

# ΕΦΗΒΟΙ : ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ : Γ1 Γ2 Γ3 Γ4



## ΕΦΗΒΟΙ : ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ◉ Στα πλαίσια του προγράμματος καλλιέργειας δεξιοτήτων και της θεματικής ενότητας «Ζω καλύτερα- Ευ Ζην» οι ομάδες των τμημάτων μας ασχοληθήκαμε αρχικά με την εφηβεία, τα στάδια και τα χαρακτηριστικά της.
- ◉ Στη συνέχεια μέσα από δραστηριότητες μάθαμε να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας.
- ◉ Τέλος, διαπιστώσαμε την αξία της επικοινωνίας και του διαλόγου για την αντιμετώπιση των προβλημάτων μας και την επίλυση των διαφορών μας.

# ΕΦΗΒΕΙΑ: ΟΡΙΣΜΟΣ

- Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ενήλικη ζωή, όπου συντελούνται μεγάλες αλλαγές στα οργανικά-βιολογικά και ψυχικά και ψυχοκοινωνικά δεδομένα.
- ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΖΩΗ

# ΣΤΑΔΙΑ - ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

◉ Η περίοδος της εφηβείας αποτελείται από 3 στάδια :

1) Το πρώτο στάδιο ( 11-14 ετών) :

- Πολλές αλλαγές παρατηρούνται στη συμπεριφορά του παιδιού, το οποίο συχνά σε αυτή την ηλικία αισθάνεται φόβο, ανησυχία, αμηχανία , ντροπή.
- Σκιαγραφούνται τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του , όπως: εσωστρέφεια - εξωστρέφεια, ιδιαίτερες κλίσεις και ικανότητες.
- Το παιδί δημιουργεί παρέες που τις θεωρεί σημαντικές.
- Είναι πιθανό να γίνει επιθετικό και να αντιδρά με παράξενο και απρόβλεπτο τρόπο.

- ⊙ 2) Το δεύτερο στάδιο (14-17 ετών) :
- ⊙ ---- Η ανάγκη για αυτονομία του εφήβου δημιουργεί ένα ανταγωνιστικό κλίμα με τους γονείς και συχνές εντάσεις.
- ⊙ ---- Νέα πρότυπα - Σημαντική η παρέα.
- ⊙ ---- Προτιμά να απομονώνεται στο δωμάτιό του, ασχολείται με φιλοσοφικά ζητήματα.
- Ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο.

Η ΠΑΡΕΑ...



- ⊙ 3) Το τρίτο στάδιο (17-20 ετών) :
- ⊙ ---- Ο έφηβος αποκτά μια πιο σταθερή εικόνα και αίσθηση του εαυτού του.
- ⊙ ---- Οι έντονες συγκρούσεις με το οικογενειακό περιβάλλον περιορίζονται..
- ⊙ ---- Οι απαιτήσεις της ενήλικης ζωής οδηγούν στην προσαρμογή του στην πραγματικότητα.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ « ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΓΚΩΝ»

- ◉ Συμπληρώσαμε ερωτηματολόγιο για να ανακαλύψουμε πόσο προσέχουμε τον εαυτό μας καλύπτοντας βασικές ανάγκες μας.
- ◉ Οι περισσότεροι διαπιστώσαμε με χαρά ότι φροντίζουμε αρκετά τον εαυτό μας !!

## ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ?

- ◉ Τα συναισθήματα αποτελούν φυσιολογικές εκδηλώσεις του ανθρώπινου ψυχισμού.
- ◉ Θεωρούνται θεμελιώδους σημασίας και συμβάλλουν καθοριστικά σε διάφορες γνωστικές λειτουργίες, όπως η αντίληψη , η μάθηση, η μνήμη , η προσοχή.
- ◉ Ακόμη, επιπλέον καθορίζουν την αίσθηση του εαυτού μας και την επικοινωνία μας με τους ανθρώπους γύρω μας.

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΟΧΡΩΣΕΙΣ...



ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ...



АГАПН...



ΓΙΝΟΜΑΙ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΑΛΛΟΣ...



# ΘΛΙΨΗ - ΑΠΟΓΝΩΣΗ...



# ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τα συναισθήματά μας διακρίνονται σε θετικά και αρνητικά.

Προσπαθήσαμε να σκεφτούμε συναισθήματα που έχουμε νιώσει και συναισθήματα που γνωρίζουμε και τα καταγράψαμε ..

Τα βασικά συναισθήματα που νιώθουμε όλοι μας είναι: χαρά , αγάπη, λύπη , φόβος, θυμός , έκπληξη , αποστροφή.

Στο σχολείο επίσης, ο ενθουσιασμός και το άγχος είναι δύο συναισθήματα που νιώθουν επιπλέον αρκετά παιδιά..

# ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ - ΑΦΙΣΑ



ΚΑΤΑΞΙΩΣΗ...



ΤΙ ΔΙΑΦΟΡΑ...



# ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «ΛΕΩ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΟΥ»

- ◉ Εκφράζω γραπτά ένα πρόβλημά μου και τυχαία ένας συμμαθητής ή μία συμμαθήτριά μου απαντά , προσπαθώντας να με βοηθήσει , να μου προτείνει λύση.
- ◉ Ακολουθεί παρουσίαση των προβλημάτων και συζήτηση για την επιτυχία της δραστηριότητας - παιχνιδιού..
- ◉ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ : Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα εξωτερικεύουμε καθώς επίσης να συζητάμε τα προβλήματά μας ...

## ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

- ⦿ Παρακολουθήσαμε βιντεάκια για τον σχολικό εκφοβισμό και τις προκαταλήψεις και συζητήσαμε τις αρνητικές συνέπειες αυτών των φαινομένων βίας.

# ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

| A/A | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ | ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΑΣΗ |
|-----|--------------|----------------------|-----------------|
| 1   | ΑΓΑΠΗ        | ΑΓΧΟΣ                | ΑΝΑΡΧΙΑ         |
| 2   | ΛΥΠΗ         | ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ            | ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ     |
| 3   | ΘΥΜΟΣ        | ΣΥΓΧΥΣΗ              | ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ       |
| 4   | ΧΑΡΑ         | ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ           | ΑΣΕΒΕΙΑ         |
| 5   | ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ | ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ          | ΜΙΣΟΣ           |
| 6   | ΦΟΒΟΣ        | ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ           | ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑ      |
| 7   | ΤΡΟΜΟΣ       | ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ            | ΙΔΕΟΛΟΓΙΑ       |
| 8   | ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ    | ΑΜΗΧΑΝΙΑ             | ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ      |
| 9   | ΑΗΔΙΑ        | ΠΙΕΣΗ                | ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ     |
| 10  | ΕΝΟΧΗ        | ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ           | ΦΑΝΑΤΙΣΜΟΣ      |
| 11  | ΝΤΡΟΠΗ       | ΕΛΠΙΔΑ               | ΑΝΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ    |
| 12  | ΔΕΟΣ         | ΕΥΤΥΧΙΑ              | ΣΕΒΑΣΜΟΣ        |
| 13  | ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ  | ΔΥΣΤΥΧΙΑ             | ΑΠΟΔΟΧΗ         |
| 14  | ΕΥΦΟΡΙΑ      | ΠΟΝΟΣ                | ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ      |
| 15  | ΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ   | ΖΗΛΕΙΑ               | ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ      |

# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΕΦΗΒΩΝ

| A/A | ΠΡΟΒΛΗΜΑ                       | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ              | ΕΠΙΛΥΣΗ                      |
|-----|--------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1   | ΠΙΕΣΗ                          | ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ         | ΔΙΑΚΟΠΕΣ                     |
| 2   | ΔΕΝ ΕΧΩ ΙΘΑΓΕΝΕΙΑ              | ΘΕΜΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ        | ΕΝΤΑΞΗ                       |
| 3   | ΑΝΩΡΙΜΟΤΗΤΑ                    | ΑΙΣΘΗΜΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ     | ΠΕΡΑΣΜΑ ΧΡΟΝΩΝ               |
| 4   | ΒΑΡΕΜΑΡΑ                       | ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ             | ΠΑΡΕΑ                        |
| 5   | ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ                      | ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ             | ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ           |
| 6   | ΑΓΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - Hot world | ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΤΑΣΗ             |
| 7   | ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ         | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΑΣΗ        | ΠΑΙΔΕΙΑ                      |
| 8   | ΕΛΛΕΙΨΗ ΦΙΛΙΑΣ                 | ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ           | ΑΠΟΔΟΧΗ                      |
| 9   | ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ                 | ΓΕΝΙΚΟ ΑΓΧΟΣ           | ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ / Ε.Π.Α.Λ. |
| 10  | ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ                    | ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ             | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ / ΑΘΛΗΣΗ      |

# ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

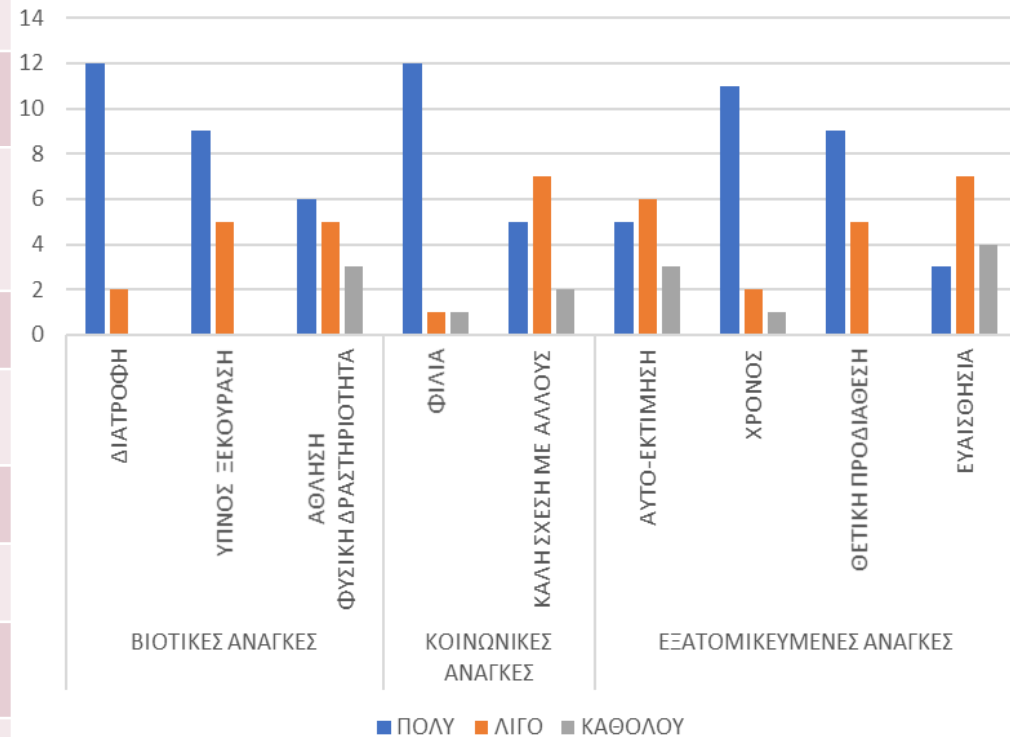
## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

| Ατομικό Φύλλο Εργασίας 1                                                                                                                                                                  |           |           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------|
| «Λίστα Αναγκών»                                                                                                                                                                           |           |           |              |
| Γράψε δίπλα σε κάθε πρόταση εάν καλύπτεις τις παρακάτω βασικές ανάγκες σου και σε ποιο βαθμό.                                                                                             |           |           |              |
| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ                                                                                                                                                                                 | ΠΟΛΥ<br>3 | ΛΙΓΟ<br>2 | ΚΑΘΟΛΟΥ<br>1 |
| Κοιμάσαι κανονικά, 6-8 ώρες κάθε βράδυ;                                                                                                                                                   |           |           |              |
| Τρως κάτι φρέσκο και μη επεξεργασμένο κάθε μέρα;                                                                                                                                          |           |           |              |
| Αφιερώνεις χρόνο μέσα στη βδομάδα για να έχεις επαφή με τη φύση, έστω και λίγο (π.χ. βόλτα στην εξοχή ή στο πάρκο, παιχνίδι με ένα κατοικίδιο, φροντίδα φυτών σε παρτέρι ή γλάστρα, κλπ); |           |           |              |
| Πίνεις αρκετό νερό μέσα στη μέρα;                                                                                                                                                         |           |           |              |
| Παίζεις ή αθλείσαι για το κέφι σου;                                                                                                                                                       |           |           |              |
| Κάνεις αρκετές αγκαλιές (σε φίλους, συγγενείς, κατοικίδια);                                                                                                                               |           |           |              |
| Έχεις κάποιον φίλο τον οποίο μπορείς να καλέσεις όποια ώρα θέλεις και να του εκφράσεις με άνεση όσα σε απασχολούν ή όσα σε ενθουσιάζουν;                                                  |           |           |              |
| Είσαι σε θέση να ζητήσεις βοήθεια από κάποιο πρόσωπο όταν αισθανθείς ότι το χρειάζεσαι; Ποιο πρόσωπο είναι αυτό;                                                                          |           |           |              |
| Συγχωρείς τον εαυτό σου όταν κάνεις κάποιο λάθος, μικρό ή μεγάλο;                                                                                                                         |           |           |              |
| Συγχωρείς τους άλλους όταν κάνουν κάποιο λάθος, μικρό ή μεγάλο;                                                                                                                           |           |           |              |
| Έχεις κάποιο χόμπυ που σε ευχαριστεί;<br>Αφιερώνεις χρόνο γι αυτό;                                                                                                                        |           |           |              |
| Υπάρχει αρκετή ομορφιά στη ζωή σου;<br>Σημείωσε σε ένα χαρτί: Πώς ορίζεις την ομορφιά; Πώς την εκδηλώνεις και την εκφράζεις;                                                              |           |           |              |
| Αφιερώνεις χρόνο για να είσαι μόνος με τον εαυτό σου;<br>Σημείωσε σε ένα χαρτί: Τι κάνεις σε αυτόν τον μοναχικό χρόνο; Ακούς μουσική, διαβάζεις, απλώς ξεκουράζεσαι;                      |           |           |              |
| Υπάρχει πνευματικότητα στη ζωή σου;<br>Σημείωσε σε ένα χαρτί: Πώς εκφράζεται; (π.χ. με προσευχή;)                                                                                         |           |           |              |
| Κρατάς ημερολόγιο; Γράφεις τακτικά σε αυτό;                                                                                                                                               |           |           |              |
| Γελάς εύκολα;                                                                                                                                                                             |           |           |              |
| Κλαις εύκολα;                                                                                                                                                                             |           |           |              |
| Σου αρέσει ο εαυτός σου;                                                                                                                                                                  |           |           |              |

# ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΓΚΩΝ - ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

| Α/Α | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΑΓΚΩΝ - ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ |                             | ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ |      |         |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------|------|---------|
|     |                                   |                             | ΠΟΛΥ            | ΛΙΓΟ | ΚΑΘΟΛΟΥ |
| 1   | ΒΙΟΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ                  | ΔΙΑΤΡΟΦΗ                    | 12              | 2    | 0       |
| 2   |                                   | ΥΠΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ             | 9               | 5    | 0       |
| 3   |                                   | ΑΘΛΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | 6               | 5    | 3       |
| 4   | ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ                | ΦΙΛΙΑ                       | 12              | 1    | 1       |
| 5   |                                   | ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ        | 5               | 7    | 2       |
| 6   | ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ           | ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ               | 5               | 6    | 3       |
| 7   |                                   | ΧΡΟΝΟΣ                      | 11              | 2    | 1       |
| 8   |                                   | ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ           | 9               | 5    | 0       |
| 9   |                                   | ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ                  | 3               | 7    | 4       |

ΚΑΛΥΨΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



# ΛΕΞΕΙΣ - ΦΡΑΣΕΙΣ «ΟΔΗΓΟΙ ΖΩΗΣ»

|    | ΛΕΞΗ                  | ΦΡΑΣΗ “motto”                              |
|----|-----------------------|--------------------------------------------|
| 1  |                       | Ζήσε την χαρά της ζωής!                    |
| 2  |                       | Κοίτα ψηλά                                 |
| 3  | έξυπνος               | Nothing is more important than being smart |
| 4  | οργανωτικός           |                                            |
| 5  | αισιόδοξη             | Always be positive at everything!          |
| 6  | απαισιόδοξη           |                                            |
| 7  |                       | Don't worry, be happy!                     |
| 8  |                       | Άμα πέσεις ξανά ανέβα                      |
| 9  | αγωνίζομαι            |                                            |
| 10 | κατάθλιψη             | ο δρόμος της αγάπης                        |
| 11 | Αλβανός               | Όχι ρατσιστής                              |
| 12 | μαύρος                | με κοιτάνε όλοι παράξενα                   |
| 13 |                       | Don't be sad, be happy!                    |
| 14 | Emotionally Dead      | Καλύτερα σήμερα παρά ποτέ                  |
| 15 | Μακιαβελική Ιδιοφυΐα  | Ο σκοπός αγιάζει τα μέσα                   |
| 16 | Οξυδερκής / Δυσοίωνος | Η ζωή είναι χάλια και μετά πεθαίνεις       |

# ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ...



# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ...

|    | ΠΡΟΒΛΗΜΑ                                                                                                           | ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΑΠΟ ΣΥΜΜΑΘΗΤΗ                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Με αγχώνει ποιον να πιστέψω και να πω τα συναισθήματά μου - αν πιστέψω λάθος άτομο.                                | Μίλα σε κάποιον που νιώθεις άνετα και τον ξέρεις καλά - αν δεν υπάρχει κάποιος μίλα με τη μαμά σου.                            |
| 2  | Κάποιες φορές, ακόμη κι όταν βρίσκομαι με τους φίλους μου, νοιώθω ότι δεν ανήκω μαζί τους, αισθάνομαι απομονωμένη. | Προσπάθησε να βρεις σωστούς φίλους.                                                                                            |
| 3  | Με στενοχωρεί που δεν ζουν πια αγαπημένοι μου άνθρωποι.                                                            | Η Ζωή πάει μπροστά, μην στενοχωριέσαι.                                                                                         |
| 4  | Είμαι αντικοινωνική και δεν έχω φίλους.                                                                            | Να κάνεις φίλους με ένα σκοπό, να είσαι δυνατή. Μην διστάζεις!                                                                 |
| 5  | Το σχολείο - μην μείνω τάξη.                                                                                       | Να γίνεις συνεπής στις ασκήσεις σου και να χτίσεις τις βάσεις για το μέλλον σου.                                               |
| 6  | Με αγχώνουν οι βαθμοί, ότι πάντα παίρνω ψηλό βαθμό και αν κατέβουν οι βαθμοί οι γονείς θα μου φωνάξουν.            | Διάβασε περισσότερο!                                                                                                           |
| 7  | Εμένα προσωπικά με αγχώνουν τα φροντιστήρια, ιδιαίτερα αγγλικά και δεν μου μένει πολύς ελεύθερος χρόνος.           | Να μην σε αγχώνουν.                                                                                                            |
| 8  | Ότι η άλλη είναι καλύτερη από εμένα.                                                                               | Και εσύ είσαι καλύτερη από άλλες.                                                                                              |
| 9  | Όταν μια κοπέλα με κοιτάζει κάπως , αγχώνομαι.                                                                     | Μπορεί να της αρέσεις και απλά να μην στο λέει, για αυτό και να νομίζεις ότι σε κοιτάει κάπως. Δεν υπάρχει λόγος να αγχώνεσαι. |
| 10 | Φοβάμαι την αποτυχία.                                                                                              | Απέτυχε αρκετά για να το συνηθίσεις.                                                                                           |
| 11 | Υπερβολικός φόβος και προκατάληψη για τα πυρηνικά και την πυρηνική σύντηξη.                                        | Παρά τα θανατηφόρα ατυχήματα, μικρές είναι οι πιθανότητες λόγω εξέλιξης της τεχνολογίας και των κανόνων ασφάλειας.             |
| 12 | Με αγχώνει το σχολείο και όταν παίζω και χάνω, θέλω να σπάσω το PC και την πόρτα από το δωμάτιο.                   | Να έχεις αυτοέλεγχο με το θυμό σου.                                                                                            |

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- ◉ Όσο περισσότερο γνωρίζουμε , φροντίζουμε , αγαπάμε τον εαυτό μας και εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, τόσο καλύτερα θα επικοινωνούμε και με τους γύρω μας και θα επιλύουμε τις διαφορές μας με το διάλογο και ποτέ με εκδηλώσεις βίας.

## ΠΗΓΕΣ

- ◉ Στην έρευνά μας αναζητήσαμε πληροφορίες από σχετικές σελίδες για την εφηβεία και τα συναισθήματα στο διαδίκτυο.
- ◉ Επίσης , χρησιμοποιήσαμε υλικό από το ΙΕΠ.