομές



Χριστιανία (Christiania)

Η περίφημη ελεύθερη, αυτοδιοικούμενη κοινότητα στην καρδιά της Κοπεγχάγης. Μια ανεξάρτητη κοινωνία με δική της αρχιτεκτονική, τέχνη και φιλοσοφία ζωής. Ένα παράδειγμα εναλλακτικής κοινωνικής οργάνωσης που πρεσβεύει την αειφορία.



Noma

Το εστιατόριο που άλλαξε την παγκόσμια γαστρονομία. Φιλοσοφία: τοπικά, εποχιακά υλικά, μηδενική σπατάλη τροφίμων. Η επίσκεψή μας έδειξε πώς η βιωσιμότητα εφαρμόζεται ακόμα και στην κουζίνα. Ένα παγκόσμιο παράδειγμα βιώσιμης επιχείρησης.



CopenHill (Amager Bakke)

Ένα εργοστάσιο μετατροπής αποβλήτων σε ενέργεια, που συνδυάζει και κέντρο αναψυχής με σκι, αναρρίχηση και πεζοπορία στην οροφή του! Σύμβολο καινοτομίας και βιωσιμότητας. Ένα εντυπωσιακό παράδειγμα για το πώς ένα πρόβλημα μετατράπηκε στην πιο ιδανική λύση.







Βιώσιμη Κατανάλωση: Second Hand & Charity



Second Hand Culture

Δημιουργική ανακύκλωση ρούχων και υλικών. Τα καταστήματα Genbrug (charity) είναι κεντρικός πυλώνας της τοπικής οικονομίας.



Stop Food Waste

Οργανωμένες προσπάθειες για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων σε όλα τα επίπεδα, από τα νοικοκυριά μέχρι τα εστιατόρια.

Charity Shops

Επισκεφθήκαμε χώρους όπου τα έσοδα στηρίζουν κοινωνικούς σκοπούς, ενισχύοντας την κοινωνική αειφορία.



Διαχείριση Υδάτων & Πλημμυρών

Cloudburst Management Plan: Μετά τις καταστροφικές πλημμύρες του 2011, η Κοπεγχάγη εφάρμοσε ένα επαναστατικό σχέδιο:

-  **Nature-based Solutions:** Χρήση πάρκων και δρόμων ως κανάλια απορροής.
-  **Skybrudsplan:** Μετατροπή των δρόμων σε προσωρινά «ποτάμια» που οδηγούν το νερό στο λιμάνι.
-  **Green Streets:** Φυτεμένες επιφάνειες που καθυστερούν και απορροφούν τη βροχή.





Κουλτούρα & Άνθρωποι της Κοπεγχάγης



Hygge

Η δανέζικη φιλοσοφία ζωής –
ζεστασιά, αρμονία και χαρά
στα απλά πράγματα



Ευγένεια & Ηρεμία

Χαλαροί, φιλικοί άνθρωποι –
χωρίς αγχωτικές
συμπεριφορές ή βιαστική
νοοτροπία



Παιδιά πιο ελεύθερα

Ελεύθερο παιχνίδι στα
πάρκα, στις αυλές, χωρίς
συνεχή εποπτεία -
εμπιστοσύνη στο παιδί



Σεβασμός στη Φύση

Δέντρα, πράσινο, λίμνες – η
φύση είναι μέρος της
καθημερινής ζωής, όχι
πολυτέλεια



Ενεργός τρόπος ζωής

Jogging, ποδήλατο,
περπάτημα – στο δρόμο, στο
πάρκο, παντού και πάντα



Ισορροπία

Οι Δανοί δίνουν μεγάλη
σημασία στην ισορροπία
επαγγελματικής και
προσωπικής ζωής

«Πώς ένα πρόβλημα θα το μετατρέψουμε στην καλύτερη λύση»

«Η έμπνευση είναι αυτή που πυροδοτεί την κινητοποίηση»



Τι Φέρνω Πίσω στο Σχολείο μας



Για τους Μαθητές

- Ενσωμάτωση θετικής ψυχολογίας & 24 δυνάμεων χαρακτήρα
- Περισσότερες δραστηριότητες *well-being* στην τάξη
- Ενδυνάμωση αυτοεκτίμησης με στόχο την καλλιέργεια αυτοπεποίθησης



Για το Σχολείο

- Βιωσιμότητα ως σχολική κουλτούρα και στους 3 τομείς (κοινωνικό, περιβαλλοντικό, οικονομικό)
- Υπαίθριες δραστηριότητες & ελεύθερο παιχνίδι
- Έμφαση στην Ισορροπία ακαδημαϊκής & συναισθηματικής ανάπτυξης



Για εμένα ως Εκπαιδευτικό

- Νέα εργαλεία επικοινωνίας & ομαδικότητας
- Οργάνωση περισσότερων εργασιών σε μορφή project
- Εστίαση στη θετική ανατροφοδότηση, στην ετεροαξιολόγηση και την αυτοαξιολόγηση

Εμπνέοντας τα παιδιά να Νοιαστούν

"Μικρά βήματα κάθε φορά κάνουν τη διαφορά."

Η καλύτερη κινητοποίηση για τα παιδιά είναι να βλέπουν την αλλαγή να συμβαίνει στην πραγματική ζωή.

Ως εκπαιδευτικοί, οφείλουμε:

-  Να εστιάζουμε σε ό,τι έχει σημασία και σε ό,τι είναι εφικτό (η θεωρία να γίνεται πράξη).
-  Να τονίζουμε ότι οι καθημερινές μας επιλογές επηρεάζουν την αειφορία και στους τρεις τομείς της.
-  Να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να πιστέψουν ότι έχουν τη δύναμη να κάνουν τη διαφορά.



Ευχαριστώ!



*Η Κοπεγχάγη μας έδειξε ότι μια πόλη,
ένα σχολείο, μια κοινωνία
μπορεί να λειτουργεί αλλιώς.*

Με ισορροπία. Με ευημερία. Με βιωσιμότητα.

Χριστιάννα Ασπραδάκη
Δημοτικό Σχολείο Αραδίππου Ε'
Erasmus+ KA1 – Απρίλιος/Μάιος 2026