|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |  | |
| **«Στηρίζομαι στα πόδια μου»  ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)** | | |  | **Θεματική**: Ευ Ζην  **Υποθεματική:** Πρόληψη των Εξαρτήσεων  **Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες**  A΄- Γ΄ Γυμνασίου  **Διάρκεια στο τετράμηνο**: Κάθε ένα από τα πέντε βιβλία-θεματικές απαιτεί από 16 έως και 20 διδακτικές ώρες υλοποίησης. Πιο συγκεκριμένα:  **1η θεματική**: Ταυτότητα, αυτοεκτίμηση, 16 εργαστήρια-μαθήματα/16 ώρες **2η θεματική**: κατανόηση των επιρροών, 20 εργαστήρια-μαθήματα/20 διδακτικές ώρες **3η θεματική**: αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα, 17 εργαστήρια-μαθήματα/17 διδακτικές ώρες **4η θεματική**: συναισθήματα, 16 εργαστήρια-μαθήματα/16 διδακτικές ώρες **5η θεματική**: λήψη αποφάσεων, 18 μαθήματα/18 διδακτικές ώρες | |
|  | | |  |  | |
| **Περιγραφή (50-100 λέξεις)** To εκπαιδευτικό υλικό για την Πρόληψη των Εξαρτήσεων  στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση με τίτλο «Στηρίζομαι στα πόδια μου» έχει αποδοθεί στην ελληνική γλώσσα από το αγγλικό πρωτότυπο «Οn my own two feet” που εκδόθηκε από το Departments of Education and Health Mater Dei Counseling Center Dublin,Ireland (1994). {Copyright για την ελληνική έκδοση: ΕΠΙΨΥ – ΟΚΑΝΑ (1996)  ISBN Set No .960-8484-00-6}.  Το εκπαιδευτικό υλικό «Στηρίζομαι στα πόδια μου» απευθύνεται σε μαθητές και εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Αποσκοπεί στην πρόληψη της χρήσης ουσιών, μέσω μεθόδων ενεργητικής μάθησης που ενισχύουν την ανάπτυξη της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και της αυτοεκτίμησης των μαθητών, όπως επίσης και των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων εντός του σχολικού πλαισίου. Ειδικότερα, με τους τρόπους αυτούς επιτυγχάνεται οι μαθητές να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες που θα οδηγήσουν στη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων, ιδίως σε τομείς που άπτονται θεμάτων που αφορούν την υγεία τους.  Αναφορικά με το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού, αυτό διαχωρίζεται σε πέντε βιβλία - θεματικές ενότητες. Πιο συγκεκριμένα: «1ο Βιβλίο: Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση», «2ο Βιβλίο: Κατανόηση των Επιρροών», «3ο Βιβλίο: Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα», «4ο Βιβλίο: Συναισθήματα» και «5ο Βιβλίο: Λήψη Αποφάσεων». Παράλληλα στο υλικό συμπεριλαμβάνονται Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό, Φύλλα Εφαρμογής και Κάρτες Εφαρμογής. Το θεωρητικό πλαίσιο του υλικού βασίζεται στο γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκοινωνικό μοντέλο. **Στοχευόμενες δεξιότητες** **Δεξιότητες μάθησης**  -Κριτική σκέψη  -Επικοινωνία  -Συνεργασία  -Δημιουργικότητα  **Δεξιότητες ζωής**  -Αυτομέριμνα  -Κοινωνικές Δεξιότητες  -Ενσυναίσθηση και ευαισθησία  -Προσαρμοστικότητα  -Ανθεκτικότητα  -Υπευθυνότητα  -Πρωτοβουλία  **Δεξιότητες του νου**  -Επίλυση προβλημάτων  **Δραστηριότητες:**  **Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πέντε θεματικές ενότητες. Κάθε θεματική ενότητα περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων και προτείνεται να υλοποιείται αυτούσια προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα οφέλη. Η επιλογή της θεματικής ενότητας έγκειται στον εκπαιδευτικό, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας στόχου.**  **1η ΕΝΟΤΗΤΑ: TAYTOTHTA KAI AYTOEKTIMΗΣΗ**  Εργαστήρι 1:ΓΝΩΡΙΜΙΑ  Εργαστήρι 2:ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ  Εργαστήρι 3:Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ  Εργαστήρι 4:ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ  Εργαστήρι 5:ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ  Εργαστήρι 6:ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ  Εργαστήρι 7:ΑΛΛΑΓΕΣ  Εργαστήρι 8:ΟΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥ  Εργαστήρι 9:ΤΟ ΟΙΚΟΣΗΜΟ  Εργαστήρι 10:ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ  Εργαστήρι 11:ΜΙΑ ΗΛΙΟΛΟΥΣΤΗ ΜΕΡΑ  Εργαστήρι 12:ΕΠΙΛΟΓΗ Α:ΚΥΚΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ  ΕΠΙΛΟΓΗ Β:ΑΦΙΣΕΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ  Εργαστήρι 13:ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ  Εργαστήρι 14:ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  Εργαστήρι 15:ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ  Εργαστήρι 16:ΑΠΟΔΟΧΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ  **Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 16 ώρες (Κάθε εργαστήρι/μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)**  **2η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ**  Εργαστήρι 1:ΠΟΙΟΣ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ  Εργαστήρι 2:ΠΩΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ  Εργαστήρι 3:ΦΙΛΙΑ  Εργαστήρι 4:ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ  Εργαστήρι 5:ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ  Εργαστήρι 6:ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ  Εργαστήρι 7:ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!  Εργαστήρι 8: ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΣΩ  Εργαστήρι 9: Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΜΠΗ  Εργαστήρι 10:ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ  Εργαστήρι 11: ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ  Εργαστήρι 12:ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑ  Εργαστήρι 13:ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ  Εργαστήρι 14:ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ  Εργαστήρι 15:ΚΑΠΝΙΣΜΑ –ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ’ΑΥΤΟ  Εργαστήρι 16:ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ  Εργαστήρι 17:ΚΑΠΝΙΣΜΑ-ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ’ΑΥΤΟ  Εργαστήρι 18:ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ  Εργαστήρι 19:ΑΛΚΟΟΛ-ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙ’ΑΥΤΟ  Εργαστήρι 20:ΑΛΚΟΟΛ-ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙΆΥΤΟ  **Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 20 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)**  **3η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**  Εργαστήρι 1:ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ,ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΚΙ ΕΓΩ  Εργαστήρι 2:ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ  Εργαστήρι 3:ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ  Εργαστήρι 4:ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΠΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ  Εργαστήρι 5:ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ  Εργαστήρι 6:ΑΠΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΜΕ  Εργαστήρι 7:Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ  Εργαστήρι 8:ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΦΙΛΟΦΡΟΝΗΣΕΩΝ  Εργαστήρι 9:ΕΚΦΡΑΖΩ ΕΝΑ ΑΙΤΗΜΑ  Εργαστήρι 10:ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗ  Εργαστήρι 11:ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΟΧΙ»  Εργαστήρι 12:ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΝΗ  Εργαστήρι 13:ΑΠΟΔΟΧΗ ΜΙΑΣ ΑΡΝΗΣΗΣ  Εργαστήρι 14:ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ  Εργαστήρι 15:ΚΡΙΤΙΚΗ  Εργαστήρι 16:ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ  Εργαστήρι 17:ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ  **Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 17 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)**  **4η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**  Εργαστήρι 1:ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝ  Εργαστήρι 2:ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ  Εργαστήρι 3:ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΟΥ  Εργαστήρι 4:ΦΟΒΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΠΕΛΟ  Εργαστήρι 5:ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Εργαστήρι 6:ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Εργαστήρι 7:ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ  Εργαστήρι 8:ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ  Εργαστήρι 9:ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ  Εργαστήρι 10:ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΥΜΟΥ  Εργαστήρι 11:ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΘΥΜΟΥ  Εργαστήρι 12:ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ  Εργαστήρι 13:ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ  Εργαστήρι 14:Η ΛΙΖΑ  Εργαστήρι 15:ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ :Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ  Εργαστήρι 16:ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ  **Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 16 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)**  **5η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**  Εργαστήρι 1:ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ  Εργαστήρι 2:ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ  Εργαστήρι 3:ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ  Εργαστήρι 4:ΑΞΙΕΣ  Εργαστήρι 5:ΕΠΙΛΟΓΕΣ  Εργαστήρι 6:ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ  Εργαστήρι 7:ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ  Εργαστήρι 8:ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ  Εργαστήρι 9:ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ  Εργαστήρι 10:ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ  Εργαστήρι 11:ΣΤΟ ΠΑΡΤΙ  Εργαστήρι 13:ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ  Εργαστήρι 14:ΤΙ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ  Εργαστήρι 15:ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙ  Εργαστήρι 16:ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ  Εργαστήρι 17:ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ  Εργαστήρι 18:ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ  **Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 18 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)** **Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές** Το προτεινόμενο πρόγραμμα δεν προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ή διευκολύνσεις ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικο-πολιτισμικού υπόβαθρου (π.χ ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών ή και αναπηρία).  Εντούτοις, εάν εφαρμοστεί σε χώρους που επιτρέπουν την πρόσβαση σε ΑΜΕΑ μπορεί να τροποποιηθεί και να διαμορφωθεί καταλλήλως από τον εκπαιδευτικό/εμψυχωτή ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες των μαθητών. Επίσης, δύνανται να χρησιμοποιηθούν μέρη αυτού του υλικού που μπορούν να προσαρμοστούν αναλόγως με την υφιστάμενη αναπηρία ή την ειδική ανάγκη των εκάστοτε μαθητών.  Το εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης «Στηρίζομαι στα πόδια μου» είναι μεταφρασμένο από τα αγγλικά και προσαρμοσμένο στα ελληνικά δεδομένα. Επομένως, το εν λόγω υλικό δύναται να μεταφραστεί και σε άλλες γλώσσες. Επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί από τους εκπαιδευτικούς στα πλαίσια της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης με την διαμεσολάβηση διερμηνέα.  Η παραπάνω διαδικασία θα μπορούσε να επιτευχθεί με την κατάλληλη στήριξη και εκπαίδευση από τα στελέχη Πρόληψης. **Αξιολόγηση** Μετά την ολοκλήρωση κάθε παρέμβασης τα Κέντρα Πρόληψης συλλέγουν και επεξεργάζονται στοιχεία.  Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης δεν περιλαμβάνει σαφείς οδηγίες αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς του, αλλά γενικές κατευθύνσεις που αφορούν στην αξιολόγηση. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί κατόπιν εκπαίδευσης και εποπτείας από τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης θα δύνανται να αξιολογήσουν το εν λόγω πρόγραμμα είτε με τη χρήση ερωτηματολογίων είτε μέσω της εφαρμογής κατάλληλων ποιοτικών ερευνητικών μεθόδων όπως συζήτηση και αναστοχασμός. |  | | | **Σύνδεση με Π.Σ:****Εκτυπώσιμο Υλικό:** **Φύλλα εργασίας**  Εμπεριέχονται φύλλα εργασίας στα εγχειρίδια δραστηριοτήτων  (Δύνανται να φωτοτυπηθούν)  Τα Φύλλα Εφαρμογής ολόκληρου του υλικού εμπεριέχονται ως αυτόνομη ενότητα εντός του συνολικού υλικού με τον ξεχωριστό τίτλο **«Φυλλάδια Μαθητών»** .  **Κάρτες**  Κάρτες Εφαρμογής ολόκληρου του υλικού εμπεριέχονται ως αυτόνομη ενότητα εντός του συνολικού υλικού με τον ξεχωριστό τίτλο **«Κάρτες Περιπτώσεων».**  **Απαραίτητοι Σύνδεσμοι**  Ενδεικτικά αναφέρονται:  www.okana.gr  [www.ektepn.gr](http://www.ektepn.gr)  [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)  **Oπτικοακουστικό υλικό**  **Διαδραστικό Υλικό**  Εμπεριέχεται στα Εγχειρίδια **«Φυλλάδια Μαθητών»** και **«Κάρτες Περιπτώσεων».**  **Υποστήριξη Εκπαιδευτικού**  **Πληροφορίες υποβάθρου: -**  **Οδηγός**  Εμπεριέχεται Εγχειρίδιο χρήσης για τον εκπαιδευτικό εντός του υλικού. Ωστόσο απαιτείται για την ολοκληρωμένη εφαρμογή του να προηγηθεί κατάλληλη επιμόρφωση και συνεργασία με τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης.  5 Εγχειρίδια αναλυτικής περιγραφής των δραστηριοτήτων των θεματικών ενοτήτων  **Επιμόρφωση**  H ολοκληρωμένη υλοποίηση του εν λόγω εκπαιδευτικού προγράμματος πρόληψης **προϋποθέτει** την εκπαίδευση του εκπαιδευτικού από τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης, καθώς και την εποπτεία τους κατά την υλοποίηση του προγράμματος στη σχολική κοινότητα. H εκπαίδευση των εκπαιδευτικών γίνεται μέσω βιωματικών εργαστηρίων επιμόρφωσης.  H δυνατότητα υποστήριξης των εκπαιδευτικών και κάλυψης αφορά στο σύνολο σχεδόν της Ελληνικής Επικράτειας, από στελέχη Πρόληψης που εργάζονται στο Πανελλαδικό Δίκτυο των 75 Κέντρων Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ανά την Ελλάδα που έχει ιδρύσει ο ΟΚΑΝΑ σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση και τοπικούς φορείς. Σε όλους τους νομούς της Ελλάδας, πλην του νομού του Λασιθίου, λειτουργεί από 1 Κέντρο Πρόληψης. Στο νομό Αττικής λειτουργούν 19 Κέντρα Πρόληψης και στο νομό Θεσσαλονίκης 5 Κέντρα Πρόληψης. Η επιστημονική εποπτεία και διοικητική υποστήριξη όλων αυτών των δομών γίνεται μέσω του ΟΚΑΝΑ.  Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναζητήσουν ανά την Ελλάδα το Κέντρο Πρόληψης της περιοχής τους στην συγκεντρωτική λίστα του ΟΚΑΝΑ στον σχετικό διαδικτυακό τόπο (www.okana.gr)  **Φυσική παρουσία:**  Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με την προϋπόθεση της φυσικής παρουσίας όλων των συμμετεχόντων. |