

HEALING  
gardener

ΟΔΗΓΟΣ  
ΞΕΝΑΓΟΥ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩ  
Ν ΚΗΠΩΝ



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Ο οδηγός αυτός έχει δημιουργηθεί μέσα στο πλαίσιο του έργου του Θεραπευτικού Κήπου και συν-χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Συνεργάτες του έργου:

Ίδρυμα INTRAS, Ισπανία (Συντονιστής)

Jardines Terapeuticos Palmlof, Ισπανία

Ίδρυμα Θεοτόκος, Ελλάδα

Johannes Diakonie Mosbach, Γερμανία

Αριθμός αναφοράς του έργου: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000030259

Το έργο του Θεραπευτικού Κήπου συν-χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του φακέλου είναι αποκλειστική ευθύνη της σύμπραξης του έργου και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η ισπανική υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνοι για τη χρήση των πληροφοριών που βρίσκονται στο παρόν.

Κάθε τύπου αναπαραγωγή ή διανομή επιτρέπεται, εκτός από εμπορικούς σκοπούς, αρκεί η πηγή να αναγνωρίζεται και να αναφέρεται.

Έτος έκδοσης: 2023





## Περιεχόμενα

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Βασικές αρχές οργάνωσης και πρωτοκόλλου .....	6
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Αποτελεσματική επικοινωνία .....	16
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Επαγγελματισμός και ηθική.....	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Θεραπευτική κηπουρική και το έργο του Θεραπευτικού Κήπου .....	37
ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Βιώσιμη κηπουρική.....	48
ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Διαχείριση κινδύνου και εξυπηρέτηση πελατών.....	58





Το έργο ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα κατάρτισης που επικεντρώνεται στη θεραπευτική κηπουρική. Είναι σχεδιασμένο να βοηθήσει άτομα με διάφορες αναπηρίες να μάθουν πώς να δημιουργούν θεραπευτικούς κήπους και να αντιληφθούν τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η φύση στις ζωές μας. Οι κήποι αυτοί έχουν δημιουργηθεί σε διάφορες τοποθεσίες στην Ισπανία, την Ελλάδα και τη Γερμανία, μέσα από πρακτικά μαθήματα που διοργανώθηκαν σε κέντρα επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και κέντρα αποκατάστασης.

Το πρόγραμμα του Θεραπευτικού Κήπου προτρέπει την ενεργή εμπλοκή των μαθητών στην κατασκευή των θεραπευτικών κήπων και λειτουργεί ως ένα πολύτιμο εργαλείο αποκατάστασης για τους ίδιους τους συμμετέχοντες και για όσους επισκέπτονται τακτικά τους κήπους. Οι συμμετέχοντες γίνονται μέρος μιας συνεργατικής δημιουργικής διαδικασίας που εμπλουτίζει τη συνολική ευεξία των κοινοτήτων τους.

## Σχετικά με τον Οδηγό του Ξεναγού

Ο Οδηγός του Ξεναγού Θεραπευτικών Κήπων είναι ένα εργαλείο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων, ώστε να γίνουν ξεναγοί των θεραπευτικών κήπων που δημιουργήθηκαν στη διάρκεια του έργου.

Ο οδηγός καλύπτει βασικούς τομείς που σχετίζονται με την ξενάγηση των επισκεπτών στον Θεραπευτικό Κήπο. Παρέχει οδηγίες σχετικά με την αποτελεσματική οργάνωση και καθοδήγηση των ομαδικών επισκέψεων. Εμβαθύνει στον ρόλο των ξεναγών για τη δημιουργία ενός φιλόξενου και ευχάριστου περιβάλλοντος για τους επισκέπτες, εστιάζοντας στον επαγγελματισμό, την καλοσύνη και την υπευθυνότητα. Δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην αποτελεσματική επικοινωνία, τονίζοντας τη σημασία του να εκφράζεται κάποιος ξεκάθαρα, να ακούει και να καταλαβαίνει τις ερωτήσεις των επισκεπτών. Τονίζει την ανάγκη προετοιμασίας, και ενθαρρύνει τους ξεναγούς να ζητούν βοήθεια από τους υπεύθυνους σε μη αναμενόμενες ερωτήσεις. Εξηγεί περαιτέρω την ιδέα και τα στοιχεία των θεραπευτικών κήπων, και τη σημασία των πρακτικών της βιώσιμης κηπουρικής και της περιβαλλοντικής ευθύνης. Τέλος, ο οδηγός εκπαιδεύει τους ξεναγούς να αναγνωρίζουν πιθανούς κινδύνους στον κήπο, να ελαχιστοποιούν την πιθανότητα συμβάντων και να χειρίζονται αποτελεσματικά τους κινδύνους, ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των επισκεπτών και να εμπλουτίζεται η εμπειρία τους.

Δομημένος σε ενότητες, ο οδηγός των ξεναγών προσφέρει μία ισορροπημένη προσέγγιση στη μάθηση. Η κάθε ενότητα περιλαμβάνει εννοιολογικές πληροφορίες, πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές, υποθετικά σενάρια, βιωματικές εργασίες και αυτό-αξιολόγηση της μάθησης. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει μία κατανοητή εκπαιδευτική εμπειρία για τους επίδοξους ξεναγούς.

Ο οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτές και μαθητές που εφαρμόζουν ή συμμετείχαν στο πρόγραμμα του Θεραπευτικού Κήπου, καθώς και σε εκπαιδευτές και μαθητές που ενδιαφέρονται να γίνουν ξεναγοί του κήπου, ανεξάρτητα από την εμπλοκή τους στο πρόγραμμα του Θεραπευτικού Κήπου.





# ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Βασικές αρχές οργάνωσης και πρωτοκόλλου

## Εννοιολογικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα

Η ενότητα αυτή θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς οργανώνεται και πραγματοποιείται μία ομαδική επίσκεψη στον Θεραπευτικό Κήπο. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι επισκέπτες θα περάσουν όμορφα.

### ΒΗΜΑ 1. Προετοιμασία για την Ομάδα

Η προετοιμασία για μία ομαδική ξενάγηση στον Θεραπευτικό Κήπο είναι κρίσιμη, ώστε να είναι ευχάριστη η εμπειρία των επισκεπτών. Πριν έρθει η ομάδα, πρέπει να είναι όλα έτοιμα, ώστε να δημιουργηθεί ένας φιλόξενος και ασφαλής χώρος. Ακολουθούν όσα πρέπει να ληφθούν υπόψη, όταν προετοιμάζετε μία επίσκεψη:

- Διατήρηση του κήπου καθαρού και τακτοποιημένου, ώστε να φαίνεται φιλόξενος.
- Έλεγχος ότι όλα τα μονοπάτια είναι ασφαλή και εύκολα στο περπάτημα (για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους κινδύνους που πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν και κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, δείτε την Ενότητα 6, Διαχείριση Κινδύνου).
- Διασφάλιση ότι υπάρχουν αρκετά μέρη για να καθίσει κάποιος.
- Διασφάλιση ότι υπάρχουν αρκετά σκιερά σημεία κάτω από τα δέντρα. Αν δεν υπάρχουν, να εξεταστεί η δυνατότητα τοποθέτησης μεγάλων ομπρελών.
- Οργάνωση για διαθεσιμότητα νερού/ποτών ή ενημέρωση των επισκεπτών να φέρουν το δικό τους.
- Διασφάλιση ότι δεν θα υπάρχει συνωστισμός στον κήπο και θα υπάρχει αρκετός χώρος για ομαδικές δραστηριότητες.
- Συνεννόηση με τους συναδέλφους ποιος θα χρησιμοποιεί ποιο σημείο του κήπου, εφόσον υπάρχουν άλλοι οι οποίοι θα δουλεύουν ή χρησιμοποιούν τον κήπο ταυτόχρονα.
- Προετοιμασία όλων των εργαλείων (φτυάρια, σκούπες, ποτιστήρια, κ.α.) και διασφάλιση ότι είναι σε καλή κατάσταση αν πραγματοποιηθούν κηπουρικές δραστηριότητες με την ομάδα.
- Προετοιμασία γραπτών πληροφοριών για τους επισκέπτες (π.χ. χάρτες, φυλλάδια, οδηγίες).
- Πρόβλεψη για εναλλακτικές δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο ή σε σκιερό σημείο σε περίπτωση κακοκαιρίας ή πολλής ζέστης.
- Ενημέρωση των επισκεπτών να φορούν άνετα ρούχα και παπούτσια και να έχουν μαζί τους αδιάβροχα, ομπρέλες ή προστασία από τον ήλιο (ανάλογο με τον αναμενόμενο καιρό).

### ΒΗΜΑ 2. Καλωσόρισμα της Ομάδας

Ο φιλικός και ενημερωτικός τρόπος καλωσορίσματος της ομάδας είναι σημαντικός, καθώς θέτει το ύψος για το υπόλοιπο της επίσκεψης. Ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα διασφαλίσουν το θετικό ξεκίνημα της επίσκεψης:

- Συναντήστε την ομάδα στην είσοδο του κήπου και χαιρετήστε την εγκάρδια.





- Εξηγήστε τι να περιμένουν κατά τη διάρκεια της ξενάγησης (τι θα δουν, τα είδη των δραστηριοτήτων, τη διάρκεια της ξενάγησης).
- Ενημερώστε για τους κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούν στον κήπο, όπως το να περπατούν στα καθορισμένα μονοπάτια, να μην τρέχουν και να μη φάνε κάποιο φρούτο, καρπό ή φύλλο, εκτός αν τους δοθεί σαφέστατα η άδεια.

### **ΒΗΜΑ 3. Καθοδήγηση της Ξενάγησης**

Σε αυτό το σημείο της επίσκεψης, θα ξαναγήσετε την ομάδα σε διαφορετικά σημεία του κήπου και θα εξηγήσετε πώς το κάθε ένα από αυτά συνεισφέρει στον θεραπευτικό σκοπό. Οι χώροι στους οποίους θα εστιάσετε και οι επιλεγμένες δραστηριότητες θα εξαρτώνται από το πρόγραμμα που έχετε σχεδιάσει για τη συγκεκριμένη ομάδα επισκεπτών. Να θυμάστε ότι είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε ομάδας επισκεπτών ξεχωριστά. Κάποιες προτάσεις για να εμπλουτιστεί η εμπειρία της ξενάγησης:

- Οδηγήστε την ομάδα στα διαφορετικά σημεία του κήπου και εξηγήστε τον ρόλο κάθε σημείου στη θεραπευτική διαδικασία.
- Μπορεί να είναι ελκυστικό να αφηγηθείτε ενδιαφέρουσες ιστορίες σχετικά με τον κήπο και τα στοιχεία του. Οι ιστορίες αυτές μπορεί να βοηθήσουν στη δημιουργία μίας ισχυρής σύνδεσης με τους επισκέπτες και να εμπλουτίσουν την κατανόσή τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να εξηγήσετε την προέλευση της ιδέας του θεραπευτικού κήπου και την έμπνευση πίσω από αυτήν. Αν υπάρχουν έπιπλα ή αντικείμενα στον κήπο που δημιουργήθηκαν από συμμετέχοντες, μπορείτε να μοιραστείτε την ιστορία της δημιουργίας τους. Επίσης, θα ήταν πολύ χρήσιμο να τονιστούν επιτυχημένες ιστορίες ατόμων που έχουν επωφεληθεί από τις δραστηριότητες του κήπου, καθώς και το θετικό αντίκτυπο στην ευεξία τους. Οι ιστορίες αυτές αποτελούν πραγματικά παραδείγματα της αποτελεσματικότητας του κήπου και μπορούν να εμπνεύσουν τους επισκέπτες.
- Κάποια στιγμή, στη διάρκεια της επίσκεψης, μπορεί να είναι καλή ιδέα να επιτραπεί στους επισκέπτες να εξερευνήσουν και να χαρούν μόνοι τους τον κήπο, με την προϋπόθεση ότι είναι ενήλικες και ότι έχει διασφαλιστεί εκ μέρους σας η απουσία κάθε πιθανού κινδύνου.
- Να είστε διαθέσιμοι να απαντήσετε σε κάθε ερώτηση.

### **ΒΗΜΑ 4. Ολοκλήρωση της Ξενάγησης**

- Ολοκληρώστε την ξενάγηση με έναν τελικό απολογισμό και ευχαριστήστε την ομάδα που ήρθε.
- Δώστε τους την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις τους ή να κάνουν περισσότερες ερωτήσεις.
- Δώστε τους τα στοιχεία επικοινωνίας του φορέα, αν θελήσουν να επικοινωνήσουν αργότερα.
- Δώστε τους υλικό για το σπίτι, όπως φυλλάδια ή χάρτες, για να θυμούνται την επίσκεψή τους.
- Βεβαιωθείτε ότι ο κήπος είναι καθαρός και τακτοποιημένος αφού φύγουν.





## Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ

Τα ΝΑΙ	Τα ΟΧΙ
Λεπτομερής προετοιμασία για την ομάδα. Μάθε για τα στοιχεία και τις λειτουργίες του κήπου.	Καθυστέρηση για το ξεκίνημα της ξενάγησης.
Διασφάλιση ότι ο κήπος είναι καθαρός, πριν έρθει η ομάδα.	Κατανάλωση φαγητού κατά τη διάρκεια της ξενάγησης.
Παρουσίαση του εαυτού σου στους επισκέπτες.	Απάντηση σε κλήσεις στο κινητό ή η αποστολή μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της ξενάγησης.
Διασφάλιση ότι η ομάδα θα καθίσει στη σκιά, αν η μέρα είναι ζεστή.	Υποδοχή των επισκεπτών με λερωμένα ή λασπωμένα ρούχα.
Δυνατή ομιλία, ώστε να μπορούν να ακούσουν όλοι οι επισκέπτες.	Χρήση αργκό και γρήγορη ομιλία.
Πλύσιμο των χεριών, μετά από εργασίες με χώμα.	Λήψη φωτογραφιών χωρίς τη συναίνεση των επισκεπτών.
Ερωτήσεις σχετικά με τους σωματικούς περιορισμούς των επισκεπτών.	Πίεση σε κάποιον να κάνει κάτι που δεν θέλει.
Επιλογή δραστηριοτήτων που δεν θα επιβαρύνουν τους συμμετέχοντες.	Αδιαφορία απέναντι σε οποιαδήποτε αντίρρηση ή φόβο των επισκεπτών.
Σεβασμός στη φύση και τον κήπο. Συμπεριφορά ως πρότυπο για τους επισκέπτες.	
Προσοχή με τον εξοπλισμό.	
Χρήση προστατευτικού εξοπλισμού όταν είναι απαραίτητο. Να είναι διαθέσιμος προστατευτικός εξοπλισμός και για τους επισκέπτες.	
Σεβασμός στον προσωπικό χώρο των επισκεπτών.	
Πρόβλεψη για διαλείμματα όταν η επίσκεψη διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες.	







## Υποθετικά Σενάρια

### Σενάριο 1: Ασφάλεια στον κήπο

Ο Μιχάλης, φοιτητής επαγγελματικής κατάρτισης, είναι ενθουσιασμένος που θα είναι υπεύθυνος για μια επίσκεψη στον Θεραπευτικό Κήπο από μία ομάδα μαθητών ενός τοπικού δημοτικού σχολείου. Καθώς ξεκινάει η ξενάγηση, καλωσορίζει θερμά τους νεαρούς επισκέπτες και εξηγεί τι μπορούν να περιμένουν κατά τη διάρκεια της ξενάγησης. Τα παιδιά ανυπομονούν να εξερευνήσουν τον κήπο.

Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης, ο Μιχάλης ξαφνικά να πληροφορήσει τα παιδιά σχετικά με τους κανόνες που θα πρέπει να ακολουθήσουν στον κήπο, όπως το να παραμείνουν στα καθορισμένα μονοπάτια και να μη φάνε κανένα φρούτο ή καρπό εκτός και αν ξεκάθαρα τους επιτραπεί. Όσο εξερευνούν τον κήπο, ένα από τα παιδιά, περίεργο για τα φρέσκα βατόμουρα, δοκιμάζει ένα χωρίς να ζητήσει άδεια. Ο Μιχάλης το αντιλαμβάνεται άμεσα και συνειδητοποιεί το πιθανό ρίσκο που σχετίζεται με την κατανάλωση των μούρων χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση και άδεια.

Παρά το γεγονός ότι δεν συνέβη κάτι σοβαρό στη συγκεκριμένη περίπτωση, μια τέτοια παράβλεψη μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες επιπτώσεις, όπως αλλεργικές αντιδράσεις ή κατανάλωση μη ασφαλών φυτών.

Ερωτήσεις:

1. Τι μπορεί να συμβεί αν τα παιδιά φάνε φρούτα ή καρπούς από τον κήπο χωρίς πρώτα να έχουν πάρει άδεια;
2. Πώς μπορεί ο Μιχάλης να μιλήσει στα παιδιά για τους κανόνες και τις οδηγίες ασφαλείας χωρίς να τα απογοητεύσει ή να τα κάνει να νιώσουν περιορισμένα;
3. Τι μπορεί να κάνει ο Μιχάλης ώστε να παιδιά να αντιληφθούν τον κίνδυνο κατανάλωσης άγνωστων φυτών στον κήπο και να τα παροτρύνει να μην το κάνουν, αφήνοντας τα παράλληλα να αναπτύξουν την περιέργειά τους και να εξερευνήσουν τον κήπο;

### Σενάριο 2

Η Όλγα πρόκειται να ξεναγήσει μία ομάδα ηλικιωμένων στον Θεραπευτικό Κήπο. Συναντάει πολύ έντονη κίνηση πηγαίνοντας στον κήπο και έτσι καθυστερεί να φτάσει στην ξενάγηση. Παρά την καθυστέρηση, η Όλγα απολογείται και προσπαθεί να επανορθώσει για τον χαμένο χρόνο, αρχίζοντας αμέσως τις δραστηριότητες.

Καθώς συνεχίζεται η ξενάγηση, η ομάδα ασχολείται με μία δραστηριότητα φύτευσης σπόρων και η Όλγα επικεντρώνεται στην καθοδήγηση των συμμετεχόντων στη διαδικασία. Ξαφνικά, χτυπάει το τηλέφωνό της και το απαντά.

Όσο συμβαίνει αυτό, μία από τους επισκέπτες κόβεται, κατά λάθος, με κάποιο από τα εργαλεία του κήπου. Η επισκέπτρια, ορατά αγχωμένη, ζητάει βοήθεια, αλλά η Όλγα είναι απασχολημένη με το τηλεφώνημα και δεν παρατηρεί τι έχει συμβεί. Ένα άλλο μέλος της ομάδας συνειδητοποιεί την κατάσταση και τρέχει γρήγορα να δώσει τις πρώτες βοήθειες και να ανακουφίσει την τραυματισμένη επισκέπτρια. Μόλις η Όλγα τελειώνει το





τηλεφώνημά της, σπεύδει να βοηθήσει την τραυματισμένη επισκέπτρια. Φροντίζει το τραύμα και διασφαλίζει ότι η επισκέπτρια είναι καλά.

Ερωτήσεις:

1. Τι θα έπρεπε να είχε κάνει η Όλγα, ώστε να είχε φτάσει στην ώρα της;
2. Τι συνέβη όταν η Όλγα έλαβε μία τηλεφωνική κλήση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας φύτευσης σπόρων και πώς αυτό επηρέασε την ικανότητά της να αντιληφθεί τι είχε συμβεί;
3. Θα μπορούσε η Όλγα να είχε αποφύγει το ατύχημα; Αν ναι, πώς;
- 4.

## Ασκήσεις

### Άσκηση 1. Δημιουργία δραστηριότητας αφύπνισης αισθήσεων και αναμνήσεων

Ο σκοπός της άσκησης αυτής είναι ο σχεδιασμός και η δοκιμή μίας δραστηριότητας που περιλαμβάνει αισθητηριακές εμπειρίες προς εφαρμογή σε μία ομάδα επισκεπτών του Θεραπευτικού Κήπου (70 λεπτά).

Σε μερικές ημέρες θα κάνετε μία ξενάγηση σε μία ομάδα ηλικιωμένων από μία κοντινή δομή ημερήσιας φροντίδας. Έχετε ενημερωθεί ότι η κατάσταση της υγείας κάποιων από τους συμμετέχοντες περιλαμβάνει προβλήματα γνωστικής έκπτωσης και απώλειας μνήμης και πρέπει να σχεδιάσετε μία κατάλληλη δραστηριότητα για την ομάδα. Ο προϊστάμενός σας προτείνει να οργανώσετε μία δραστηριότητα διέγερσης αισθήσεων στον κήπο. Για να γίνει αυτό, θα ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

#### ΒΗΜΑ 1: Έρευνα (20 λεπτά):

Ερευνήστε πληροφορίες σε σχέση με αισθητηριακές εμπειρίες και ενεργοποίηση της μνήμης και σκεφτείτε πώς μπορείτε να τις εφαρμόσετε στον Θεραπευτικό Κήπο. Καταγράψτε τις βασικές πληροφορίες, ώστε να μπορείτε να παρουσιάσετε τη δραστηριότητα στην ομάδα επισκεπτών.

#### ΒΗΜΑ 2: Προετοιμασία εντύπων (20 λεπτά):

Σχεδιάστε πώς θα οργανώσετε την άσκηση διέγερσης αισθήσεων. Προετοιμάστε ένα έντυπο για τους ηλικιωμένους επισκέπτες, όπου θα καταγράφουν τις εντυπώσεις τους κατά τη διάρκεια της επίσκεψης.

Μπορείτε να επικεντρωθείτε σε διάφορες αισθήσεις ή σε μία μονάχα αίσθηση, π.χ. αφή, όραση, όσφρηση, ακοή, γεύση. Για παράδειγμα, αν επιλέξετε να επικεντρωθείτε στην όσφρηση, μπορείτε να συμπεριλάβετε ερωτήσεις όπως «Τι μυρίζω;», «Σαν τι μυρίζει;», «Τι φυτό θα μπορούσε να είναι;» και «Μου θυμίζει κάτι αυτή η μυρωδιά, π.χ. από την παιδική μου ηλικία;»

#### ΒΗΜΑ 3: Πρακτική συνεδρία (30 λεπτά):

Στην πρακτική εξάσκηση στον θεραπευτικό κήπο, χωριστείτε σε δυάδες με τους άλλους μαθητές. Ο ένας θα πάρει τον ρόλο του ηλικιωμένου επισκέπτη και ο άλλος θα είναι ο ξεναγός. Οι “ξεναγοί” θα καθοδηγήσουν το ζευγάρι τους στον κήπο, ενθαρρύνοντάς το να εκτελέσει το βήμα 2 της άσκησης. Οι “επισκέπτες” θα καταγράφουν τις εντυπώσεις τους χρησιμοποιώντας το έντυπο ή απαντώντας προφορικά

Κάντε έναν απολογισμό της εμπειρίας, συζητώντας τη σημασία των διαφορετικών αισθήσεων και της επιρροής στη μνήμη και την ευεξία.





## Άσκηση 2: Εξατομικευμένες ξεναγήσεις για ποικίλες ομάδες επισκεπτών

Στην άσκηση αυτή, θα έχουμε την ευκαιρία να προσαρμόσουμε μία ξενάγηση ειδικά για διαφορετικές ομάδες επισκεπτών, όπως για ηλικιωμένους με απώλεια μνήμης, παιδιά με ειδικές ανάγκες, άτομα με σωματικές αναπηρίες ή πρόσφυγες και μετανάστες. Ο σκοπός είναι να καλλιεργηθεί η δημιουργικότητα, η ενσυναίσθηση και η συμπερίληψη στον σχεδιασμό ξεναγήσεων που θα ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες και ενδιαφέροντα των ποικίλων ομάδων επισκεπτών.

Οδηγίες:

Σχηματίστε μικρές ομάδες με 3 έως 4 μαθητές. Κάθε ομάδα θα επικεντρωθεί στη δημιουργία ενός μοναδικού προγράμματος ξενάγησης για μία συγκεκριμένη ομάδα επισκεπτών.

Επιλέξτε μία από τις ακόλουθες ομάδες επισκεπτών, για τις οποίες θα σχεδιάσετε την ξενάγησή σας:

- α) Ηλικιωμένοι με απώλεια μνήμης
- β) Παιδιά με ειδικές ανάγκες, όπως αισθητηριακές ευαισθησίες
- γ) Άτομα με σωματικές αναπηρίες
- δ) Πρόσφυγες και μετανάστες

Σχεδιάστε το πρόγραμμα ξενάγησης (20 λεπτά): Κάντε καταγισμό ιδεών και υπογραμμίστε τα βασικά σημεία του προγράμματος της ξενάγησής σας. Χρησιμοποιείστε το φύλλο εργασίας 1 (Παράρτημα 1). Λάβετε υπόψη τα παρακάτω σημεία:

- Ποια σημεία του Θεραπευτικού κήπου θα επισκεφτείτε και γιατί σχετίζονται με τη συγκεκριμένη ομάδα;
- Ποιες θεραπευτικές δραστηριότητες θα συμπεριλάβετε κατά την ξενάγηση, ώστε να καλύψετε τις ανάγκες των επισκεπτών;
- Πώς θα κάνετε την ξενάγηση ενδιαφέρουσα και διαδραστική προς την ομάδα;
- Ποια βασικά σημεία ή ιστορίες θα μοιραστείτε, ώστε να δημιουργήσετε μία ουσιαστική σύνδεση με τους επισκέπτες;
- Θα κάνετε συγκεκριμένες διευθετήσεις ή προσαρμογές για να διασφαλίσετε τη συμπερίληψη και την προσβασιμότητα;

Προετοιμάστε την παρουσίασή σας (10 λεπτά): Δημιουργήστε μία σύντομη παρουσίαση του προγράμματος της ξενάγησής σας. Ετοιμαστείτε να εξηγήσετε την επιλογή των δραστηριοτήτων και πώς πιστεύετε ότι το πρόγραμμα θα ωφελήσει τους συμμετέχοντες (Καταγραφή στο φύλλο εργασίας 1).

Παρουσιάστε και συζητήστε: Όταν όλες οι ομάδες θα έχουν ετοιμάσει τις παρουσιάσεις τους, μοιραστείτε με τη σειρά τα εξατομικευμένα προγράμματα ξενάγησης. Μετά από κάθε παρουσίαση, θα γίνει μία μικρή συνεδρία συζήτησης και ανατροφοδότησης.

Σκεφτείτε και βελτιώστε: Μετά τις παρουσιάσεις, θα στοχαστούμε τις διαφορετικές προσεγγίσεις και ιδέες που παρουσιάστηκαν. Συλλογικά, θα επισημάνουμε τα πιο αποτελεσματικά στοιχεία κάθε προγράμματος και θα συζητήσουμε πώς θα βελτιώσουμε περαιτέρω τα προγράμματα ξενάγησης.





## Αυτοαξιολόγηση

Τώρα που ολοκληρώσαμε αυτήν την ενότητα, είστε έτοιμοι να αξιολογήσετε όσα μάθατε και κατανοήσατε από αυτήν. Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από το ένα 1 έως το 5, όπου 1 σημαίνει «Καθόλου» και 5 σημαίνει «Σίγουρα ναι».

Σκεφτείτε τις απαντήσεις σας προσεκτικά και να είστε ειλικρινείς. Παραδώστε το συμπληρωμένο έντυπο αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή.

	1	2	3	4	5
1. Μπορώ να προετοιμάσω τον Θεραπευτικό Κήπο, ώστε να δημιουργήσω ένα φιλόξενο και ασφαλές χώρο για την επίσκεψη των ομάδων.					
2. Κατανοώ γιατί πρέπει να ενημερώσω τους επισκέπτες για τους κανόνες και τις κατευθυντήριες οδηγίες του κήπου που αφορούν την ασφάλεια και τη διασκέδασή τους.					
3. Γνωρίζω τη σημασία της προσαρμογής της ξενάγησης στον κήπο για κάποιες ομάδες επισκεπτών, ώστε να κάνω την εμπειρία τους να έχει νόημα.					
4. Κατανοώ τη σημασία του να ρωτήσω τους επισκέπτες για σωματικούς περιορισμούς, ώστε να προσαρμόσω τη δραστηριότητα ανάλογα.					
5. Ξέρω πώς να οργανώσω μία βιωματική δραστηριότητα στον κήπο.					
6. Ξέρω πώς να ολοκληρώσω την ξενάγηση, ευχαριστώντας την ομάδα και παρέχοντάς τους υλικό, ώστε να θυμούνται την επίσκεψή τους.					





### Παράρτημα 1. Φύλλο Εργασίας: Εξατομικευμένες Ξεναγήσεις για Ποικίλες Ομάδες Επισκεπτών

Σχεδιάστε την επίσκεψη στον κήπο για την ομάδα. Περιγράψτε τι σκοπεύετε να κάνετε σε κάθε φάση της επίσκεψης, βήμα προς βήμα.

Ομάδα στόχος		
Αριθμός επισκεπτών		
Διάρκεια επίσκεψης		
Δραστηριότητα	Χρόνος (λεπτά)	Βήμα προς βήμα περιγραφή
Εισαγωγή		
Ξεναγήση κήπου		
Δραστηριότητα 1		
Ανασκόπηση και κλείσιμο		
Αποχαιρετισμός		





Εξηγήστε γιατί επιλέξατε αυτή τη δραστηριότητα για την ομάδα στόχο:

**Συμπληρωμένο Παράδειγμα για την Ενότητα 1. Άσκηση 2. Εξατομικευμένες Ξεναγήσεις για Ποικίλες Ομάδες Επισκεπτών.**

Το παράδειγμα ενός πλάνου παρακάτω, μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε το δικό σας πρόγραμμα ξεναγήσης.

<b>Ομάδα στόχος</b>	<b>Μετανάστες και αλλοδαποί</b>	
<b>Αριθμός επισκεπτών</b>	10	
<b>Διάρκεια επίσκεψης</b>	75 λεπτά	
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Χρόνος (λεπτά)</b>	<b>Βήμα προς βήμα περιγραφή</b>
Εισαγωγή	10 λεπτά	Καλωσορίζουμε την ομάδα στον Θεραπευτικό Κήπο. Λέμε το όνομά μας, τον ρόλο μας και τη σύνδεσή μας με τον κήπο. Ρωτάμε την ομάδα τα ονόματά τους και από πού είναι. Τους ρωτάμε τι σημαίνει ο κήπος για αυτούς. Βλέπουν τον κήπο σαν ένα μέρος για να χαλαρώσουν και να ξεκουραστούν, ένα μέρος να εργαστούν και να καλλιεργήσουν φυτά ή κάτι άλλο; Μάθετε αν θεωρούν τον κήπο ως ένα μέρος για να είναι μόνοι τους ή με άλλους.
Ξεναγήση κήπου	15 λεπτά	Κάνουμε μία βόλτα στον κήπο, παρουσιάζοντας κάθε χώρο στην ομάδα, κοιτάζοντας τα φυτά και τα λουλούδια και χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις μας για να τα απολαύσουμε. Συζητάμε για το πόσο μοναδικός είναι ο κήπος για τα άτομα στον οργανισμό μας και γιατί είναι σημαντικός.





Δραστηριότητα «φύτευση σπόρων»	40 λεπτά	<p>Οργανώνουμε μία δραστηριότητα φύτευσης σπόρων για τους συμμετέχοντες ώστε να ασχοληθούν και να νιώσουν τη χαρά της κηπουρικής.</p> <p>Βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε προετοιμάσει ό,τι χρειάζεται, όπως γλάστρες για φύτευση, χώμα, σπόρους από διάφορα φυτά, ποτιστήρια και γάντια κηπουρικής.</p> <p>Χωρίζουμε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες, δίνουμε σαφείς και απλές οδηγίες για τη φύτευση των σπόρων και βεβαιωνόμαστε ότι όλοι έχουν καταλάβει τη διαδικασία.</p> <p>Προσφέρουμε βοήθεια και υποστήριξη σε όποιον τη χρειάζεται, διασφαλίζοντας ότι όλοι νιώθουν επιθυμητοί και ικανοί να συμμετέχουν.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, καλούμε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν γεωργικές πρακτικές από τις χώρες τους.</p>
Αναθεώρηση και κλείσιμο	5 λεπτά	<p>Ρωτάμε τους συμμετέχοντες τι τους άρεσε και τι έμαθαν κατά τη διάρκεια της επίσκεψης.</p> <p>Προετοιμάζουμε μερικές απλές ερωτήσεις σχετικά με όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ώστε να ελέγξουμε ότι κατάλαβαν σωστά το μήνυμα.</p> <p>Προτρέπουμε τους συμμετέχοντες να κάνουν όποια ερώτηση τυχόν έχουν.</p>
Αποχαιρετισμός	5 λεπτά	<p>Ευχαριστούμε τους συμμετέχοντες που ήρθαν και μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους. Τους προσκαλούμε να έρθουν ξανά όποτε θέλουν και να μιλήσουν και σε άλλους για τον κήπο.</p>

**Εξηγήστε γιατί επιλέξατε αυτή τη δραστηριότητα για την ομάδα στόχο::**

Το σχέδιό μας για την επίσκεψη επικεντρώνεται στο μοίρασμα και τη μάθηση από τους διάφορους πολιτισμούς του κάθε συμμετέχοντα. Θα μιλήσουμε με τους συμμετέχοντες για την καταγωγή τους και για το τι σημαίνει ο κήπος για αυτούς. Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης στον κήπο, θα επισημάνουμε τα φυτά που έχουν πολιτιστική σημασία και θα συζητήσουμε πώς σχετίζονται με τις καταγωγές τους. Στη βιωματική δραστηριότητα φύτευσης, θα ενθαρρύνουμε τον καθένα να μοιραστεί παραδοσιακές πρακτικές φύτευσης και ιστορίες κηπουρικής από την πατρίδα του. Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν φιλικό χώρο, όπου θα γιορτάσουμε όλοι μαζί τις διαφορετικές μας ταυτότητες και εμπειρίες.





## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Αποτελεσματική επικοινωνία

### Εννοιολογικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα

Η αποτελεσματική επικοινωνία έχει να κάνει με την έκφραση του εαυτού μας και την κατανόηση των άλλων. Ως ξεναγοί, μπορείτε να μάθετε και να θυμόσαστε κάποια πράγματα που θα χρειαστεί να πείτε, και κάποιος ίσως χρειαστεί να έχετε κάποιες σημειώσεις ως υπενθύμιση. Κάθε ομάδα επισκεπτών είναι διαφορετική και μπορεί να σας κάνουν ερωτήσεις για τις οποίες δεν έχετε προετοιμαστεί, αλλά μπορείτε πάντα να ζητήσετε βοήθεια από τον εκπαιδευτή σας.

Ως ξεναγοί του Θεραπευτικού Κήπου, θα χρειαστεί να μάθετε τι να πείτε και πώς να το πείτε. Το τι θα πείτε, θα αναφέρεται στο περιεχόμενο και τις πληροφορίες που παρέχετε στους επισκέπτες. Κάποια θέματα που θα χρειαστεί να καλύψετε είναι:

- Παρουσίαση του εαυτού σας
- Παρουσίαση του οργανισμού
- Υπογράμμιση των κανόνων ασφαλείας και της κατάλληλης συμπεριφοράς
- Ενημέρωση για την ιδέα του Θεραπευτικού Κήπου και για το που στοχεύει η χρήση του
- Ενημέρωση για τους διάφορους χώρους του κήπου και τη χρήση τους
- Ενημέρωση για τα φυτά, τα δέντρα και τα λουλούδια
- Παροχή οδηγιών για τις δραστηριότητες

Ο εκπαιδευτής σας θα σας βοηθήσει να οργανώσετε τις πληροφορίες αυτές και θα μάθετε περισσότερα για αυτά τα θέματα στις υπόλοιπες ενότητες αυτού του οδηγού. Για να επικοινωνήσετε σωστά τις πληροφορίες αυτές, θα χρειαστεί να σκεφτείτε πώς θα εκφράσετε όλα τα παραπάνω. Το «πώς» στην επικοινωνία αναφέρεται στον τρόπο που χρησιμοποιείτε τη φωνή σας και τις ικανότητες ομιλίας σας, στη γλώσσα που χρησιμοποιείτε και στο τι κάνετε όσο μιλάτε και ακούτε. Οι ακόλουθες ικανότητες επικοινωνίας θα διασφαλίσουν ότι τόσο εσείς όσο και οι επισκέπτες σας θα περάσετε ευχάριστα και χρήσιμα τον χρόνο σας στη διάρκεια της επίσκεψης.

Συμβουλές σχετικά με τη **φωνή και την ομιλία** σας:

- **Ρυθμός ομιλίας** – Μιλάτε στην κατάλληλη ταχύτητα, όχι πολύ γρήγορα ή πολύ αργά.
- **Παύσεις** πού και πού – αυτό θα δώσει χρόνο στους επισκέπτες να καταλάβουν τι έχετε πει και επίσης θα δώσει χρόνο για ερωτήσεις.
- **Ένταση** – Η φωνή σας θα πρέπει να είναι δυνατή, ώστε να ακούει όλη η ομάδα. Αν συνήθως μιλάτε χαμηλόφωνα, μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα να έρθουν πιο κοντά, να κάνουν ησυχία και να ακούνε προσεκτικά. Αν έχουν κάποια ερώτηση, μπορούν να σηκώνουν το χέρι τους







από το να μιλάνε πάνω από τη φωνή σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιες αναπνοές και να προσπαθήσετε να προσαρμόσετε τη φωνή σας, ώστε να είναι πιο δυνατή χωρίς να φωνάζετε.

- **Προφορά** – Μιλάτε καθαρά, προφέροντας χωριστά κάθε λέξη.

Συμβουλές για την τοποθέτηση του **προσώπου και του σώματός** σας:

- Η **γλώσσα του σώματός** λέει πολλά για τη διάθεσή σας, την αυτοπεποίθηση και το πώς νοιώθετε. Φροντίστε να χαμογελάτε και να έχετε μία ευχάριστη έκφραση. Το σώμα πρέπει να είναι στητό. Χρησιμοποιείτε τα χέρια σας για να κάνετε χειρονομίες καθώς μιλάτε, αλλά μην το παρακάνετε.
- Έχετε στο μυαλό σας την **κατάλληλη απόσταση** που απαιτείται ανάμεσα στους ανθρώπους. Μην είστε πολύ κοντά και μην τους αγγίζετε.
- Η **οπτική επαφή** είναι σημαντική αλλά όχι απαραίτητη. Προσπαθήστε να κοιτάτε όλους τους ανθρώπους της ομάδας. Αν σας είναι δύσκολη η βλεμματική επαφή, προσπαθήστε να κοιτάτε σε ένα σημείο, ακριβώς πίσω από την ομάδα. Μία άλλη στρατηγική είναι να προσπαθείτε να κοιτάτε κάτω ή κάπου αλλού και απλώς να ρίχνετε ματιές στον κόσμο κάπου κάπου.
- Φροντίστε την **εμφάνισή** σας (υγιεινή, μαλλιά, ρούχα).
- Φροντίστε να σας βλέπουν όλοι – σηκωθείτε όρθιοι αν όλοι κάθονται. Αν όλοι στέκονται, βάλτε την ομάδα να σχηματίσει ένα ημικύκλιο γύρω σας.

Συμβουλές σχετικά με τον **λόγο και τη γλώσσα** που χρησιμοποιείτε:

- Μιλήστε **απλά** – Αποφύγετε δύσκολη ορολογία και διάλεκτο.
- Να είστε **ακριβείς** – πείτε αυτό που θέλετε σε μία πρόταση αντί να χρησιμοποιήσετε πολλές λέξεις.
- Ο βαθμός **επισημότητας** της γλώσσας που χρησιμοποιείτε, μπορεί να αλλάξει ανάλογα την ομάδα. Σε κάποιους πολιτισμούς, είναι απαραίτητο να μιλάει κανείς στον πληθυντικό όταν απευθύνεται σε ηλικιωμένους.

Συμβουλές σχετικά με την **επικοινωνία**:

- Ακούστε τους επισκέπτες – είναι σημαντικό να προσέχετε τι έχουν να πουν οι επισκέπτες και να ανταποκρίνεστε στις ερωτήσεις τους.
- Λάβετε υπόψη σας την **ανατροφοδότηση** που παίρνετε από τους **ακροατές**. Αναγνωρίστε σημάδια βαρεμάρας, κόπωσης, ασθένειας.
- **Κάντε ερωτήσεις**, ώστε να διατηρήσετε την ενέργεια και το ενδιαφέρον της ομάδας.
- Η καλή **αίσθηση του χιούμορ** θα διατηρήσει την προσοχή των επισκεπτών – προετοιμάστε ένα ανέκδοτο ή μία αστεία ιστορία.
- Να είστε ευγενικοί.

Αν σας είναι δύσκολο να θυμάστε όλες τις πληροφορίες που πρέπει να πείτε, μπορείτε να βοηθηθείτε:

- Κάνοντας πρόβα με κάποιον άλλο ή μόνοι σας.
- Ηχογραφώντας τον εαυτό σας και ακούγοντας την ηχογράφηση.
- Χρησιμοποιώντας σημειώσεις με λέξεις κλειδιά ή εικόνες.





Αν παρατηρήσετε ή νιώσετε ότι οι επισκέπτες δεν δίνουν σημασία σε όσα λέτε, μην αγχωθείτε. Πιθανότατα δεν έχει να κάνει με εσάς ή με όσα λέτε. Κάποια σημάδια ότι κάποιος μπορεί να έχει κουραστεί ή βαρεθεί, μπορεί να είναι:

- Κοιτάζουν κάτι άλλο.
- Μιλάνε μεταξύ τους για κάτι άλλο.
- Δείχνουν να έχουν την προσοχή τους αλλού ή κοιτάζουν τα κινητά τους.
- Απομακρύνονται από την ομάδα.
- Δεν συμμετέχουν σχολιάζοντας ή κάνοντας ερωτήσεις.

Μερικές συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις:

- Ρωτήστε τους επισκέπτες αν έχουν κουραστεί. Σκεφτείτε να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα.
- Σκεφτείτε να κάνετε μία μικρή δραστηριότητα και μετά συνεχίστε την ξενάγηση.
- Ρωτήστε τους αν δυσκολεύονται να σας καταλάβουν. Επαναλάβετε το δύσκολο σημείο. Χρησιμοποιείστε πιο απλό λόγο ή δείξτε αυτό που λέτε, αν είναι εφικτό.
- Ρωτήστε τους αν έχουν κάποια απορία.
- Ζητήστε τους να μοιραστούν μια εμπειρία σχετική με κάτι στον κήπο.

## Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ

Τα ΝΑΙ	Τα ΟΧΙ
Κατάλληλη απόσταση από τους επισκέπτες. Σεβασμός στον προσωπικό τους χώρο.	Πολύ κοντινή απόσταση με τους επισκέπτες και το άγγιγμα. Μην αφήσετε τους επισκέπτες να είναι πολύ κοντά σε εσάς, επίσης.
Παρατήρηση των αντιδράσεων των επισκεπτών και της συμπεριφοράς τους.	Αδιαφορία σε ενδείξεις βαρεμάρας, έλλειψης ενδιαφέροντος ή κούρασης.
Παρουσίαση του εαυτού σας και του οργανισμού στους επισκέπτες.	Απάντηση προσωπικών ερωτήσεων για εσάς.
Επαγγελματική εμφάνιση και συμπεριφορά.	Ομιλία στο κινητό τηλέφωνο ή αποστολή μηνυμάτων κατά τη διάρκεια της επίσκεψης.
Αργή ομιλία.	Βιαστική ομιλία.
Χρήση απλών, κατανοητών προτάσεων.	Αργκό ή βρισιές.
Δυνατή ομιλία, ώστε να μπορούν να ακούσουν όλοι οι επισκέπτες.	Ούτε ψιθυριστή φωνή ούτε φωναχτή.





Επεξήγηση καινούριων ή δύσκολων λέξεων. Δείξτε εικόνες για να βοηθήσετε τους επισκέπτες να καταλάβουν, αν χρειαστεί.	Χρήση δύσκολης ορολογίας.
Βλεμματική επαφή με τους επισκέπτες.	Επίμονο βλέμμα και εστίαση στο ίδιο άτομο ή σημείο συνεχώς.
Ανταπόκριση στα σχόλια των επισκεπτών, καθώς και στις ερωτήσεις τους.	Αδιαφορία για μια ερώτηση που δεν ακούσατε ή δεν καταλάβατε καλά. Ζητήστε από το άτομο να την επαναλάβει.
Διατήρηση της ψυχραιμίας αν κάποιο άτομο σας δημιουργεί δυσκολίες. Ζητήστε του ευγενικά να σταματήσει. Αν αυτό δεν έχει αποτέλεσμα, ζητήστε βοήθεια από τον εκπαιδευτή σας ή από τον υπεύθυνο του ατόμου.	Αγένεια σε κάποιον που συμπεριφέρεται ανάρμοστα. Ζητήστε βοήθεια.
Ετοιμότητα για προσαρμογή του περιεχομένου όσων θέλετε να πείτε, με βάση τις ανάγκες των επισκεπτών. Μπορεί να χρειαστεί να πείτε λιγότερα ή περισσότερα. Ίσως χρειαστεί να περιγράψετε αυτό που παρουσιάζετε με περισσότερες λεπτομέρειες.	

## Υποθετικά Σενάρια

### Σενάριο 1

Ο Βασίλης πραγματοποιεί μία ξενάγηση στον Θεραπευτικό Κήπο με μία ομάδα νέων επισκεπτών με διαταραχές ακοής. Οι επισκέπτες δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον. Λίγο μετά την έναρξη της ξενάγησης, ο θόρυβος από μία χλοοκοπτική μηχανή, εμποδίζει τους επισκέπτες να παρακολουθήσουν την ξενάγηση. Δύο από τους νέους φαίνεται να μην παρακολουθούν τον Βασίλη. Στέκονται λίγο πιο πέρα και κοιτούν έναν ανθισμένο θάμνο. Ο Βασίλης το παρατηρεί και τους ζητάει ευγενικά να επιστρέψουν στην ομάδα, ενώ παράλληλα κάνει μία χειρονομία. Συνειδητοποιεί ότι δεν τον παρακολουθούν ούτε τον ακούνε όλοι και έτσι προσπαθεί να μιλήσει πιο δυνατά.

Ερωτήσεις:

1. Τι εμπόδισε τους επισκέπτες να ακούσουν την ξενάγηση;
2. Ήταν σωστή η αντίδραση του ξεναγού;
3. Τι άλλο θα μπορούσε να είχε κάνει, ώστε να συνεχίσει την ξενάγηση χωρίς δυσκολία;





## Σενάριο 2

Η Καίτη καλωσορίζει μία ομάδα 10 ενηλίκων σε αναπηρικά αμαξίδια στον κήπο. Είναι η πρώτη φορά που κάνει ξενάγηση και είναι νευρική. Μιλάει χαμηλόφωνα και δυσκολεύεται να κρατήσει την προσοχή της ομάδας. Δεν υπάρχει αρκετός χώρος για όλα τα αμαξίδια και κάποιοι άνθρωποι στο πίσω μέρος δεν τη βλέπουν. Κάποιοι από αυτούς αρχίζουν να μιλάνε μεταξύ τους. Άλλοι κοιτάζουν τα κινητά τους. Η Καίτη αποφασίζει να χωρίσει την ομάδα στα δύο και ζητάει από έναν συμμαθητή της να τη βοηθήσει. Αναθέτει μία ομάδα πέντε ανθρώπων στον συμμαθητή της και κάνουν τη δραστηριότητα φύτευσης που ήταν προγραμματισμένη για αργότερα. Εκείνη συνεχίζει την ξενάγηση με τα άλλα πέντε άτομα και της είναι πολύ πιο εύκολο να διαχειριστεί τη μικρότερη ομάδα.

Ερωτήσεις:

1. Γιατί ήταν δύσκολο για όλους τους επισκέπτες να παρακολουθήσουν την ξενάγηση;
2. Η διαίρεση της ομάδας σε δύο μικρότερες των 5 ατόμων ήταν μια καλή λύση;
3. Τι άλλο μπορούσε να κάνει η ξεναγός;

## Ασκήσεις

### Άσκηση 1: Εξάσκηση και πρόβα του σεναρίου

Οργανώνετε μία επίσκεψη στον κήπο μίας ομάδας μαθητών δημοτικού (11 χρονών). Η διάρκεια της επίσκεψης είναι 45 λεπτά. Διαβάστε το περίγραμμα ενός σεναρίου/διαλόγου στο Παράρτημα και σκεφτείτε τι θα προσθέτατε και τι θα αφαιρούσατε.

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Περιγραφή
Εξάσκηση στο εισαγωγικό μέρος	10 λεπτά	Παρουσίαση εαυτού. Παρουσίαση του οργανισμού. Γνωριμία με τους επισκέπτες (τα ονόματά τους και απλές ερωτήσεις, όπως: έχει η οικογένειά σας κήπο; Έχετε φυτέψει ποτέ κάποιο φυτό;)
Ξενάγηση κήπου	15 λεπτά	Εξηγήστε τι είναι ο θεραπευτικός κήπος, ποιες δραστηριότητες εφαρμόζουμε στον κήπο μας
Εισαγωγή στα φυτά του κήπου μας	10 λεπτά	Παρουσίαση 5 (ή περισσότερων) φυτών του κήπου μας, μιλήστε στους επισκέπτες για τα χαρακτηριστικά τους και/ή τη χρήση τους
Κλείσιμο	10 λεπτά	Διενεργήστε ένα σύντομο κουίζ για τη χρήση και τα βασικά στοιχεία του θεραπευτικού κήπου, τα φυτά στον κήπο μας, κτλ. Για τους μαθητές υψηλής λειτουργικότητας, μπορούμε να προετοιμάσουμε ένα ερωτηματολόγιο για να απαντήσουν. Για μαθητές με δυσκολίες ανάγνωσης, μπορούμε να διενεργήσουμε το κουίζ προφορικά.





		Μικρή ανατροφοδότηση για την επίσκεψη (μία σκέψη και ένα συναίσθημα)
--	--	--

## Άσκηση 2: Οργάνωση και εξήγηση μιας δραστηριότητας

Οργανώνετε μία επίσκεψη στον κήπο μίας ομάδας ενηλίκων με σωματικές αναπηρίες. Κάποιοι από τους επισκέπτες έχουν επίσης δυσκολία συγκέντρωσης. Η διάρκεια της επίσκεψης είναι μία ώρα και θέλετε να κάνετε μία δραστηριότητα κατά την οποία θα μεταφυτέψουν βολβούς σε ζαρντινιέρες.

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Περιγραφή
Σχεδιασμός και εξήγηση της δραστηριότητας	3 λεπτά	Καταγράψτε ή σχεδιάστε τις οδηγίες βήμα προς βήμα.  Σκεφτείτε τι αλλαγές μπορείτε να κάνετε στα βήματα, ώστε να είναι πιο εύκολο για τους μαθητές να κάνουν τη δραστηριότητα.
Επίδειξη των βημάτων	5 λεπτά	Εξηγήστε ή/και δείξτε τι περιμένετε να κάνουν οι μαθητές. Κάντε εξάσκηση στις προφορικές οδηγίες.
Επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας	10 λεπτά	Ο εκπαιδευτής μπορεί να έχει μία λίστα με πιθανές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσει ο ξεναγός. Κάποια παραδείγματα είναι:  Οι επισκέπτες βάζουν τους βολβούς στο χώμα με λάθος τρόπο. Πώς θα το διορθώσετε δίνοντας ανατροφοδότηση και εξηγώντας το λάθος;  Οι επισκέπτες φυτεύουν τους βολβούς πολύ κοντά μεταξύ τους. Πώς θα το διορθώσετε δίνοντας ανατροφοδότηση και εξηγώντας το λάθος;  Ένας επισκέπτης με αμαξίδιο δεν μπορεί να φτάσει τη ζαρντινιέρα. Πώς θα βοηθήσετε αυτό το άτομο να συμμετάσχει;

Εναλλακτικά: Για εκπαιδευόμενους που αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες, η άσκηση μπορεί να είναι η οργάνωση των βημάτων της δραστηριότητας στη σωστή σειρά. Μπορούν να καταγράψουν τα βήματα σε έναν πίνακα ή να βάλουν εικόνες των βημάτων στη σωστή σειρά.





**Φύλλο Εργασίας. Άσκηση 1: Εξάσκηση και πρόβα του σεναρίου μου (περισσότερες πληροφορίες εδώ)**

Κοιτάξτε τη σύνοψη ενός σεναρίου στο Παράρτημα και σκεφτείτε τι θέλετε να προσθέσετε και τι να αφαιρέσετε. Καταγράψτε παρακάτω το δικό σας σενάριο:

**Εισαγωγή**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Έναρξη της ξενάγησης**

- 
- 
- 
- 
- 

**Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης**

- 
- 
- 
- 
- 

**Σε όλη τη διάρκεια της ξενάγησης**

- 
- 
- 
- 

**Κλείσιμο της ξενάγησης**

- 
- 
- 
- 





**Φύλλο εργασίας. Άσκηση 2: Οργάνωση και εξήγηση μιας δραστηριότητας**

**Γράψτε τις οδηγίες για μεταφύτευση των βολβών. Γράψτε μία πρόταση για κάθε βήμα.**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Καταγράψτε τις λύσεις για κάθε ένα από τα προβλήματα που παρουσιάζονται. Τι θα λέγατε στους επισκέπτες σε κάθε περίπτωση;**

1. Οι επισκέπτες έβαλαν τους βολβούς στο χώμα λάθος προς τα πάνω.
2. Οι επισκέπτες φύτεψαν τους βολβούς πολύ κοντά μεταξύ τους.
3. Ένας επισκέπτης σε αμαξίδιο δεν μπορούσε να φτάσει τη ζαρντιέρα.





## Αυτοαξιολόγηση

Τώρα που ολοκληρώσαμε αυτήν την ενότητα, είστε έτοιμοι να αξιολογήσετε όσα μάθατε και κατανοήσατε από αυτήν. Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από το ένα 1 έως το 5, όπου 1 σημαίνει «Καθόλου» και 5 σημαίνει «Σίγουρα ναι».

Σκεφτείτε τις απαντήσεις σας προσεκτικά και να είστε ειλικρινείς. Παραδώστε το συμπληρωμένο έντυπο αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή.

	1	2	3	4	5
1. Μπορώ να προσαρμόσω την ένταση ομιλίας μου, αναλόγως την ομάδα και τις συνθήκες					
2. Μπορώ να ονομάσω 5 πράγματα που μπορώ να κάνω με το πρόσωπό μου και το σώμα μου, τα οποία βοηθούν να επικοινωνήσω αποτελεσματικά.					
3. Μπορώ να θυμηθώ τη σειρά όσων έχω να πω κατά τη διάρκεια της ξενάγησης					
4. Μπορώ να ονομάσω 3 διαφορετικά πράγματα που μπορώ να κάνω για να απλοποιήσω τις πληροφορίες, ώστε να με καταλαβαίνουν οι επισκέπτες					
5. Μπορώ να αντιληφθώ πότε οι επισκέπτες βαριούνται ή έχουν δυσκολία να με καταλάβουν					







## Παράρτημα

Προετοιμάστε ένα σενάριο που ταιριάζει στον Θεραπευτικό σας Κήπο. Το σενάριο μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο λεπτομερές, ανάλογα με τις ικανότητες του ξεναγού. Μπορεί να εμπεριέχει φωτογραφίες, εικόνες ή σύμβολα, ανάλογα με τις ανάγκες των επισκεπτών.

**Ακολουθεί ένα παράδειγμα, αλλά είναι μονάχα μία σύνοψη πιθανόν θεμάτων που πρέπει να καλύψει ένας ξεναγός, καθώς και κάποιες υπενθυμίσεις σχετικά με την καλή επικοινωνία. Παράδειγμα:**

### 1. Εισαγωγή και συστάσεις

Χαιρετώ και καλωσορίζω τους επισκέπτες.

Λέω το όνομά μου και περιγράφω με συντομία τον ρόλο μου.

Λέω μερικά λόγια για τον οργανισμό.

Ζητάω από τους επισκέπτες να πουν τα ονόματά τους.

Μιλώ για τους κανόνες του κήπου (ασφάλεια και συμπεριφορά).

### 2. Έναρξη της ξενάγησης

Εξηγώ τι είναι ένας θεραπευτικός κήπος.

Μιλώ σύντομα για τις χρήσεις και τα οφέλη του.

### 3. Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης

Περιγράφω τους διαφορετικούς χώρους ή τις ζώνες του κήπου.

Εξηγώ πώς χρησιμοποιούνται αυτοί οι χώροι.

Δείχνω κάποια από τα φυτά, τα δέντρα, τα λουλούδια και άλλα χαρακτηριστικά.

### 4. Κλείσιμο της ξενάγησης

Ρωτάω τους επισκέπτες αν έχουν κάποια ερώτηση.

Ευχαριστώ τους επισκέπτες για την προσοχή τους και

Τους αποχαιρετώ.

#### **Πράγματα να θυμάμαι σε όλη την ξενάγηση**

*Μιλώ αργά, δυνατά, καθαρά.*

*Κοιτάζω τους επισκέπτες.*

*Στέκομαι μπροστά από τους επισκέπτες.*

*Αποφεύγω την έντονη κίνηση (χέρια, πόδια, σώμα).*

*Κάνω μικρές παύσεις για να παρατηρήσω τους επισκέπτες.*

*Παρακολουθώ τη γλώσσα του σώματος των επισκεπτών.*

*Τους δίνω χρόνο να κάνουν ερωτήσεις.*

*Ακούω προσεκτικά τις ερωτήσεις των επισκεπτών.*





## ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Επαγγελματισμός και ηθική

### Εννοιολογικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα

Ως ξεναγοί του κήπου, έχετε τον ειδικό ρόλο να κάνετε τους επισκέπτες να νιώθουν ευπρόσδεκτοι και να τους βοηθάτε να περάσουν ευχάριστα τον χρόνο τους στον κήπο. Σε αυτήν την ενότητα, θα διερευνήσουμε πώς να είστε επαγγελματίες, ευγενικοί και υπεύθυνοι ξεναγοί.

#### Τι είναι επαγγελματισμός;

Επαγγελματισμός σημαίνει να ενεργείτε με κατάρτιση, ειλικρίνεια και υπευθυνότητα στη δουλειά σας ή στον ρόλο σας. Περιλαμβάνει τη συμπεριφορά σας, τη στάση σας και τη συνέπεια στους κανόνες ηθικής. Δείχνει ότι είστε αφοσιωμένοι στην εργασία σας και στους ανθρώπους που αυτή επηρεάζει. Διαφορετικές δουλειές έχουν διαφορετικούς τρόπους να δείχνουν επαγγελματισμό. Για παράδειγμα, στην υγειονομική περίθαλψη, το να είστε επαγγελματίας μπορεί να σημαίνει να μιλάτε ευγενικά στους ασθενείς, να δίνετε σωστές συμβουλές και να τηρείτε το απόρρητο σε ό,τι αφορά στην υγεία τους. Οι δάσκαλοι είναι επαγγελματίες προετοιμάζοντας τα μαθήματα, δημιουργώντας ένα όμορφο περιβάλλον μάθησης και αντιμετωπίζοντας τους μαθητές με δικαιοσύνη.

Και οι ξεναγοί κήπου δείχνουν επαγγελματισμό. Προσφέρουν βοηθητικές ξεναγήσεις, δημιουργούν έναν φιλικό κήπο και συμπεριφέρονται στους επισκέπτες με ευγένεια. Το να είσαι επαγγελματίας σημαίνει να κάνεις τη δουλειά σου πολύ καλά. Όταν είσαι επαγγελματίας, οι επισκέπτες νιώθουν χαρούμενοι, ασφαλείς και γεμάτοι σεβασμό. Είστε σαν φρουρός του κήπου, που διασφαλίζετε ότι όλα βαίνουν καλώς και όλοι νιώθουν άνετα. Δείχνετε ότι νοιάζεστε για τη δουλειά σας και τους ανθρώπους που ξεναγείτε.

**Ανεξάρτητα από τι δουλειά κάνετε, ο επαγγελματισμός δείχνει την αφοσίωσή σας να κάνετε το καλύτερο, να βελτιώνετε διαρκώς και να συμπεριφέρεστε με σεβασμό προς τους συναδέλφους, τους πελάτες και την κοινότητά σας.**

#### Κώδικας ηθικής

Ένας κώδικας ηθικής μοιάζει με έναν ειδικό οδηγό που σας δείχνει πώς να είστε ένας τέλειος ξεναγός. Σκεφτείτε τον σαν μία ομάδα κανόνων που σας βοηθά να δράτε με ειλικρίνεια, σεβασμό και δικαιοσύνη. Αυτός ο ηθικός κώδικας είναι σαν μια πυξίδα που σας οδηγεί. Φανταστείτε ότι φοράτε μία κάπα «καλής συμπεριφοράς». Οι πράξεις σας δείχνουν ότι είστε αφοσιωμένοι στον κήπο και τους επισκέπτες του, κάνοντας καλύτερη την εμπειρία τους. Όπως ο ηθικός κώδικας ενός υπερήρωα τον αξιώνει να κάνει τον κόσμο καλύτερο, η αφοσίωσή σας σε αυτόν τον οδηγό ηθικής σας αξιώνει να δημιουργήσετε μία αξέχαστη και απίστευτη εμπειρία για κάθε επισκέπτη που θα ξεναγήσετε μέσα στον κήπο.





## Ο Κώδικας Ηθικής των ξεναγών κήπου

<b>Αλληλεπίδραση με Σεβασμό</b>	Αντιμέτωπιση όλων των επισκεπτών με καλοσύνη και συμπερίληψη, τιμώντας τη μοναδικότητά τους και καλλιεργώντας μία θετική ατμόσφαιρα.
<b>Ιδιωτικότητα και Εμπιστοσύνη</b>	Περιφρούρηση προσωπικών πληροφοριών και ιστοριών, σεβασμός στην εμπιστευτικότητα των επισκεπτών και ρητή άδεια για οποιοδήποτε μοίρασμα.
<b>Ειλικρίνεια και Ακρίβεια</b>	Παροχή συγκεκριμένων οδηγιών, παραδοχή όταν δεν είστε σίγουροι και διατήρηση της διαφάνειας σε όλες τις αλληλεπιδράσεις.
<b>Προτεραιότητα στην Ασφάλεια</b>	Προτεραιότητα στην ασφάλεια των επισκεπτών, οδηγώντας τους μακριά από κινδύνους και αντιδρώντας ήρεμα σε έκτακτες ανάγκες.
<b>Πολιτισμική Ευαισθησία</b>	Αποδοχή και μάθηση από ποικίλους πολιτισμούς, προσαρμογή της προσέγγισής σας για τη δημιουργία μίας ευγενικής και συμπεριληπτικής εμπειρίας.
<b>Περιβαλλοντική Φροντίδα</b>	Πρωώθηση υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμό προς το περιβάλλον, με τη διαβεβαίωση ότι ο κήπος παραμένει ένας ακμαίος και πολύτιμος χώρος για όλους.

### Ένας υπεύθυνος και ευγενικός ξεναγός

Το να είστε ειλικρινείς και ακριβείς στις αλληλεπιδράσεις σας είναι σαν να φυτεύετε σπόρους εμπιστοσύνης με κάθε λέξη που λέτε. Όταν παρέχετε πληροφορίες, βεβαιωθείτε ότι είναι σωστές και αξιόπιστες. Αν δεν είστε σίγουροι για κάτι, είναι απόλυτα σωστό να το εκφράσετε. Όπως αναπτύσσεται ένας κήπος, η ειλικρίνεια και η διαφάνειά σας δημιουργούν μία γερή βάση για μία θετική και έμπιστη σχέση με τους επισκέπτες. Αυτή η προσέγγιση τους βοηθάει να νιώθουν αυτοπεποίθηση σε σχέση με τις πληροφορίες που δίνετε και δημιουργεί έναν δεσμό εμπιστοσύνης ανάμεσα σε εσάς και τους καλεσμένους του κήπου.

Το να μιλάτε και να ακούτε είναι το κλειδί για τη δημιουργία μία καλής εμπειρίας κατά την ξεναγήση. Όταν μιλάτε στους επισκέπτες, χρησιμοποιείτε ευγενικές λέξεις και φιλικό τόνο. Ακούστε προσεκτικά τι λένε και αν έχουν ερωτήσεις, δώστε τον καλύτερό σας εαυτό για να απαντήσετε. Η καλή επικοινωνία βοηθάει τους πάντες ως προς την αλληλοκατανόηση. Δείτε την ενότητα 2 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία.

Να θυμάστε ότι η ασφάλεια είναι απίστευτα σημαντική. Παρατηρήστε τον κήπο και ελέγξτε αν υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο. Αν βρείτε κάτι, ενημερώστε τον προϊστάμενό σας. Και αν





υπάρχει έκτακτη ανάγκη, παραμείνετε ψύχραιμοι και εφαρμόστε ό,τι έχετε μάθει για να παραμείνει κάποιος ασφαλής. Ανατρέξτε στην ενότητα 6 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη Διαχείριση Κινδύνου.

### **Υποστήριξη της διαφορετικότητας για όλους τους επισκέπτες**

Σκεφτείτε ότι κάθε επισκέπτης είναι διαφορετικός και κάποιος ίσως να χρειαστούν περισσότερη βοήθεια ή να έχουν διαφορετικές ανάγκες. Είναι σημαντικό να φέρεστε σε όλους με καλοσύνη και σεβασμό. Σκεφτείτε ότι κάνετε καινούριους φίλους και θέλετε να αισθάνονται χαρούμενοι και ευπρόσδεκτοι.

Στον κόσμο μας υπάρχει διαφορετικότητα. Οι άνθρωποι προέρχονται από διαφορετικά μέρη και κοινωνικά υπόβαθρα. Αυτό σημαίνει ότι ίσως έχουν ιδιαίτερες παραδόσεις, γλώσσες, πιστεύω και τρόπους που ενεργούν, το οποίο είναι υπέροχο γιατί μπορούμε να μάθουμε ο ένας από τον άλλο. Ως ξεναγός κήπου, είναι σημαντικό να έχετε σεβασμό και να λαμβάνετε υπόψη σας όλες αυτές τις διαφορές. Φερθείτε σε όλους με ευγένεια, όπως θα θέλατε να σας φερθούν. Όταν οι επισκέπτες μοιράζονται ιστορίες ή πιστεύω, ακούστε τους και μάθετε από αυτούς. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις και να μοιραστείτε στοιχεία του δικού σας πολιτισμού επίσης. Αυτό δημιουργεί μία φιλική ατμόσφαιρα, όπου όλοι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται.

Οι άνθρωποι ποικίλουν ως προς τη φυσική τους εμφάνιση, το χρώμα του δέρματός τους, τα χαρακτηριστικά του προσώπου τους και τον τύπο των μαλλιών τους. Οι διαφορές αυτές κάνουν κάθε άνθρωπο μοναδικό και ιδιαίτερο. Ως οδηγός κήπου, είναι σημαντικό να φέρεστε σε όλους με ευγένεια και δικαιοσύνη, ανεξάρτητα από την εμφάνισή τους. Να θυμάστε ότι η ομορφιά του κήπου βρίσκεται στην ποικιλότητά του, όπως η ποικιλία των λουλουδιών. Αποδεχτείτε και χαρείτε αυτές τις διαφορές, δημιουργώντας ένα ευπρόσδεκτο και συμπεριληπτικό περιβάλλον για όλους τους επισκέπτες.

Μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τα πολιτιστικά πλούτη της ομάδας επισκεπτών και να κάνετε την επίσκεψη ακόμα πιο ενδιαφέρουσα και κατατοπιστική για όλους. Για παράδειγμα, οι επισκέπτες μπορεί να μοιραστούν ιστορίες για το πώς συγκεκριμένα φυτά χρησιμοποιούνται στους δικούς τους πολιτισμούς για θεραπείες, μαγείρεμα ή τελετές, ή πώς παρόμοια φυτά χρησιμοποιούνται σε γιορτές στις χώρες τους. Κάποια φυτά του κήπου μπορεί να σχετίζονται με ενδιαφέρουσες ιστορίες ή μύθους σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Οι επισκέπτες θα μπορούσαν να μοιραστούν τις ιστορίες αυτές, προσθέτοντας ένα επίπεδο αφήγησης και σύνδεσης με τον κήπο.

### **Διασφάλιση εμπιστευτικότητας και προστασία δεδομένων**

Ως ξεναγός κήπου, παίζετε σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ενός φιλόξενου και ασφαλούς περιβάλλοντος για όλους τους επισκέπτες. Ο σεβασμός της ιδιωτικότητάς και η προστασία των προσωπικών τους δεδομένων είναι μέγιστης σημασίας. Ας εξετάσουμε πώς μπορείτε να διασφαλίσετε ότι κάθε επισκέπτης νιώθει ασφάλεια και σεβασμό κατά την παραμονή του στον κήπο.





## Προσωπικά δεδομένα

Οι επισκέπτες μπορεί να μοιραστούν μαζί σας προσωπικές πληροφορίες, όπως το όνομά τους, το επώνυμό τους και στοιχεία επικοινωνίας. Μπορεί επίσης να σας αποκαλύψουν προσωπικές λεπτομέρειες, όταν μοιράζονται τις σκέψεις τους ή ιστορίες από τις ζωές τους. Όπως προσέχετε τη δική σας ιδιωτικότητα, είναι κρίσιμο να ενεργήσετε το ίδιο με τις δικές τους πληροφορίες, ακόμα και αν φαίνονται ασήμαντες. Αυτό περιλαμβάνει να διασφαλίσετε τα δεδομένα τους και να μην τα αποκαλύπτετε σε άλλους, εκτός και αν σας δώσουν την άδεια ή το απαιτήσει η ασφάλεια. Διατηρώντας την εμπιστευτικότητα των προσωπικών τους δεδομένων, αναδεικνύετε τη δέσμευσή σας στην εμπιστοσύνη τους και δημιουργείτε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον για όσους συμμετέχουν.

## Φωτογράφιση

Σε ό,τι αφορά τη λήψη φωτογραφιών, είναι βασικό να ζητάτε πάντα άδεια. Αν θέλετε να βγάλετε μία φωτογραφία τους επισκέπτες ή μία ομάδα, ζητήστε ευγενικά τη συναίνεσή τους. Αυτό δείχνει σεβασμό του προσωπικού τους χώρου και των προτιμήσεών τους. Επιπλέον, αν σχεδιάζετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις φωτογραφίες για οποιαδήποτε δημοσίευση, όπως σε κάποια ιστοσελίδα ή σε προωθητικό υλικό, είναι σημαντικό να έχετε γραπτή άδεια. Η άδεια αυτή εξασφαλίζει ότι οι επισκέπτες είναι ενήμεροι για τον τρόπο χρήσης των φωτογραφιών και τους δίνει την επιλογή να συμφωνήσουν ή να μη συμφωνήσουν. Βεβαιωθείτε ότι έχετε έτοιμες φόρμες συναίνεσης για να υπογράψουν οι επισκέπτες. Οι φόρμες αυτές πρέπει να τονίζουν ξεκάθαρα τον σκοπό των φωτογραφιών και το πού θα χρησιμοποιηθούν.

## Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ

Τα ΝΑΙ	Τα ΟΧΙ
Παροχή σωστών πληροφοριών και η παραδοχή προς τους επισκέπτες όταν δεν είστε σίγουροι για κάτι.	Λανθασμένη πληροφόρηση ή η υπόθεση καταστάσεων, χωρίς έλεγχο των γεγονότων.
Διασφάλιση προσωπικών δεδομένων και ιστοριών, δείχνοντας σεβασμό στην ιδιωτικότητα των επισκεπτών. Αίτημα λήψης άδειας πάντα πριν μοιραστείτε οποιαδήποτε πληροφορία.	Αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων ή ιστοριών των επισκεπτών, εκτός αν έχετε ξεκάθαρη άδεια.
Αντιμετώπιση όλων με ευγένεια και σεβασμό, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές προελεύσεις και ανάγκες.	Διαφορετική αντιμετώπιση των επισκεπτών βάση της εμφάνισής τους, της καταγωγής τους ή των ικανοτήτων τους.
Διατήρηση της ασφάλειας των επισκεπτών, οδηγώντας τους μακριά από κινδύνους και ήρεμη αντίδραση σε έκτακτες περιπτώσεις.	Λήψη φωτογραφιών χωρίς να υπάρχει η άδεια του επισκέπτη ή χρήσης τους για δημοσίευση χωρίς γραπτή συναίνεση.





Ενθάρρυνση υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμού για τον κήπο από τους επισκέπτες.	Οποιαδήποτε ενέργεια που θα αναστάτωνα ή θα απέκλειε ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα.
	Εισβολή στον προσωπικό χώρο των επισκεπτών, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια κάποιας αλληλεπίδρασης ή δραστηριότητας.

## Υποθετικό Σενάριο

Η Σία κάνει μία ξενάγηση στον κήπο ένα όμορφο πρωινό του Μαΐου. Ο κήπος είναι γεμάτος με όμορφα λουλούδια. Ορμώμενη από την ομορφιά γύρω της, η Σία αποφασίζει να τραβήξει μερικές φωτογραφίες για να τις μοιραστεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πιστεύει ότι οι φωτογραφίες αυτές θα αποτυπώσουν την ευχάριστη εμπειρία των επισκεπτών και τη γοητεία του κήπου. Η Σία ανεβάζει τις φωτογραφίες και λαμβάνει επαίνους από συναδέλφους και φίλους. Παρόλα αυτά, η κατάσταση παίρνει μία απροσδόκητη τροπή όταν η Καλλιόπη, μία συμμετέχουσα στην ξενάγηση, επικοινωνεί με τον οργανισμό. Η Καλλιόπη εκφράζει τη δυσαρέσκειά της γιατί η φωτογραφία της χρησιμοποιήθηκε χωρίς την άδειά της στην ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η ιδιωτικότητά της είναι σημαντική για εκείνη και είναι δυσαρεστημένη που η φωτογραφία της αναρτήθηκε δημόσια χωρίς τη ρητή της συμφωνία.

Ερωτήσεις:

1. Τι έκανε η Σία κατά τη διάρκεια της ξενάγησης του κήπου που οδήγησε σε αυτήν την ανησυχητική κατάσταση;
2. Πώς αντέδρασε η Καλλιόπη στη χρήση της φωτογραφίας της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Γιατί είναι δυσαρεστημένη η Καλλιόπη;
3. Πώς θα έπρεπε να είχε ενεργήσει η Σία, ώστε να διασφαλίσει την ιδιωτικότητα και την εμπιστευτικότητα των επισκεπτών;

## Ασκήσεις

### Άσκηση 1: Διαδραστικά σενάρια σε παιχνίδια ρόλων

Σε αυτήν την άσκηση θα κάνουμε σενάρια σε παιχνίδια ρόλων για να αναπαραστήσουμε καταστάσεις από την αληθινή ζωή, που μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά την ξενάγηση επισκεπτών στον κήπο. Τα σενάρια αυτά θα επικεντρωθούν στην ευγενική αλληλεπίδραση, στην προσαρμοστικότητα και στη συμπερίληψη.

#### Βήμα 1: Στήσιμο σεναρίου (10 λεπτά)

Διαλέξτε ένα σενάριο που θα θέλατε να αναπτύξετε και να παίξετε σε ρόλους:

1. **Σενάριο 1: Συμπερίληψη ενός παιδιού εξερευνητή** Φανταστείτε ότι ξεναγείτε μία ομάδα, η οποία περιλαμβάνει ένα μικρό παιδί, το οποίο είναι περίεργο για τα πάντα. Πώς θα προσαρμόσετε τις επεξηγήσεις σας και θα κινήσετε το ενδιαφέρον του παιδιού, διατηρώντας παράλληλα το ενδιαφέρον των ενηλίκων;







- 2. Σενάριο 2: Βοήθεια σε έναν επισκέπτη μειωμένης κινητικότητας** Κάνετε μία ξενάγηση με έναν επισκέπτη, ο οποίος χρησιμοποιεί αμαξίδιο. Πώς θα διασφαλίσετε ότι θα έχει μία άνετη εμπειρία και πρόσβαση σε διάφορα σημεία του κήπου;
- 3. Σενάριο 3: Το εμπόδιο της γλώσσας** Έχετε επισκέπτες που μιλάνε διαφορετική γλώσσα και κατανοούν ελάχιστα τη δική σας. Πώς θα μεταφέρετε αποτελεσματικά τις πληροφορίες και θα δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα συμπερίληψης;
- 4. Σενάριο 4: Απρόβλεπτη έκτακτη ανάγκη** Στη διάρκεια μίας ξενάγησης, ένας επισκέπτης ξαφνικά δεν νοιώθει καλά. Πώς θα αντιμετωπίσετε ήρεμα την κατάσταση, διασφαλίζοντας την ασφάλεια του επισκέπτη, ενώ παράλληλα διατηρείτε το ενδιαφέρον και δίνετε πληροφορίες στην υπόλοιπη ομάδα;

### **Βήμα 2: Παιχνίδι ρόλων (20 λεπτά)**

Τώρα είναι ώρα να γίνετε ζευγάρια και να εναλλάσσετε ρόλους ξεναγού και επισκέπτη σε κάθε σενάριο. Θυμηθείτε να επικεντρωθείτε στην ευγενική επικοινωνία, την προσαρμοστικότητα και τη συμπερίληψη.

### **Βήμα 3: Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά)**

Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, μαζεύεστε ως ομάδα και συζητάτε τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί. Πώς προσαρμόσατε την επικοινωνία σας; Τι στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να βεβαιωθείτε ότι όλοι νιώθουν άνετα και ότι είναι μέλη της ομάδας;

### **Βήμα 4: Ανασκόπηση (10 λεπτά)**

Σκεφτείτε πώς αυτά τα σενάρια σχετίζονται με τις αρχές που συζητήσαμε, όπως το να έχουμε σεβασμό, να προσαρμοζόμαστε σε διαφορετικές ανάγκες και να βάζουμε την ασφάλεια ως πρώτη προτεραιότητα. Πώς σας βοήθησαν τα σενάρια αυτά να καταλάβετε τη σημασία των αρχών αυτών στον ρόλο σας ως ξεναγός κήπου;

### **Άσκηση 2: Συνεργατική πρόκληση γνώσεων**

Σε αυτήν τη δραστηριότητα θα δουλέψετε ομαδικά για να δημιουργήσετε ένα ερωτηματολόγιο πολλαπλών επιλογών, ώστε να ελέγξετε τις γνώσεις των ομοτίμων σας σε ποικίλα θέματα, τα οποία κάνουν τον ξεναγό κήπου υπεύθυνο και ευγενικό.

Τα συγκεκριμένα θέματα για τα οποία πρέπει να δομηθούν ερωτήσεις είναι:

- Τι είναι επαγγελματισμός;
- Κώδικας ηθικής ξεναγών κήπου
- Σεβασμός στην ιδιωτικότητα των επισκεπτών και εμπιστευτικότητα
- Καλλιέργεια πολιτιστικής ευαισθησίας και συμπερίληψης

### **Βήμα 1: Επεξεργασία ερωτηματολογίου (40 λεπτά)**

Χωριστείτε σε ομάδες των 3-4 ατόμων. Σε κάθε ομάδα, συνεργαστείτε για να αναπτύξετε κατανοητές ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών για τα θέματα που έχουν ανατεθεί. Οι ερωτήσεις σας πρέπει να





αντανακλούν τις βασικές αρχές που τονίζονται στην ενότητα. Διαμορφώστε τουλάχιστον 10 ερωτήσεις για κάθε θέμα. Κάθε ερώτηση θα πρέπει να έχει 4 εναλλακτικές απαντήσεις (Α, Β, Γ, Δ), από τις οποίες μόνο μία είναι σωστή. Θυμηθείτε να σημειώσετε τις σωστές απαντήσεις σε μία ξεχωριστή σελίδα.

Καθώς δημιουργείτε τις ερωτήσεις, να έχετε στο μυαλό σας τον ηθικό κώδικα που αναλύθηκε στην ενότητα. Σιγουρευτείτε ότι οι ερωτήσεις σας συμπτύτουν με τις αρχές της ευγενικής αλληλεπίδρασης, ειλικρίνειας, ακρίβειας, ασφάλειας, πολιτιστικής ευαισθησίας και προστασίας των προσωπικών δεδομένων.

### **Βήμα 2: Πρόκληση γνώσεων (20 λεπτά)**

Ανταλλάξτε τα ερωτηματολόγια με τις υπόλοιπες ομάδες. Απαντήστε ατομικά τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου που λάβατε. Ελέγξτε τις απαντήσεις.

### **Βήμα 3: Στοχαστική συζήτηση (15 λεπτά)**

Συναντηθείτε όλοι μαζί μετά από τη πρόκληση γνώσεων. Αφιερώστε λίγο χρόνο να συζητήσετε συλλογικά για την εμπειρία. Μοιραστείτε ό,τι έχετε ανακαλύψει, τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε και τα μηνύματα που πήρατε. Πώς βελτίωσε αυτή η δραστηριότητα την κατανόησή σας σε σχέση με τις ηθικές αρχές και τη σημασία τους στον ρόλο σας ως οδηγός κήπου;

Παράδειγμα ερώτησης:

Γιατί είναι η διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων των επισκεπτών σημαντική;

- A) Για να χρησιμοποιηθούν για το προσωπικό σας κέρδος
- B) Για να διασφαλιστεί ότι οι επισκέπτες παρέχουν ακριβείς πληροφορίες
- Γ) Για να υπάρξει σεβασμός στην ιδιωτικότητα των επισκεπτών και να χτιστεί εμπιστοσύνη
- Δ) Για να τα μοιραστείτε με τους συναδέλφους σας

*Σωστή απάντηση: Γ) Για να υπάρξει σεβασμός στην ιδιωτικότητα των επισκεπτών και να χτιστεί εμπιστοσύνη*







## Αυτοαξιολόγηση

Τώρα που ολοκληρώσαμε αυτήν την ενότητα, είστε έτοιμοι να αξιολογήσετε όσα μάθατε και κατανοήσατε από αυτήν. Βαθμολογήστε κάθε προτεινόμενη πρόταση από το ένα 1 έως το 5, όπου 1 σημαίνει «Καθόλου» και 5 σημαίνει «Σίγουρα ναι».

Παρακαλώ, σκεφτείτε τις απαντήσεις σας και να είστε ειλικρινείς. Παραδώστε το συμπληρωμένο έντυπο αυτοαξιολόγησης στον επόπτη.

	1	2	3	4	5
1. Ξέρω τι σημαίνει να είσαι επαγγελματίας					
2. Καταλαβαίνω γιατί ο επαγγελματισμός είναι κρίσιμος στη δημιουργία μίας θετικής εμπειρίας για τους επισκέπτες του κήπου.					
3. Μπορώ να ονομάσω τα κύρια σημεία του κώδικα ηθικής του ξεναγού κήπου.					
4. Καταλαβαίνω πώς να δείξω ευαισθησία και συμπερίληψη στη αλληλεπίδραση με ποικίλους επισκέπτες.					
5. Μπορώ να εξηγήσω γιατί η διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων των επισκεπτών είναι τόσο σημαντική.					





### Φύλλο εργασίας: Διαδραστικά σενάρια παιχνιδιού ρόλων

**Σενάριο** (Διαλέξτε ένα σενάριο: Παιδί εξερευνητής, Μειωμένη κινητικότητα, Εμπόδιο γλώσσας, Απρόβλεπτη έκτακτη ανάγκη)

#### Σχεδιασμός:

1. Περιγράψτε πώς θα προετοιμαστείτε για το παιχνίδι ρόλου. Λάβετε υπόψη το ύφος, τη γλώσσα του σώματος και τυχόν απαραίτητα υλικά.

2. Καταγράψτε και εξηγήστε τουλάχιστον μία στρατηγική που θα χρησιμοποιήσετε για να προσαρμόσετε την επικοινωνία και την προσέγγισή σας για το επιλεγμένο σενάριο, π.χ. οπτικά βοηθήματα, απλοποιημένη γλώσσα, ξεκάθαρες οδηγίες, μη λεκτική επικοινωνία, χρήση της τεχνολογίας, ενεργητική ακρόαση

#### Ανασκόπηση:

1. Επισημάνετε δύο θετικά σημεία από το παιχνίδι ρόλων. Πώς εμπλούτισε την εμπειρία η προσαρμοστικότητα σας; Μπορέσατε να διασφαλίσετε τη συμπερίληψη;





2. Σημειώστε έναν τομέα που θα μπορούσατε να βελτιώσετε. Πώς η προσέγγισή σας θα έδινε προτεραιότητα στην ασφάλεια και τον σεβασμό στις ανάγκες του επισκέπτη;







## ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Θεραπευτική κηπουρική και το έργο του Θεραπευτικού Κήπου

### Εννοιολογικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα

#### Τι είναι ένας θεραπευτικός κήπος;

Ο θεραπευτικός κήπος είναι ένα ειδικά διαμορφωμένο περιβάλλον, όπου κυριαρχούν φυτά και στο οποίο ο επισκέπτης/χρήστης και η φύση είναι οι κύριοι πρωταγωνιστές. Προσφέρει σημαντικές αλληλεπιδράσεις με τη φύση, οι οποίες υποστηρίζονται από προσεκτικά επιλεγμένα χαρακτηριστικά, τα οποία καλύπτουν τις ανάγκες μίας συγκεκριμένης ομάδας ατόμων. Ο σχεδιασμός προσαρμόζεται στους θεραπευτικούς στόχους των συμμετεχόντων και ενθαρρύνει τη διάδραση ανάμεσα στα άτομα και τα φυτά, ενσωματώνοντας στοιχεία που προωθούν την αισθητηριακή διέγερση, τη θεραπεία μέσω της φυτοκομίας, τη σωματική δραστηριότητα και την ανάμνηση. Στοχεύει στην καλλιέργεια της ευεξίας και του κινήτρου. Τεκμηριωμένα στοιχεία που βασίζονται σε έρευνες υποστηρίζουν ότι η αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών κήπων, καθώς και ο σχεδιασμός και οι θεραπείες τους έχουν επιβεβαιωθεί επιστημονικά.

Στις μέρες μας, η αποσύνδεση των ατόμων και της κοινωνίας από τη φύση έχει αρνητικό αντίκτυπο σε ό,τι αφορά τη σωματική και την ψυχολογική υγεία. Πολλοί ειδικοί πλέον βλέπουν την επαφή με τη φύση ως εργαλείο για τη συνολική βελτίωση της υγείας, καθώς υπάρχει η πεποίθηση ότι το φυσικό φως ενεργοποιεί την παραγωγή σεροτονίνης, γνωστή ως η ορμόνη της ευτυχίας, η οποία οδηγεί σε αισθήματα ευεξίας, χαλάρωσης και αυξανόμενης αυτοεκτίμησης. Επίσης το να βρίσκεται κανείς σε εξωτερικό χώρο και να εκτίθεται σε ωφέλιμα βακτήρια που βρίσκονται στη φύση, συνεισφέρει σε ένα δυνατότερο ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτή η αντίληψη εναρμονίζεται με την έννοια της βιοφιλίας, η οποία πρεσβεύει ότι τα άτομα κατέχουν μία εγγενή ροπή στο να ψάχνουν συνδέσεις με τη φύση και άλλες μορφές ζωής. Η βιοφιλία αποτελεί την εξήγηση του γιατί βιώνουμε μία βελτιωμένη αίσθηση ευεξίας στη φύση.

#### Για ποιον είναι ο θεραπευτικός κήπος;

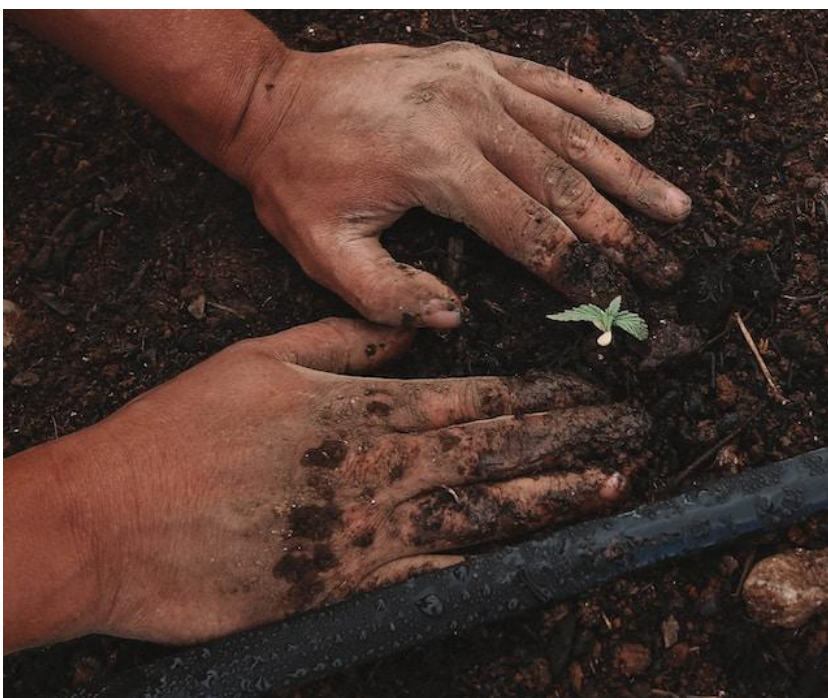
Οι θεραπευτικοί κήποι είναι ωφέλιμοι για τα άτομα όλων των ηλικιών και ικανοτήτων. Είναι ιδιαίτερα πολύτιμοι για άτομα με σωματικές αναπηρίες, έκπτωση γνωστικών λειτουργιών ή προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι κήποι αυτοί προσφέρουν ένα μείγμα από σκοπούς, καλύπτοντας κοινωνικούς, ψυχαγωγικούς, θεραπευτικούς και επαγγελματικούς τομείς. Ανάλογα με το πού εστιάζουν, οι συνεδρίες που λαμβάνουν χώρα στους κήπους αυτούς μπορούν να στοχεύουν στην προώθηση της συνολικής ευεξίας, να θέτουν συγκεκριμένους στόχους σε ό,τι αφορά την υγεία ή να βελτιώνουν δεξιότητες που μπορούν να οδηγήσουν σε συμμετοχή σε σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες ή μελλοντικές επαγγελματικές ευκαιρίες. Είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας τους πολιτιστικούς παράγοντες, καθώς τα πιστεύω και οι αξίες ποικίλων ομάδων παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσέγγισης και του σχεδιασμού του κήπου.

Ας δούμε με μια πιο λεπτομερή ματιά κάθε τομέα εφαρμογής και τους στόχους του:





1. **Κοινωνικός/Ψυχαγωγικός:** Εστιάζει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που εμπλουτίζει την αίσθηση της ευεξίας, την ποιότητα της ζωής και ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση. Ο κήπος προσφέρεται ως ένα μέρος για δραστηριότητες διασκέδασης, όπου οι άνθρωποι μπορούν να χαλαρώσουν, να επικοινωνήσουν και να αφοσιωθούν στις δραστηριότητες του κήπου στον δικό τους ρυθμό.
2. **Θεραπευτικός:** Στα θεραπευτικά προγράμματα, ο κήπος παίζει κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας. Η προσέγγιση είναι εξατομικευμένη σε κάθε άτομο, προσαρμοσμένη σε ατομικά δεδομένα υγείας. Οι επαγγελματίες υγείας επιβλέπουν τις παρεμβάσεις αυτές για να διασφαλίσουν ότι είναι αποτελεσματικές και κατάλληλες.
3. **Επαγγελματικός:** Προγράμματα που σχεδιάστηκαν για να αναπτύξουν τις δεξιότητες, οι οποίες θα οδηγήσουν τον εξυπηρετούμενο να βρει εργασία. Τα προγράμματα αυτά παρέχουν δομημένη ανάπτυξη δεξιοτήτων, προετοιμασία των συμμετεχόντων για εργασία σε κήπο ή σε σχετικά πεδία. Οι επαγγελματικές προσπάθειες αποκατάστασης στοχεύουν στην επανεκπαίδευση των ατόμων εκείνων που μπορεί να έχουν αντιμετωπίσει κάποια αντιξοότητα λόγω τραυματισμού, ασθένειας ή αναπηρίας, παρέχοντάς τους εξειδίκευση στη φυτοκομία για μελλοντικές προοπτικές εργασίας.



Φωτογραφία από [GreenForce Staffing](#) στο [Unsplash](#)



## Στοιχεία ενός θεραπευτικού κήπου

Οι θεραπευτικοί κήποι αποτελούνται από ποικίλα στοιχεία, τα οποία συνεισφέρουν στη δημιουργία ενός θεραπευτικού περιβάλλοντος. Αυτό περιλαμβάνει ένα εύρος φυτών, μονοπατιών, σημείων ξεκούρασης, υδάτινων στοιχείων, καθώς και κατασκευές όπως πέργκολες και σιντριβάνια. Η ενσωμάτωση των στοιχείων αυτών επιτρέπει ένα εύρος θεραπειών και ασκήσεων, την καλλιέργεια της ευεξίας και της αυτονομίας. Ο σχεδιασμός ενός θεραπευτικού κήπου απαιτεί ισορροπία ανάμεσα στο αισθητικό, στο λειτουργικό, στο ιστορικό και πολιτιστικό πλαίσιο και στην προσβασιμότητα.

Ένας θεραπευτικός κήπος χωρίζεται σε διακριτές ζώνες, κάνοντας πιο εύκολο τον σχεδιασμό της θεραπείας σε εξωτερικό χώρο, με έναν τρόπο που μεγιστοποιεί τα πλεονεκτήματα και επίσης βοηθάει τους χρήστες να προσανατολιστούν πιο αποτελεσματικά μέσα στον κήπο. Ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας, αυτά τα τέσσερα τμήματα μπορούν να επεκταθούν σε ακόμα πιο εξειδικευμένους τομείς.

Ας εξετάσουμε τα τμήματα αυτά:

### Αισθητηριακή ζώνη:

Η ζώνη αυτή αφορά ποικίλα μικρά αιωνόβια φυτά, τοποθετημένα σε διαφορετικά ύψη, που προκαλούν τις αισθήσεις μας. Τα ανυψωμένα παρτέρια διευκολύνουν τη φροντίδα, τη συγκομιδή και την απόλαυση των αρωματικών τους ιδιοτήτων. Τα φυτά αυτά χρησιμοποιούνται σε ασκήσεις χαλάρωσης και για να φτιαχτεί τσάι βοτάνων και σαπούνια. Τα αρωματικά φυτά που είναι φυτεμένα στο έδαφος, απελευθερώνουν ευχάριστα αρώματα όταν περπατάει κανείς δίπλα τους, ενώ οι θάμνοι προσφέρουν απτές εμπειρίες, όταν αγγίζονται με τα χέρια ή τα πόδια. Η ποικιλία υφών, όπως τα βελούδινα πέταλα των τριαντάφυλλων ή ο τραχύς φλοιός των δέντρων, μας βοηθάει να αντιλαμβανόμαστε το παρόν και μας προσφέρει υλικό για δημιουργικές κατασκευές.

### Ζώνη θεραπευτικής κηπουρικής:

Η ζώνη αυτή εστιάζει στη θεραπευτική κηπουρική. Στον χώρο αυτό μπορούμε να βρούμε διακριτά ανυψωμένα παρτέρια, προσαρμοσμένα κηπευτικά εργαλεία, μία υδάτινη πηγή, θερμοκήπια, αποθηκευτικούς χώρους για εργαλεία και σημεία ξεκούρασης με καθίσματα μετά την ενασχόληση με εντατικές σωματικές δραστηριότητες. Αυτή η μεγάλη περιοχή έχει στέρεο έδαφος, το οποίο επιτρέπει την ελεύθερη κίνηση για τη φροντίδα των λαχανικών, των λουλουδιών και των φρούτων.

### Ζώνη σωματικής δραστηριότητας:

Αποτελείται από ένα κλειστό μονοπάτι, ελεύθερης μορφής, περικυκλωμένο από ένα κάγκελο, το οποίο χρησιμοποιείται σε ασκήσεις βηματισμού και ισορροπίας. Στο κέντρο βρίσκεται ένα σημείο με γρασίδι, κατάλληλο για δραστηριότητες όπως η γιόγκα, το τάι τσι, η χαλάρωση και διάφορα αθλήματα. Υπάρχει επικλινή σημείο που επιτρέπει διάφορες προκλήσεις, όπως η ενδυνάμωση των μυών στα πόδια και πέλματα. Ο σχεδιασμός αφορά ήπια έως κανονική άσκηση, με τα κοντινά φυτά στο μονοπάτι να συνεισφέρουν στις προσπάθειες προπόνησης. Ιδανικά, είναι διαθέσιμα ποικίλα όργανα γυμναστικής, όπως ελαστικοί ιμάντες προπόνησης, μπάλες και βάρακια.







### Ζώνη ενθύμησης:

Η ζώνη αυτή συνδέεται με τη θεραπευτική κηπουρική. Εδώ έχουμε μία επιλογή από καρποφόρα δέντρα και φυτά που συνδέονται με την ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά της περιοχής, όπως ελιές, σύκα και φουντούκια στην Ελλάδα. Στοιχεία όπως τοίχοι, φράκτες και ένα πηγάδι αποτελούν στοιχεία αναγνώρισης του γεωγραφικού περιεχομένου. Ο στόχος είναι να ξεκινήσουν συζητήσεις, παρουσιάζοντας στοιχεία όπως μετεωρολογικούς σταθμούς, φωλιές πουλιών και τοπικά παραδοσιακά εργαλεία κηπουρικής, ενθαρρύνοντας τις θετικές αναμνήσεις και καλλιεργώντας νέες συζητήσεις.

Πέρα από τη διέγερση και το κίνητρο που προσφέρεται από τα φυτά και τα ποικίλα στοιχεία, είναι σημαντικό ο σχεδιασμός του κήπου να προωθεί την άνεση του χρήστη. Οι επαρκείς επιλογές για να καθίσει ή να στηριχτεί κάποιος, τα σκιερά σημεία σε περιόδους έντονης ηλιοφάνειας και οι αντιολισθητικές επιφάνειες είναι βασικές προϋποθέσεις. Οι σωματικές προκλήσεις πρέπει να είναι οι κατάλληλες για κάθε ζώνη και η γενική πρόσβαση έχει προτεραιότητα, ώστε να διευκολύνονται τα άτομα ποικίλων σωματικών και γνωστικών ικανοτήτων. Καλύπτοντας κάθε λεπτομέρεια στον σχεδιασμό, ενισχύεται η αυτονομία του χρήστη.



Φωτογραφία του [Tim Cooper](#) στο [Unsplash](#)

### Δραστηριότητες στον Θεραπευτικό Κήπο

Ο θεραπευτικός κήπος προσφέρει μία ποικιλία δραστηριοτήτων, κατάλληλες στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν σχεδιαστεί με προσοχή, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως ο πληθυσμός ατόμων στους οποίους απευθύνεται, το πολιτιστικό περιεχόμενο, η διάρκεια της συνεδρίας, το κλίμα και οι ατομικές/ομαδικές προτιμήσεις. Το εύρος των δραστηριοτήτων μπορεί να ποικίλει από τη διέγερση των αισθήσεων ως τη θεραπευτική κηπουρική, τις σωματικές ασκήσεις και τη θεραπεία δια των αναμνήσεων. Οι χώροι μέσα στον κήπο, όπως η αισθητηριακή ζώνη, η ζώνη θεραπευτικής κηπουρικής, η ζώνη σωματικής δραστηριότητας και η ζώνη ενθύμησης, παρέχουν οργανωμένους χώρους για ποικίλες θεραπείες.

Ο σχεδιασμός των συνεδριών περιλαμβάνει την κατανόηση του συγκεκριμένου πληθυσμού, τις πολιτιστικές προϋποθέσεις, τη δυναμική της ομάδας, τα σημεία συγκέντρωσης και τους στόχους. Επιλέγοντας και προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες, οι θεραπευτές και εκπαιδευτές διαβεβαιώνουν ότι οι συνεδρίες είναι ενδιαφέρουσες, σημαντικές και ευθυγραμμισμένες με τους θεραπευτικούς ή/και εκπαιδευτικούς στόχους. Οι προσαρμογές και οι τροποποιήσεις πραγματοποιούνται ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές δυνατότητες και ανάγκες.







Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ <u>ΕΙΝΑΙ</u>	Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ <u>ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ</u>
Ένας προσεκτικά σχεδιασμένος χώρος, όπου οι άνθρωποι και η φύση συνυπάρχουν για θεραπεία και ευεξία.	Τυχαία σχεδιασμένος κήπος, χωρίς εστίαση στην προσβασιμότητα.
Χώρος με καλά σχεδιασμένες περιμέτρους και εξειδικευμένες ζώνες δραστηριότητας που ανακατευθύνουν την προσοχή, εντείνοντας την εμπλοκή με τα διακριτά σημεία στον κήπο.	Ένας κήπος χωρίς ποικιλία φυτών, οργανωμένων ζωνών και καλά καθορισμένων περιμέτρων.
Σχεδιασμένος με προσαρμοσμένο τρόπο, ώστε να ικανοποιεί τις ιδιαίτερες ανάγκες και στόχους των ανθρώπων που τον χρησιμοποιούν.	Ένας κήπος χωρίς αναγνωρίσιμο σημείο, που δεν έχει ένα ενιαίο, εύκολα κατανοητό, περιβάλλον.
Εμπλουτισμένος με στοιχεία όπως αισθητηριακά φυτά, θεραπευτικά στοιχεία και περιοχές σωματικής δραστηριότητας, τα οποία συνεισφέρουν στη θεραπευτική δράση του κήπου.	Ένας κήπος που δεν δίνει προτεραιότητα στην ευεξία, την εμπλοκή και τις ποικίλες αισθητηριακές εμπειρίες.
Ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον, το οποίο αποφεύγει επιβλαβή χημικά, προσφέρει σκιά και αποτελεί καταφύγιο για τους χρήστες.	Ένας κήπος χωρίς εστίαση σε καθοδηγούμενες δραστηριότητες και εμπειρίες.
Προσβάσιμος και προσκαλεί ανθρώπους όλων των ικανοτήτων να δοκιμάσουν τις αισθήσεις τους με διασκεδαστικούς τρόπους.	Ένας κήπος που υστερεί σε προγραμματισμένες δραστηριότητες.

### Υποθετικό Σενάριο

Ο οργανισμός “Place to Be”, παρέχει υποστήριξη για συναισθηματική και κοινωνική ευεξία. Δημιούργησε έναν θεραπευτικό κήπο σε ένα αστικό περιβάλλον. Κατά τη διάρκεια της πρώτης δραστηριότητας στον κήπο, η οποία περιλάμβανε μία ομάδα ατόμων με ποικίλες γνωστικές και σωματικές ικανότητες, φανερώθηκαν συγκεκριμένες προκλήσεις. Υπήρχε σύγχυση καθώς οι συμμετέχοντες μετακινούνταν στα διάφορα σημεία του κήπου. Κυρίως ένας συμμετέχοντας που χρησιμοποιούσε αμαξίδιο, αντιμετώπισε εμπόδια στην πρόσβαση σε συγκεκριμένα μέρη του κήπου και χρειάστηκε βοήθεια από άλλους. Επιπροσθέτως, το άτομο αυτό δεν ήταν σε θέση να συμμετάσχει σε μία κηπουρική δραστηριότητα, καθώς δεν είχε πρόσβαση στα κρεβάτια σποράς. Ακόμα, μετά από τη συνεδρία που ήταν σωματικά απαιτητική, δεν υπήρχαν αρκετά καθίσματα για να ξεκουραστούν στη σκιά και οι δέκα συμμετέχοντες.





1. Πόσο καλά εναρμονίζεται ο σχεδιασμός του κήπου με τα βασικά χαρακτηριστικά ενός θεραπευτικού κήπου;
2. Ποιες ήταν οι ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά την παρουσία τους στον κήπο;
3. Με ποιους τρόπους θα μπορούσε ο οργανισμός να εμπλουτίσει την προσβασιμότητα στον κήπο και τη συνολική άνεση για όλους τους συμμετέχοντες;

## Ασκήσεις

### Άσκηση 1: Παρουσίαση χαρακτηριστικών του θεραπευτικού κήπου

Η άσκηση αυτή θα σας βοηθήσει να εμπλουτίσετε την ικανότητά σας να παρουσιάσετε αποτελεσματικά τα θεραπευτικά χαρακτηριστικά του κήπου στους επισκέπτες κατά τη διάρκεια της ξενάγησης, μέσα από διαδραστικές παρουσιάσεις.

Βήμα 1: Αναγνώριση βασικών χαρακτηριστικών:

- Επισήμανση των βασικών θεραπευτικών χαρακτηριστικών στον κήπο, τα οποία θέλετε να τονίσετε κατά τη διάρκεια της ξενάγησης. Μπορεί να περιλαμβάνουν αισθητηριακά φυτά, σημεία ξεκούρασης, ζώνες θεραπευτικής κηπουρικής ή υδάτινα στοιχεία.
- Συγκέντρωση πληροφοριών για τα πλεονεκτήματα και τη σημασία κάθε χαρακτηριστικού. Κατανόηση της συνεισφοράς τους στη συνολική θεραπευτική εμπειρία.

Βήμα 2: Σχεδιασμός και προετοιμασία παρουσίασης:

- Επιλογή ενός χαρακτηριστικού που θα θέλατε να παρουσιάσετε πιο λεπτομερώς στους επισκέπτες. Σκεφτείτε μία δραστηριότητα που θα αντιπροσώπευε καλύτερα τις θεραπευτικές πτυχές του χαρακτηριστικού αυτού. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να καθοδηγήσετε τους επισκέπτες σε μία άσκηση ενσυνείδησης χρησιμοποιώντας αισθητηριακά φυτά, να παρουσιάσετε βασικές τεχνικές θεραπευτικής κηπουρικής ή να καθοδηγήσετε την ομάδα σε μία σύντομη συνεδρία χαλάρωσης κοντά σε ένα υδάτινο στοιχείο.
- Ανάπτυξη σαφών και συνοπτικών επεξηγήσεων για την παρουσίαση. Τονίστε τα βασικά πλεονεκτήματα και αποτελέσματα που μπορούν να περιμένουν οι επισκέπτες από την επαφή τους με το χαρακτηριστικό στοιχείο.
- Σχεδιασμός για χρήση οπτικών και άλλων βοηθημάτων ή εργαλείων που θα χρειαστείτε για να παρουσιάσετε αποτελεσματικά τη δραστηριότητα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν δείγματα φυτών, εργαλεία κήπου ή υποδείξεις για καθοδηγούμενο διαλογισμό.

Βήμα 3: Καθοδηγούμενη διαδραστική συνεδρία:

- Δοκιμή της δραστηριότητας με τους συναδέλφους σας. Χωριστείτε σε ζευγάρια και πάρτε τον ρόλο του επισκέπτη και του ξεναγού εναλλάξ. Καθοδηγήστε τον επισκέπτη σας στη διαδραστική δραστηριότητα που έχετε σχεδιάσει. Δώστε σαφείς οδηγίες και παρουσιάστε τη δραστηριότητα, καθώς εξηγείτε τη σημασία της.





#### Βήμα 4: Συζήτηση και εξαγωγή συμπερασμάτων:

- Μετά τη διαδραστική συνεδρία, ξεκινήστε μία συζήτηση με τους συναδέλφους σας. Μοιραστείτε την ανατροφοδότηση σε διαφορετικές προσεγγίσεις παρουσίασης των χαρακτηριστικών του κήπου.

Για να εφαρμόσετε τη δραστηριότητα, χρησιμοποιείτε το φύλλο εργασίας «Παρουσίαση των Χαρακτηριστικών του Θεραπευτικού Κήπου».

#### Άσκηση 2: Κουίζ για τα σημαντικά στοιχεία του θεραπευτικού κήπου

1. Ποια είναι η κύρια προτεραιότητα ενός θεραπευτικού κήπου;  
α) Παροχή διασκέδασης  
β) Αισθητική μόνο  
γ) Θεραπεία και ευεξία  
δ) Φυτοκομική έρευνα
2. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά στον σχεδιασμό ενός θεραπευτικού κήπου;  
α) Τυχαία κατηγοριοποίηση των φυτών  
β) Συνωστισμένα μονοπάτια  
γ) Καλά καθορισμένοι περίμετροι και ζώνες δραστηριοτήτων  
δ) Καθίσματα χωρίς οργάνωση
3. Ποιος μπορεί να ωφεληθεί από έναν θεραπευτικό κήπο;  
α) Μόνο νεαροί ενήλικες  
β) Μόνο άτομα με σωματικές αναπηρίες  
γ) Άτομα όλων των ηλικιών και ικανοτήτων  
δ) Μόνο εκπαιδευμένοι φυτοκόμοι
4. Ποιος είναι ο σκοπός των ειδικών ζωνών δραστηριοτήτων σε έναν θεραπευτικό κήπο;  
α) Να περιοριστεί η πρόσβαση για συγκεκριμένους συμμετέχοντες  
β) Να δημιουργηθούν διαχωριστικά ανάμεσα σε διαφορετικές ζώνες  
γ) Να κατευθύνει την προσοχή και την εμπλοκή  
δ) Ο αποκλεισμός της ηλιακής ακτινοβολίας
5. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι χαρακτηριστικό ενός θεραπευτικού κήπου;  
α) Καθολική προσβασιμότητα  
β) Έλλειψη μονοπατιών  
γ) Αισθητηριακά φυτά  
δ) Εστίαση στην ευεξία και την εμπλοκή
6. Πώς συνεισφέρει ένας θεραπευτικός κήπος στην ευεξία και την υγεία;  
α) Δεν έχει καμία επίπτωση στην ευεξία





- β) Παρέχει διασκέδαση
  - γ) Είναι αποκλειστικά για αισθητικούς λόγους
  - δ) Παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας
7. Ποια είναι η σημασία των αναγνωρίσιμων τοποθεσιών σε έναν θεραπευτικό κήπο;
- α) Δεν είναι σημαντική για τον σχεδιασμό του κήπου
  - β) Εμπλουτίζει τη μοναδική ταυτότητα του κήπου
  - γ) Περιορίζει τις εμπειρίες των επισκεπτών
  - δ) Προωθεί την απομόνωση
8. Ποιος είναι ο ρόλος των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων σε έναν θεραπευτικό κήπο;
- α) Δεν είναι απαραίτητες
  - β) Αποτρέπουν τους επισκέπτες από τη σύνδεσή τους με τη φύση
  - γ) Αποτρέπουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις
  - δ) Καθοδηγούν και προωθούν τις ωφέλιμες εμπειρίες
9. Πώς προωθεί ο θεραπευτικός κήπος τη συμπερίληψη;
- α) Περιορίζοντας την πρόσβαση σε συγκεκριμένες ομάδες
  - β) Αποκλείοντας άτομα με αναπηρίες
  - γ) Παρέχοντας ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον
  - δ) Εστιάζοντας μονάχα στην αισθητική
10. Ποιο είναι το πιθανό μειονέκτημα ενός άσχημα σχεδιασμένου θεραπευτικού κήπου;
- α) Δεν έχει καμία επιρροή στους επισκέπτες
  - β) Μπορεί να μην παρέχει τα επιδιωκόμενα θεραπευτικά οφέλη
  - γ) Ικανοποιεί μονάχα τους έμπειρους κηπουρούς
  - δ) Οδηγεί σε υπερδιέγερση

Δείτε τις σωστές απαντήσεις [εδώ](#)





## Αυτοαξιολόγηση

Τώρα που ολοκληρώσαμε αυτήν την ενότητα, είστε έτοιμοι να αξιολογήσετε όσα μάθατε και κατανοήσατε από αυτήν. Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από το ένα 1 έως το 5, όπου 1 σημαίνει «Καθόλου» και 5 σημαίνει «Σίγουρα ναι».

Σκεφτείτε τις απαντήσεις σας προσεκτικά και να είστε ειλικρινείς. Παραδώστε το συμπληρωμένο έντυπο αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή.

	1	2	3	4	5
1. Ξέρω τι είναι ο θεραπευτικός κήπος και πώς διαφοροποιείται από τα άλλα είδη κήπων.					
2. Μπορώ να αναγνωρίσω τη σημασία του καθολικού σχεδιασμού και προσβασιμότητας στη δημιουργία συμπεριληπτικών θεραπευτικών χώρων.					
3. Μπορώ να αναγνωρίσω και να περιγράψω τα τρία βασικά σημεία εστίασης των θεραπευτικών κήπων: κοινωνικό/ψυχαγωγικό, θεραπευτικό και επαγγελματικό.					
4. Καταλαβαίνω πώς τα αισθητηριακά φυτά, τα θεραπευτικά χαρακτηριστικά και οι περιοχές σωματικής δραστηριότητας συνεισφέρουν στα θεραπευτικά αποτελέσματα ενός θεραπευτικού κήπου.					
5. Ξέρω πως να σχεδιάσω μία παρουσίαση για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του θεραπευτικού κήπου για να τα δείξω σε επισκέπτες.					

## Αναφορές

- Hazen, T. (n.d.). Therapeutic Garden Characteristics. A Quarterly Publication of the American Horticultural Therapy Association, 41(2).
- Palmlof, K., Healing Gardener Curriculum, 2023
- Smith Rodriguez, A., Healing Gardener Methodology, 2023





**Άσκηση 1: Φύλλο εργασίας - Παρουσίαση χαρακτηριστικών θεραπευτικού κήπου.**

Αυτό το φύλλο εργασίας θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε και να εκτελέσετε μία ενδιαφέρουσα παρουσίαση ενός χαρακτηριστικού του θεραπευτικού κήπου κατά τη διάρκεια της ξενάγησης.

Επιλεγμένο χαρακτηριστικό: \_\_\_\_\_

Περιγράψτε εν συντομία τη δραστηριότητα που θα κάνετε, για να παρουσιάσετε το χαρακτηριστικό του θεραπευτικού κήπου.

Επισημάνετε τα βασικά σημεία που θα συζητήσετε με τους επισκέπτες κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

Καταγράψτε τα υλικά ή βοηθήματα που απαιτούνται για τη δραστηριότητα.





**Άσκηση 2: Τεστ για τα βασικά σημεία του θεραπευτικού κήπου. Σωστές απαντήσεις**

1. γ) Θεραπεία και ευεξία
2. γ) Καλά καθορισμένοι περίμετροι και ζώνες δραστηριοτήτων
3. γ) Άτομα όλων των ηλικιών και ικανοτήτων
4. γ) Να κατευθύνει την προσοχή και την εμπλοκή
5. β) Έλλειψη μονοπατιών
6. δ) Παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας
7. β) Εμπλουτίζει τη μοναδική ταυτότητα του κήπου
8. δ) Καθοδηγούν και προωθούν τις ωφέλιμες εμπειρίες
9. γ) Παρέχοντας ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον
10. β) Μπορεί να μην παρέχει τα επιδιωκόμενα θεραπευτικά οφέλη





## ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Βιώσιμη κηπουρική

### Εννοιολογικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα

#### Τι είναι η βιώσιμη κηπουρική;

Η βιώσιμη κηπουρική είναι μία φιλική προς το περιβάλλον προσέγγιση για τη δημιουργία και τη διατήρηση των κήπων. Αξιοποιεί φυσικές και οργανικές τεχνικές για την ανάπτυξη των φυτών, τη μείωση των αποβλήτων και την προστασία του οικοσυστήματος. Οι μέθοδοι αυτοί περιλαμβάνουν τη χρήση οργανικών και φυσικών λιπασμάτων, ώστε να προωθηθεί η υγεία του εδάφους, η επαρκής άρδευση και η συλλογή του νερού της βροχής. Η ενσωμάτωση φυσικών φυτών και βιοποικιλότητας προσελκύει επωφελή έντομα και πουλιά, μειώνει την ανάγκη για χημικά φυτοφάρμακα και διασφαλίζει ένα ασφαλέστερο περιβάλλον. Η βιώσιμη κηπουρική όχι μόνο μας επιτρέπει να απολαμβάνουμε την ομορφιά της φύσης, αλλά συνεισφέρει επίσης ενεργά στη διατήρησή της.

#### Γιατί είναι σημαντική η περιβαλλοντολογική ευθύνη στην κηπουρική;

Η εφαρμογή της περιβαλλοντολογικής ευθύνης στην κηπουρική είναι κρίσιμης σημασίας για πολλούς λόγους. Παίζει ζωτικό ρόλο στη διατήρηση και διασφάλιση του φυσικού περιβάλλοντος, μειώνοντας τις επιπτώσεις στα οικοσυστήματα, στην υγεία του εδάφους, στις υδάτινες πηγές και στη βιοποικιλότητα. Η περιβαλλοντικά υπεύνητη κηπουρική ασχολείται με την κλιματική αλλαγή, δεσμεύοντας διοξείδιο του άνθρακα μέσα από στρατηγικές, όπως η φύτευση δέντρων και η διατήρηση υγιούς εδάφους. Η πρακτική αυτή προστατεύει επίσης το νερό και έχει θετικό αντίκτυπο στην προσωπική και κοινοτική υγεία.

Αναλαμβάνοντας υπευθυνότητα για τις πρακτικές κηπουρικής, μας καθιστά φρουρούς του περιβάλλοντος, αφοσιωμένους προς ένα βιώσιμο μέλλον. Η υιοθέτηση περιβαλλοντικής ευθύνης είναι μία ευσυνείδητη επιλογή, η οποία επηρεάζεται από παράγοντες όπως η διασφάλιση ενός βιώσιμου κόσμου για τις επόμενες γενιές, η επανασύνδεση με τον φυσικό κόσμο, η προτεραιοποίηση μιας πιο υγιεινής διατροφής και η μείωση φυτοφαρμάκων. Ως κοινότητα, μπορούμε συλλογικά να έχουμε σημαντική επίδραση. Η κηπουρική προσφέρει μία ευκαιρία για βελτίωση της ευεξίας μέσα από τη σωματική δραστηριότητα, την καλλιέργεια κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και μίας αίσθησης φροντίδας.

#### Μερικοί τρόποι που προωθούν τη βιωσιμότητα στους κήπους μας

##### Εξοικονόμηση νερού και έλεγχος απορροής ύδατος

Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να ποτίζετε τα φυτά σας μόνο όταν το έχουν πραγματικά ανάγκη. Αυτό, όχι μόνο εξοικονομεί νερό αλλά επίσης διασφαλίζει ότι τα φυτά λαμβάνουν μόνο την κατάλληλη ποσότητα υγρασίας για να αναπτυχθούν. Για να υπολογίσετε πόσο νερό παρέχει η φύση, σκεφτείτε να εγκαταστήσετε ένα βροχόμετρο. Αυτή η απλή συσκευή σας βοηθάει να παρακολουθείτε την εβδομαδιαία βροχόπτωση, επιτρέποντάς σας να προσαρμόζετε το πρόγραμμα ποτίσματος ανάλογα.







Άλλη μία τέλεια τεχνική εξοικονόμησης νερού είναι η χρήση βαρελιών βροχής. Με τη στρατηγική τοποθέτηση τους, θα μπορέσετε να συλλέξετε βρόχινο νερό, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί για το πότισμα των φυτών. Ένας έξυπνος τρόπος να συλλέξετε βρόχινο νερό είναι η ανακατεύθυνση του νερού από τους σωλήνες υδροροής της σκεπής κατευθείαν μέσα σε ένα βαρέλι. Εφαρμόζοντας επαρκείς τεχνικές ποτίσματος, όπως η άρδευση με σταγόνες και η κάλυψη εδάφους με οργανική ύλη, ενισχύεται περαιτέρω η διατήρηση του νερού.

Φωτογραφία από Aqua Mechanical στο Flickr.com



### Προσεκτική επιλογή φυτών

Επιλέξτε τα αυτοφυή φυτά για τον χώρο σας. Τα φυτά αυτά έχουν ευδοκιμήσει με το πέρασμα του χρόνου, διότι προσαρμόστηκαν με το τοπικό κλίμα, το έδαφος και τις συνθήκες υγρασίας. Τα αυτοφυή φυτά ενισχύουν την παρουσία εντόμων, τα οποία είναι σημαντικά για το οικοσύστημα. Αποφύγετε χωροκατακτητικά είδη που διαταράσσουν αυτήν την ισορροπία και μειώνουν τους πληθυσμούς των εντόμων.

Επιλέξτε φυτά που αντέχουν στην ξηρασία, ώστε να εξοικονομήσετε νερό. Αντικαταστήστε φυτά που έχουν μεγάλη ανάγκη νερού με πιο ανθεκτικά είδη, διασφαλίζοντας έτσι τη βιωσιμότητα του κήπου σε περιόδους ξηρασίας.

Η ποικιλία είναι σημαντική. Φυτέψτε ποικιλία ειδών, ώστε να δημιουργήσετε αποικίες ωφέλιμων εντόμων και να χτίσετε ένα φυσικό τοίχος απέναντι σε ασθένειες. Οι προσεκτικές επιλογές βοηθούν επίσης τη διατήρηση της γενετικής ποικιλίας, κρίσιμη για τους πληθυσμούς υγιών φυτών. Η επίδραση του κήπου δεν είναι μόνο η εμφάνιση – είναι ένα οικοσύστημα φροντίδας που υποστηρίζει τη φύση.

### Διαχείριση παράσιτων

Επιλέξτε βιολογικές μεθόδους ελέγχου των παράσιτων αντί για χημικά φυτοφάρμακα. Αυτό αποτελεί μια υπεύθυνη επιλογή που βοηθάει στη διατήρηση μίας ευαίσθητης οικολογικής ισορροπίας. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε συντροφική φύτευση για την απώθηση των παράσιτων και τη βελτίωση του εδάφους. Αποφεύγοντας τη χρήση συνθετικών χημικών φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων, αποτρέπουμε την πιθανή ζημιά όχι μόνο του κήπου μας αλλά και του κοντινού οικοσυστήματος, καθώς και των πολύτιμων οργανισμών μέσα σε αυτό. Αυτή η συνειδητή απόφαση προωθεί μία αρμονική συνύπαρξη, όπου τα ωφέλιμα έντομα και οι φυσικές διαδικασίες εξελίσσονται, προστατεύοντας τη μακροχρόνια βιωσιμότητα του κήπου μας, ενώ προστατεύεται παράλληλα και το ευρύτερο περιβάλλον.

### Κομποστοποίηση

Η κομποστοποίηση είναι ένας φιλικός προς το περιβάλλον τρόπος για τη διαχείριση υπολειμμάτων. Μετατρέπει τα οργανικά υλικά σε ενισχυτές του εδάφους, πλούσιους σε θρεπτικά στοιχεία, ισορροπεί το pH του εδάφους και αυξάνει τη διαθεσιμότητα των θρεπτικών στοιχείων. Η κομποστοποίηση δυναμώνει επίσης το χώμα ενάντια σε ακραία καιρικά φαινόμενα, όπως οι ξηρασίες και οι πλημμύρες.





Η δημιουργία του δικού σας κομπόστ είναι μια ευκαιρία να δώσετε κάτι πίσω στη φύση. Αντί να πετιούνται τα οργανικά υπολείμματα μία χωματερή, μετατρέπονται σε πολύτιμο λίπασμα, το οποίο θα θρέψει το χώμα του κήπου. Η ταχύτητα με την οποία ωριμάζει το κομπόστ μπορεί να διαρκέσει από έναν έως δώδεκα μήνες. Η διάρκεια εξαρτάται από παράγοντες, όπως το μέγεθος των υλικών μέσα στο σύστημα κομποστοποίησης, το επίπεδο της διαχείρισης και η επιδιωκόμενη χρήση. Για παράδειγμα, αν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε το κομπόστ ως λίπασμα επιφάνειας ή εδαφοκάλυψη, τότε χρειάζεται λιγότερος χρόνος για να εφαρμοστεί. Από την άλλη, αν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε το κομπόστ για φυτά σε γλάστρες, τότε χρειάζεται πλήρης κομποστοποίηση.



Φωτογραφία από melGreenFR στο Pixabay

### Κήπος φιλικός προς τους επικονιαστές

Η δημιουργία ενός κήπου φιλικού στην επικονίαση, είναι μία θαυμάσια ιδέα με σημαντικά πλεονεκτήματα. Πολλά φυτά βασίζονται στην επικονίαση για την παραγωγή σπόρων, λουλουδιών, φρούτων και λαχανικών. Τα φυτά αυτά απελευθερώνουν νέκταρ, ένα γλυκό υγρό που προσελκύει τους επικονιαστές, όπως είναι οι μέλισσες, οι πεταλούδες, οι μύγες των λουλουδιών και οι νυχτοπεταλούδες. Καθώς αυτοί οι επικονιαστές πετούν από το ένα λουλούδι στο άλλο και μαζεύουν νέκταρ, κουβαλούν επίσης γύρη από το ένα φυτό στο άλλο.

Οι επικονιαστές παίζουν κρίσιμο ρόλο στο οικοσύστημα παραγωγής τροφών. Χωρίς αυτούς, η τροφική μας ασφάλεια απειλείται και πολυάριθμα είδη φυτών μπορεί να μειωθούν και να εξαφανιστούν.

Πως μπορούμε να προσελκύσουμε επικονιαστές; Επιλέγουμε φυτά που γνωρίζουμε ότι προσελκύουν επικονιαστές. Τα τοποθετούμε ομαδικά και όχι διασκορπισμένα. Για τους επικονιαστές είναι πιο εύκολο να εντοπίσουν και να τραφούν από μια ομάδα φυτών παρά μεμονωμένα φυτά. Για να κάνετε τον κήπο σας ακαταμάχητο, επιλέξτε φυτά με ποικιλία σε χρώματα και αρώματα, τα οποία έλκουν διαφορετικά είδη επικονιαστών.

Περίπου 4 στις 5 σοδειές και είδη φυτών άγριας ανθοφορίας εξαρτώνται από τη ζωική επικονίαση.





Φωτογραφία από Michael Reichelt στο Pixabay

### **Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση υλικών και προμηθειών**

Η υιοθέτηση πρακτικών ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης είναι θεμέλιος λίθος της βιώσιμης κηπουρικής, που όχι μόνο μειώνουν τα απόβλητα, αλλά είναι ωφέλιμες για τον χρόνο και τα οικονομικά μας. Μπορεί επίσης να μας γλιτώσουν από περιττά έξοδα σε ένα φυτώριο. Παρακάτω είναι μερικές τεχνικές ανακύκλωσης για να ξεκινήσετε το, φιλικό προς το περιβάλλον, ταξίδι κηπουρικής:

- Μετατροπή σκισμένων εφημερίδων ή πεσμένων φύλλων σε κομπόστ εδαφοκάλυψης. Έτσι επαναχρησιμοποιούνται αυτά τα υλικά, και επίσης ενισχύει την υγεία του εδάφους.
- Επαναχρησιμοποίηση της χάρτινης συσκευασίας αυγών ως σπορεία για την εσωτερική καλλιέργεια δενδρυλλίων και βοτάνων. Αυτό το έξυπνο κόλπο, μειώνει τα απόβλητα και παρέχει ένα θρεπτικό περιβάλλον για τα νέα φυτά.
- Τοποθέτηση φύλλων χαρτονιού κάτω από την επιφάνεια του χώματος ανάμεσα στις σειρές των φυτών. Αυτό λειτουργεί ως φυσικός φράκτης, εμποδίζοντας την ανάπτυξη ανεπιθύμητων χόρτων.
- Επαναχρησιμοποίηση παλιών αντικειμένων, όπως λάστιχα, κουτιά από κονσέρβες ή κουβάδες ως γλάστρες για λουλούδια ή βότανα. Βάψτε τα για να δώσετε χρώμα και ένα μοναδικό χαρακτήρα στον κήπο.



## Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ

Τα ΝΑΙ	Τα ΟΧΙ
Φύτευση αυτοφυή ειδών για λιγότερη φροντίδα και για βιότοπους άγριας ζωής.	Φύτευση χωροκατακτητικών ειδών που μπορούν να επικρατήσουν σε σχέση με τα εγχώρια φυτά και να διαταράξουν το οικοσύστημα.
Εγκατάσταση συστήματος συλλογής βρόχινου νερού.	Υπερβολικό πότισμα των φυτών, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε σπατάλη νερού και δυνητικά να βλάψει τις ρίζες.
Κομποστοποίηση υπολειμμάτων κουζίνας και απορρίμματα από αυλές για δημιουργία φυσικού λιπάσματος.	Πέταμα των απορριμμάτων του κήπου στους κοινούς κάδους σκουπιδιών. Αντιθέτως, κάντε τα λίπασμα ή ανακυκλώστε τα κατάλληλα.
Προσέλκυση ωφέλιμων εντόμων για επικονίαση και έλεγχο παρασίτων.	Εκτεταμένο κλάδεμα και αφαίρεση φυτικού υλικού, καθώς διαταράσσει το φυσικό περιβάλλον και μπορεί να βλάψει τα ωφέλιμα έντομα και πουλιά.
Εφαρμογή συντροφικής φύτευσης για απώθηση παρασίτων και βελτίωση του εδάφους.	Παραμέληση της τακτικής συντήρησης και του ελέγχου του κήπου για σημάδια ή παράσιτα ή ασθένειες που μπορούν να επεκταθούν και να βλάψουν τα φυτά.
Χρήση οργανικών μεθόδων αντιμετώπισης παρασίτων αντί για χημικά φυτοφάρμακα.	Χρήση συνθετικών χημικών φυτοφαρμάκων και εντομοκτόνων που βλάπτουν το περιβάλλον και τους ωφέλιμους οργανισμούς.
Εφαρμογή αποτελεσματικών τεχνικών ποτίσματος, όπως η στάγδην άρδευση και η εδαφοκάλυψη.	Εκτεταμένη χρήση μη βιοδιασπώμενων υλικών, όπως η κάλυψη εδάφους με πλαστικό ή συνθετικά υφάσματα.
Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση υλικών για τη μείωση αποβλήτων και την προσθήκη δημιουργικότητας στον κήπο.	





## Υποθετικό σενάριο

Ένα ζεστό βράδυ, ο Κάρολος επισκέπτεται τον κήπο του, ανυπόμονος να φροντίσει τα αγαπημένα του φυτά. Ξεκινάει απομακρύνοντας τα πεσμένα φύλλα και κλαδιά. Τα συγκεντρώνει σε μία μεγάλη πλαστική σακούλα και πετάει τη σακούλα σε έναν κοινό κάδο σκουπιδιών. Καθώς κοιτάει τα φυτά του, βλέπει ότι κάποια από αυτά είναι γεμάτα παράσιτα. Παίρνει ένα χημικό φυτοφάρμακο και βάζει άφθονο στα σημεία με πρόβλημα. Όταν τελειώνει, πιάνει ένα λάστιχο και ποτίζει τα φυτά, αφήνοντας το νερό να τρέχει άφθονο στο χώμα. Ποτίζει με λεπτομέρεια ολόκληρο τον κήπο και μετά αποφασίζει να βρέξει και τα μονοπάτια για να δροσίσει τον κήπο μετά από τη ζεστή μέρα.

1. Φροντίζει ο Κάρολος τον κήπο με βιώσιμο τρόπο;
2. Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες των πρακτικών κηπουρικής του Κάρολου στη μακροπρόθεσμη ευεξία του κήπου;
3. Τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά;

## Ασκήσεις

### Άσκηση 1: Εξερεύνηση αυτοφυών φυτών

Τα αυτοφυή φυτά είναι η βάση για έναν ανθισμένο και φιλικό προς το περιβάλλον κήπο. Σε αυτήν τη δραστηριότητα, θα εστιάσουμε στη σημασία των αυτοφυή φυτών και στον βασικό τους ρόλο στη δημιουργία ενός βιώσιμου και ανθεκτικού περιβάλλοντος στον κήπο.

Χρησιμοποιείτε το φύλλο εργασίας Εξερεύνηση αυτοφυών φυτών για να κάνετε τη δραστηριότητα.

Βήμα 1: Αναγνώριση αυτοφυών φυτών (15 λεπτά)

Καταγράψτε μία λίστα με 6 ειδών αυτοφυή φυτά που ευδοκούν στην περιοχή σας. Ψάξτε για φωτογραφίες τους.

Βήμα 2: Τα αγαπημένα σας (30 λεπτά)

Διαλέξτε ένα φυτό από τη λίστα που θεωρείτε ενδιαφέρον. Δώστε μία περιγραφή του φυτού. Μοιραστείτε την επιλογή σας με την ομάδα και εξηγήστε εν συντομία γιατί επιλέξατε το συγκεκριμένο αυτό φυτό.

Βήμα 3: Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά)

Συζητήστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης αυτοφυών φυτών, όπως η ανάγκη για λιγότερο νερό, η υποστήριξη την τοπικής άγριας πανίδας και η ενίσχυση της υγείας του οικοσυστήματος.

Σκεφτείτε όσα έχετε μάθει για τη σημαντικότητα των εγχώριων φυτών και πως μπορείτε να τα ενσωματώσετε στις πρακτικές του κήπου σας.





## Άσκηση 2: Σωστό ή λάθος

Παρακάτω είναι δέκα προτάσεις για τη βιώσιμη κηπουρική. Για κάθε πρόταση, σημειώστε αν είναι σωστή ή λάθος.

1. Η βιώσιμη κηπουρική επικεντρώνεται σε φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές σχετικά με την ανάπτυξη των φυτών, τη μείωση των αποβλήτων και την προστασία του οικοσυστήματος. (Σωστό/Λάθος)
2. Η βιώσιμη κηπουρική ενσωματώνει τη χρήση χημικών φυτοφαρμάκων για να διασφαλίσει την υγιή ανάπτυξη των φυτών. (Σωστό/Λάθος)
3. Η ενσωμάτωση αυτοφυών φυτών και βιοποικιλότητας μπορεί να μειώσει την ανάγκη χημικών φυτοφαρμάκων σε έναν κήπο. (Σωστό/Λάθος)
4. Η στάγδην άρδευση και η εδαφοκάλυψη είναι αποτελεσματικές τεχνικές εξοικονόμησης νερού για τη βιωσιμότητα του κήπου. (Σωστό/Λάθος)
5. Η κομποστοποίηση μπορεί να βοηθήσει την αντίσταση του εδάφους ενάντια σε ακραίες καιρικές συνθήκες. (Σωστό/Λάθος)
6. Η διάρκεια για να ωριμάσει το κομποστ είναι η ίδια, ανεξάρτητα από τα υλικά που χρησιμοποιούνται. (Σωστό/Λάθος)
7. Επικονιαστές όπως οι μέλισσες και οι πεταλούδες παίζουν κρίσιμο ρόλο στην παραγωγή τροφών. (Σωστό/Λάθος)
8. Η φύτευση μίας ποικιλίας ειδών δεν είναι σημαντική για την προσέλκυση επικονιαστών. (Σωστό/Λάθος)
9. Οι τεχνικές ανακύκλωσης στη βιώσιμη κηπουρική συνεισφέρουν στη μείωση των αποβλήτων και την περικοπή εξόδων. (Σωστό/Λάθος)
10. Η επαναχρησιμοποίηση παλιών αντικειμένων για τους σκοπούς της κηπουρικής δεν έχει αντίκτυπο στη βιωσιμότητα. (Σωστό/Λάθος)







## Αυτοαξιολόγηση

Τώρα που ολοκληρώσαμε αυτήν την ενότητα, είστε έτοιμοι να αξιολογήσετε όσα μάθατε και κατανοήσατε από αυτήν. Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από το ένα 1 έως το 5, όπου 1 σημαίνει «Καθόλου» και 5 σημαίνει «Σίγουρα ναι».

Σκεφτείτε τις απαντήσεις σας προσεκτικά και να είστε ειλικρινείς. Παραδώστε το συμπληρωμένο έντυπο αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή.

	1	2	3	4	5
1. Ξέρω τι είναι η βιώσιμη κηπουρική και μπορώ να το εξηγήσω σε άλλους					
2. Καταλαβαίνω τη σημασία εξοικονόμησης νερού εφαρμόζοντας αποτελεσματικές μεθόδους άρδευσης					
3. Καταλαβαίνω γιατί είναι σημαντικό να διαλέγω αυτοφυή φυτά, προσαρμοσμένα στο τοπικό κλίμα					
4. Ξέρω πώς να δημιουργήσω έναν κήπο φιλικό στους επικονιαστές, φυτεύοντας στρατηγικά μία ποικιλία λουλουδιών που προσελκύουν τις μέλισσες, τις πεταλούδες και άλλους βασικούς επικονιαστές					
5. Καταλαβαίνω τη σημασία της ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με την περιβαλλοντική υπευθυνότητα στους επισκέπτες του κήπου.					





## Φύλλο εργασίας: Εξερεύνηση αυτοφυών φυτών

### Βήμα 1: Προσδιορισμός αυτοφυών φυτών

Δημιουργείστε μία λίστα 6 ειδών αυτοφυών φυτών που ευδοκιμούν στην περιοχή σας. Ψάξτε για φωτογραφίες τους και καταγράψτε τα ονόματά τους.

1. Όνομα αυτοφυούς φυτού: \_\_\_\_\_
2. Όνομα αυτοφυούς φυτού: \_\_\_\_\_
3. Όνομα αυτοφυούς φυτού: \_\_\_\_\_
4. Όνομα αυτοφυούς φυτού: \_\_\_\_\_
5. Όνομα αυτοφυούς φυτού: \_\_\_\_\_
6. Όνομα αυτοφυούς φυτού: \_\_\_\_\_

### Βήμα 2: Τα αγαπημένα σας

Διαλέξτε ένα φυτό από τη λίστα που θεωρείτε πιο ενδιαφέρον. Δώστε μία περιγραφή του φυτού και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Επιλεγμένο αυτοφυή φυτό: \_\_\_\_\_

Γράψτε μία σύντομη περιγραφή του φυτού, της εμφάνισής του και κάποιου ιδιαίτερου χαρακτηριστικού

Εξηγήστε γιατί θεωρείτε το φυτό αυτό ενδιαφέρον και ελκυστικό.







### Βήμα 3: Ομαδική συζήτηση

Συζητήστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης αυτοφυών φυτών με την ομάδα σας. Λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Γιατί τα αυτοφυή φυτά απαιτούν λιγότερο νερό σε σχέση με τα μη-αυτοφυή φυτά;
2. Πώς υποστηρίζουν τα αυτοφυή φυτά την τοπική πανίδα και συνεισφέρουν στη βιοποικιλότητα;
3. Με ποιους τρόπους τα αυτοφυή φυτά ενισχύουν την υγεία του οικοσυστήματος;

### Άσκηση 2. Σωστό ή λάθος. Σωστές απαντήσεις

1. Σωστό
2. Λάθος
3. Σωστό
4. Σωστό
5. Σωστό
6. Λάθος
7. Σωστό
8. Λάθος
9. Σωστό
10. Λάθος

### Αναφορές

- Samuel, K. (2020, May 6). What Gardens Can Do for Social and Environmental Sustainability - Samuel Centre For Social Connectedness. Samuel Centre for Social Connectedness. <https://www.socialconnectedness.org/what-gardens-can-do-for-social-and-environmental-sustainability/>
- Sustainable Gardening. (n.d.). <https://www.missouribotanicalgarden.org/gardens-gardening/your-garden/help-for-the-home-gardener/sustainable-gardening>
- 10 ways to be more sustainable in your garden / RHS Gardening. (n.d.). Royal Horticultural Society. <https://www.rhs.org.uk/gardening-for-the-environment/planet-friendly-gardening-tips>
- Russell, S. (2023, February 8). 5 sustainable gardening ideas to try next season. Environment Co. <https://environment.co/sustainable-gardening-ideas/>
- Paynter, M. (2019, January 29). 5 sustainable gardening ideas to keep your garden green. The Fill. <https://www.budgetdumpster.com/blog/5-sustainable-gardening-ideas-keep-garden-green/>





## ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Διαχείριση κινδύνου και εξυπηρέτηση πελατών

### Εννοιολογικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα

Στην ενότητα αυτή θα μάθετε για τους πιθανούς κινδύνους στον θεραπευτικό κήπο. Θα μάθετε πως να αναγνωρίζετε τους κινδύνους αυτούς, πως να προετοιμαστείτε ώστε να μειώσετε την πιθανότητα συμβάντων και πως να διαχειριστείτε το ρίσκο, έτσι ώστε οι επισκέπτες να έχουν την καλύτερη πιθανή εμπειρία.

Η πρόληψη στη διαχείριση κινδύνων σημαίνει να είστε προετοιμασμένοι και να αποφεύγετε δυσάρεστα γεγονότα ή ατυχήματα. Κάποιες φορές τα πράγματα μπορεί να πάνε στραβά, έτσι θα πρέπει να μάθετε πως να χειρίζεστε απρόσμενες καταστάσεις.

Η εξυπηρέτηση πελατών αφορά τη διασφάλιση ότι οι επισκέπτες θα είναι άνετα και ασφαλείς και ότι θα ικανοποιηθούν οι λογικές τους ανάγκες. Στην πρώτη ενότητα μάθατε πώς να διεξάγετε την ξενάγηση. Τι γίνεται όμως, αν τα πράγματα δεν πάνε σύμφωνα με το σχέδιο; Θα χρειαστεί να ξέρετε τι να κάνετε αν κάποιος χρειαστεί ένα ποτήρι νερό, ή να ξεκουραστεί ή να πάει στην τουαλέτα. Κάποιες φορές οι επισκέπτες μπορεί να είναι δυσαρεστημένοι με κάτι και μπορεί να έχουν κάποιο παράπονο. Θα χρειαστεί να ξέρετε τι να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις.

Ας εξετάσουμε πιο προσεκτικά τη **διαχείριση κινδύνου**.

**Κίνδυνος** είναι η πιθανότητα ένα άτομο ή αντικείμενο να εκτεθεί σε κάποιο κίνδυνο και να τραυματιστεί ή να υποστεί ζημιά.

Ένας κίνδυνος είναι οτιδήποτε μπορεί να:

- προκαλέσει ζημιά ή τραυματισμό (π.χ. χημικά, εργαλεία, εργασίες σε μεγάλο ύψος, κτλ)
- έχει κακή επίπτωση στην υγεία
- καταστρέψει τα υπάρχοντα κάποιου ή άλλα αντικείμενα

Ένας κίνδυνος είναι μία κατάσταση που θέτει σε απειλή τη ζωή, την υγεία, τα αγαθά ή το περιβάλλον.

Για να θεωρηθεί κάποιος ή κάτι επικίνδυνο, θα πρέπει να σκεφτείτε την έκθεση στον κίνδυνο αυτό. Για παράδειγμα, ο ήλιος συνήθως δεν θεωρείται επικίνδυνος, αλλά αν εκτεθείτε στον ήλιο χωρίς την κατάλληλη προστασία για μεγάλο διάστημα τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού, αυξάνεται ο κίνδυνος ηλιακού εγκαύματος ή ηλίωσης.

Μπορεί να υπάρχει υψηλή ή χαμηλή πιθανότητα να συμβεί κάτι ανεπιθύμητο ή επικίνδυνο. Ο τρόπος που διασφαλίζουμε ότι ο κίνδυνος θα είναι χαμηλός, λέγεται διαχείριση κινδύνου.

**Διαχείριση κινδύνου** είναι η διαδικασία αναγνώρισης, εκτίμησης και ελέγχου του κινδύνου.





Οτιδήποτε θα μπορούσε δυνητικά να αναγνωριστεί ως κίνδυνος, αλλά αν σκεφτούμε τη ζωή και το περιβάλλον μας με αυτόν τον τρόπο, δεν θα βγούμε ποτέ από το σπίτι μας, δεν θα φάμε ή δεν θα κάνουμε οτιδήποτε.

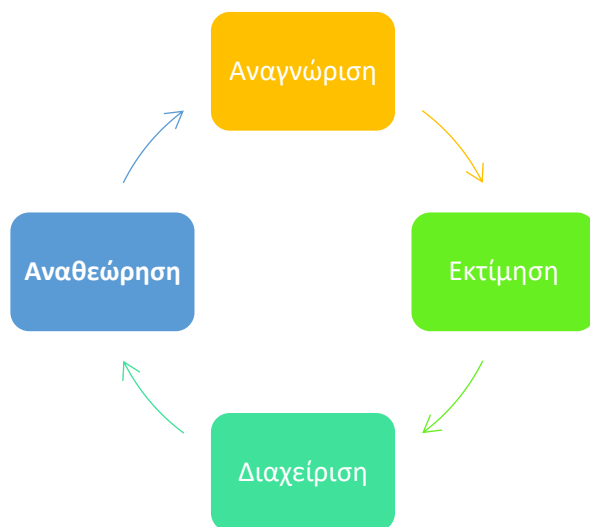
Για αυτό πρέπει να εκτιμήσουμε πόσο επικίνδυνος είναι ένας κίνδυνος.

Για να **εκτιμηθεί** ο κίνδυνος, πρέπει να σκεφτείτε την έκθεση σε αυτόν τον κίνδυνο:

- Πόση;
- Για πόση ώρα;
- Πόσο συχνή;

Καθώς επίσης και τις επιπτώσεις της έκθεσης αυτής.

Τα βασικά βήματα της διαδικασίας διαχείρισης κινδύνου είναι:



Η σημασία της διαχείρισης κινδύνων αφορά την εξασφάλιση ότι οι επισκέπτες (πελάτες) είναι ασφαλείς, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Η **ασφάλεια** αφορά το να μην αντιμετωπίσει κανείς κάποιο τραυματισμό, κίνδυνο, ατυχήματα, κακοποίηση και δύσκολες καταστάσεις.

Για να γίνει ο θεραπευτικός κήπος ασφαλής και να διεξάγονται ασφαλείς δραστηριότητες, πρέπει να λάβετε υπόψη σας την ασφάλεια και την ευεξία και να ακολουθήσετε τα βήματα της διαδικασίας διαχείρισης κινδύνου.



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

1	<b>Αναγνώριση</b>	Αντιληφθείτε τους πιθανούς κινδύνους. Εντοπίστε και καταγράψτε του κινδύνους.
2	<b>Εκτίμηση</b>	Αξιολογήστε το μέγεθος της έκθεσης στον κίνδυνο και των συνεπειών.
3	<b>Διαχείριση</b>	α) Προετοιμάστε το σημείο/τον εξοπλισμό/τη δραστηριότητα
		β) Προετοιμαστείτε για την αντιμετώπιση του περιστατικού
		γ) Αντιμετωπίστε το περιστατικό
		δ) Ενέργειες που πρέπει να γίνουν μετά το περιστατικό
4	<b>Αναθεώρηση</b>	Κάντε τις απαραίτητες αλλαγές/βελτιώσεις

Ένα παράδειγμα χρήσης της Διαδικασίας Διαχείρισης Κινδύνου είναι:

**ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ:** Καθώς περπατάμε στον κήπο, βλέπουμε μία τσουγκράνα ξεχασμένη στο μονοπάτι οι οποία θα μπορούσε να προκαλέσει κίνδυνο πτώσης.

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ:** Αναλύουμε τι μπορεί να συμβεί αν κάποιος κατά λάθος πατήσει την τσουγκράνα και χτυπήσει.

### **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ:**

α) Κάνουμε την περιοχή ασφαλής: Απομακρύνουμε την τσουγκράνα από το μονοπάτι.

β) Προετοιμαζόμαστε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα: Λέμε σε όλους για την τσουγκράνα και τους ζητάμε να προσέχουν όσο περπατάνε.

γ) Διαχειριζόμαστε τον τραυματισμό: Αν κάποιος τραυματιστεί εξαιτίας της τσουγκράνας ή από οτιδήποτε άλλο, τον βοηθάμε αμέσως και παρέχουμε πρώτες βοήθειες, αν χρειαστεί.

δ) Κάνουμε ενέργειες βελτίωσης μετά το περιστατικό: Μετά το περιστατικό, καταγράφουμε τι συνέβη, σκεφτόμαστε πώς το αντιμετωπίσαμε και εξετάζουμε αν υπάρχουν τρόποι για να κάνουμε τα πράγματα πιο ασφαλή στο μέλλον.

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ:** Με βάση αυτό το περιστατικό, σκεφτόμαστε τι μπορούμε να αλλάξουμε ή να βελτιώσουμε την επόμενη φορά. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να μιλήσουμε στους συναδέλφους και να τους ζητήσουμε να αποθηκεύουν τα εργαλεία σε ένα καθορισμένο σημείο και να ελέγχουν τα μονοπάτια πιο συχνά, ώστε να διασφαλίζουν ότι είναι καθαρά από οτιδήποτε θα μπορούσε να προκαλέσει ατυχήματα, όπως εργαλεία ή άλλα αντικείμενα που έχουν αφεθεί στο μονοπάτι.



### Ποιοι είναι οι επισκέπτες;

Οι επισκέπτες μπορούν να είναι κάθε ηλικίας και υπάρχουν διαφορετικοί κίνδυνοι ανάλογα με τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Οι επισκέπτες μπορεί να αντιμετωπίζουν σωματικές, αισθητηριακές, ψυχολογικές και/ή γνωστικές δυσκολίες. Κάθε μία από αυτές μπορεί να ενέχει διαφορετικούς κινδύνους.

Οι επισκέπτες μπορεί να έχουν αντικειμενικές ή υποκειμενικές δυσκολίες και είναι απαραίτητο να υπάρχει ενημέρωση για αυτές.

Η ασφάλεια και η ευεξία των επισκεπτών είναι πολύ σημαντική και θα χρειαστεί να είστε ευέλικτοι και βοηθητικοί στις ποικίλες ανάγκες τους. Μπορεί να χρειαστεί να προετοιμαστείτε διαφορετικά για τις διαφορετικές ομάδες των επισκεπτών. Αν είναι όλα καλά προετοιμασμένα, τότε όλα θα πάνε σύμφωνα με το σχέδιο.

Στον ακόλουθο πίνακα θα βρείτε κάποιες ενέργειες που θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για τους επισκέπτες σας και κάποιες που θα πρέπει να αποφεύγετε για να διασφαλίσετε την ασφάλεια.

### Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ

Τα ΝΑΙ	Τα ΟΧΙ
Να αναγνωρίσετε και να καταγράψετε τους πιθανούς κινδύνους στον κήπο. Ελέγξτε τη λίστα σας πριν από κάθε επίσκεψη.	Να θεωρείτε ότι ο κήπος είναι ασφαλής.
Να ελέγξετε ό,τι σχετίζεται με τα κτήρια και τις κατασκευές. Είναι ξεκλειδωτες οι πόρτες και λειτουργούν κανονικά;	Να αφήνετε την πύλη εισόδου ξεκλειδωτη στο τέλος της ημέρας.
Να γνωρίζετε τι να κάνετε σε περίπτωση διακοπής ρεύματος ή πυρκαγιάς. Σε περίπτωση πυρκαγιάς, εκκενώστε άμεσα. Καλέστε κάποιον υπεύθυνο δάσκαλο/εκπαιδευτή.	Να αντιμετωπίζετε μόνοι σας το πρόβλημα. Να επιτρέπετε στους επισκέπτες να καπνίζουν ή να χρησιμοποιούν αναπτήρες.
Να ελέγξετε τον κήπο για πεσμένα κλαδιά, πέτρες ή άλλα αντικείμενα, στα οποία μπορεί κάποιος να σκοντάψει.	Να αφήνετε εργαλεία που μπορεί να είναι επικίνδυνα, σκόρπια στον κήπο. Να αφήνετε φυτοφάρμακα, σπρέι ή άλλα χημικά σε προσβάσιμα σημεία. Να αφήνετε τον καθαρισμό του κήπου για την επόμενη ημέρα. Μπορεί να μην έχετε τον χρόνο προτού ξεκινήσει η ξενάγηση της ομάδας.





Να ελέγξετε τον εξοπλισμό και τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν από τους επισκέπτες.	Να αφήνετε χαλασμένα εργαλεία στον χώρο του κήπου. Αφαιρέστε τα και στείλτε τα για συντήρηση ή αντικατάσταση.
Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, να δώσετε σαφείς οδηγίες για τη σωστή χρήση των εργαλείων, αν χρησιμοποιούνται.	Να αφήνετε παιδιά να χρησιμοποιούν επικίνδυνα εργαλεία.
Να γνωρίζετε εκ των προτέρων τις ανάγκες της ομάδας, ώστε να προετοιμάσετε κατάλληλα τη δραστηριότητα.	Να υποτιμάτε την ανάγκη για σωστή επιτήρηση, ειδικά σε ό,τι αφορά παιδιά ή ευάλωτα άτομα.  Να επιτρέπετε στους επισκέπτες να τρέχουν ή να συμπεριφέρονται απρόσεκτα.  Αν υπάρχει επισκέπτης με μειωμένη κινητικότητα, να πηγαίνετε την ομάδα σε μη προσβάσιμα σημεία του κήπου.
Να ενημερώσετε εκ των προτέρων τους επισκέπτες να φοράνε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.	Να εκθέτετε τους επισκέπτες σε ακατάλληλες συνθήκες.
Να γνωρίζετε τα σημάδια επικίνδυνων καιρικών και άλλων συνθηκών.  Αν η μέρα είναι ζεστή, να βεβαιωθείτε ότι όλη η ομάδα βρίσκεται στη σκιά.	Να ακολουθείτε το πρόγραμμα κατά βήμα αν οι συνθήκες δεν επιτρέπουν τον συνηθισμένο σχεδιασμό και σειρά των βημάτων.
Αν ένας επισκέπτης είναι αναστατωμένος ή ταραγμένος, να προτείνετε να μεταφερθείτε σε ένα πιο ιδιωτικό σημείο/ χώρο χαλάρωσης.	Να αγνοείτε έναν επισκέπτη που είναι αναστατωμένος ή έχει αρχίσει να παραπονιέται. Διαχειριστείτε το πρόβλημα πριν ξεφύγει από τον έλεγχο.
Να δείξετε στους επισκέπτες πού να πλύνουν τα χέρια τους από το χώμα πριν φάνε, πιούν και προτού φύγουν από τον κήπο.	Να αγνοείτε τους κανόνες υγιεινής για τους επισκέπτες.  Να αφήνετε τους επισκέπτες να αγγίζουν ή να καταναλώνουν φυτά ή μούρα.
Να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει διαθέσιμο κουτί πρώτων βοηθειών στον κήπο.	Να διαχειρίζεστε οι ίδιοι τραυματισμούς. Καλέστε κάποιον υπεύθυνο δάσκαλο/εκπαιδευτή ή νοσοκόμα, αν υπάρχει διαθέσιμη.
Να βεβαιωθείτε ότι τα τηλέφωνα επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης είναι κάπου γραμμένα.	Να προσπαθείτε να βρείτε λύση για όλα τα προβλήματα.





## Υποθετικά σενάρια

### Σενάριο 1

Η Μελίνα δείχνει τον Θεραπευτικό Κήπο σε μία ομάδα επισκεπτών από ένα κέντρο ημέρα της γειτονιάς. Το πρωινό είναι ζεστό και ηλιόλουστο, όμως φαίνεται ότι οι επισκέπτες δεν έχουν προετοιμαστεί για κάτι τέτοιο, καθώς δεν φοράνε καπέλα ή γυαλιά ηλίου. Η Μελίνα τους ξεναγεί, ως συνήθως, και σταματάει δίπλα στα παρτέρια για να παρουσιάσει την ιστορία και τις χρήσεις του κήπου στην ομάδα. Τα παρτέρια είναι τοποθετημένα σε ένα πολύ ηλιόλουστο σημείο και τα μικρά μαρούλια λάμπουν στο φως του ήλιου. Λίγα λεπτά αργότερα, μία από τους επισκέπτες, λέει ότι δεν νιώθει καλά. Η Μελίνα την οδηγεί σε ένα παγκάκι στη σκιά και της προσφέρει λίγο νερό. Στο σημείο αυτό, η Μελίνα προτείνει στην υπόλοιπη ομάδα να βρουν ένα σκιερό μέρος για να αποφύγουν την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

Ερωτήσεις:

- α) Τι μπορεί να έκανε την επισκέπτρια να μη νοιώθει καλά;
- β) Η Μελίνα έκανε ότι μπορούσε για να προφυλάξει τους επισκέπτες και να είναι ασφαλείς και άνετα;
- γ) Τι μπορεί να κάνει η Μελίνα την επόμενη φορά, ώστε να μην ξανασυμβεί μία τέτοια κατάσταση;

### Σενάριο 2

Ο Γιάννης ξεναγεί μία ομάδα από ένα τοπικό γυμνάσιο στον Θεραπευτικό Κήπο. Όσο η ομάδα εξερευνά τον κήπο, ο Γιάννης βλέπει ότι ένα άτομο προσπαθεί να χρησιμοποιήσει το κλαδευτήρι λάθος και με μη ασφαλή τρόπο. Παίρνει το κλαδευτήρι από τον επισκέπτη και του εξηγεί πώς να το χρησιμοποιήσει σωστά, υπενθυμίζοντας σε όλους ότι πρέπει να φοράνε προστατευτικά γάντια. Ο Γιάννης προσέχει την ομάδα για να βεβαιωθεί ότι είναι ασφαλής και τους υπενθυμίζει να ακολουθούν τους κανόνες κατά τη διάρκεια της ξενάγησης.

Ερωτήσεις:

- η) Πώς θα μπορούσε ο Γιάννης να έχει αποτρέψει την επικίνδυνη κατάσταση με τη λανθασμένη χρήση του κλαδευτηριού;
- θ) Τι βήματα θα έπρεπε να είχε ακολουθήσει ο Γιάννης για να αναγνωρίσει και να εντοπίσει έναν πιθανό κίνδυνο στον θεραπευτικό κήπο;





## Ασκήσεις

**Άσκηση 1:** Εξάσκηση στην αναγνώριση πιθανών κινδύνων στον κήπο.

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Περιγραφή
Αναγνώριση κινδύνων	40 λεπτά	<p>Ο εκπαιδευτής τοποθετεί κάποια πιθανώς επικίνδυνα αντικείμενα (ή φωτογραφίες αντικειμένων ή καταστάσεων που μπορεί να συμβούν) σε διάφορα σημεία στον κήπο. Ο εκπαιδευτής ζητάει από τους εκπαιδευόμενους να περπατήσουν στον κήπο, να ελέγξουν όλα τα σημεία και να προσπαθήσουν να εντοπίσουν τους κινδύνους. Οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τα ευρήματά τους σε μία λίστα, συνοδευόμενη από μία σύντομη εκτίμηση των κινδύνων που αναγνώρισαν. Τα ευρήματα παρουσιάζονται σε ολόκληρη την ομάδα. Έπειτα, συζητήστε ομαδικά πιθανές λύσεις ή προληπτικές ενέργειες.</p> <p>Χρησιμοποιείτε το φύλλο εργασίας 1</p>

**Άσκηση 2:** Έλεγχος γνώσεων

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Περιγραφή
Ασφάλεια κήπου. Ερωτήσεις Σωστό/ Λάθος	30 λεπτά	<p>Ο εκπαιδευτής τυπώνει το Φύλλο εργασίας 2 «Ασφάλεια Κήπου. Σωστό ή λάθος» για κάθε εκπαιδευόμενο. Ζητείται από τους εκπαιδευόμενους να κυκλώσουν τη σωστή απάντηση. Εναλλακτικά, ο εκπαιδευτής μπορεί να διαβάσει την κάθε πρόταση και να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να απαντήσουν. Η χρήση φωτογραφιών μπορεί να είναι βοηθητική για κάποιους. Βάση των απαντήσεων, ο εκπαιδευτής μπορεί να χρειαστεί να διευκρινίσει κάποια θέματα, ώστε να βεβαιωθεί ότι οι εκπαιδευόμενοι τα έχουν κατανοήσει.</p>







ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΗΠΟΥ

**Φύλλο εργασίας 1. Αναγνώριση κινδύνων**

Οι κίνδυνοι που υπάρχουν στον κήπο:

Όνομα	Εκτίμηση κινδύνου





## Φύλλο εργασίας 2: Ασφάλεια κήπου. Ερωτήσεις σωστό ή λάθος

Διαβάστε τις προτάσεις. Για κάθε μία, κυκλώστε αν αυτό που λέει είναι ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ.

1.	Οι επισκέπτες μπορούν να τρώνε φυτά και μούρα που βρίσκουν στον κήπο.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
2.	Είναι σημαντικό να ελέγχετε τον κήπο για πεσμένα κλαδιά, πέτρες ή άλλα αντικείμενα, στα οποία μπορεί να σκοντάψουν οι επισκέπτες.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
3.	Τα παιδιά μπορούν να κόψουν κλαδιά και να παίξουν με αυτά.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
4.	Τα παιδιά μπορούν να παίξουν παιχνίδια με την μπάλα στο σημείο του κήπου που υπάρχουν παρτέρια.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
5.	Όλα τα εργαλεία πρέπει να αποθηκεύονται με ασφάλεια πριν από κάθε επίσκεψη.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
6.	Αν ένας επισκέπτης πέσει και πονάει, φωνάξτε έναν δάσκαλο ή εκπαιδευτή να αντιμετωπίσει τον τραυματισμό.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
7.	Τα παιδιά μπορούν να τρέχουν στον κήπο.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
8.	Αν ξεκινήσει να βρέχει κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, συνεχίστε μέχρι να τελειώσετε την ξενάγηση.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
9.	Αν εκτελούνται εργασίες στον κήπο, οι περιοχές αυτές πρέπει να έχουν ξεκάθαρη σήμανση και να μην επιτρέπεται στους επισκέπτες η πρόσβαση εκεί.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
10.	Τα παιδιά δεν χρειάζονται επίβλεψη.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
11.	Τις πολύ ζεστές ημέρες, οι δραστηριότητες πρέπει να γίνονται σε σκιερά σημεία.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
12.	Αν δεν υπάρχουν αρκετά εργαλεία σε καλή κατάσταση για μία δραστηριότητα, δεν υπάρχει πρόβλημα να χρησιμοποιηθούν κάποια χαλασμένα.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
13.	Ένα κουτί πρώτων βοηθειών πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμο κάπου κοντά στον κήπο.	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ



## Αυτοαξιολόγηση

Τώρα που ολοκληρώσαμε αυτήν την ενότητα, είστε έτοιμοι να αξιολογήσετε όσα μάθατε και κατανοήσατε από αυτήν. Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από το ένα 1 έως το 5, όπου 1 σημαίνει «Καθόλου» και 5 σημαίνει «Σίγουρα ναι».

Σκεφτείτε τις απαντήσεις σας προσεκτικά και να είστε ειλικρινείς. Παραδώστε το συμπληρωμένο έντυπο αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή.

	1	2	3	4	5
1. Ξέρω τι να κάνω αν δω ότι κάποιος δεν αισθάνεται καλά κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στον κήπο					
2. Μπορώ να ονομάσω 5 πιθανούς κινδύνους στον κήπο					
3. Καταλαβαίνω γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζω τους κινδύνους στον κήπο και τι να κάνω αν κάτι πάει στραβά					
4. Μπορώ να ονομάσω 3 διαφορετικές ομάδες επισκεπτών που μπορεί να αντιμετωπίσουν διαφορετικούς κινδύνους στον κήπο					
5. Καταλαβαίνω τη σημασία της ενημέρωσης των επισκεπτών για τους πιθανούς κινδύνους.					





## Άσκηση 2. Ασφάλεια κήπου. Σωστό ή λάθος. Σωστές απαντήσεις

1.	ΛΑΘΟΣ
2.	ΣΩΣΤΟ
3.	ΣΩΣΤΟ
4.	ΛΑΘΟΣ
5.	ΣΩΣΤΟ
6.	ΣΩΣΤΟ
7.	ΛΑΘΟΣ
8.	ΛΑΘΟΣ
9.	ΣΩΣΤΟ
10.	ΛΑΘΟΣ
11.	ΣΩΣΤΟ
12.	ΛΑΘΟΣ
13.	ΣΩΣΤΟ

## Αναφορές

Hazards and Risks Definition. (2022, August 26). safetysection.com.

