ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΑΕΜ: 0711097

**ΟΧΙ** ΣΤΟ **ΑΛΚΟΟΛ**

 **ΝΑΙ** ΣΤΗΝ **ΑΘΛΗΣΗ** **ΝΑΙ** ΣΤΗ **ΖΩΗ** !!!!

Ο **σκοπός** του προγράμματος είναι η μείωση του αλκοόλ και η μύηση των μαθητών στην άθληση. **Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί** σε σχολικό περιβάλλον σε τάξεις Β’, Γ’ Γυμνασίου, Α’ Λυκείου και η διάρκεια του κάθε προγράμματος θα είναι 45 λεπτά.

**Οι επιμέρους στόχοι** του προγράμματος είναι:

* Να μάθουν τις οργανικές βλάβες που προκαλεί
* Να μάθουν τον εθισμό που δημιουργεί
* Να μάθουν τις επιδράσεις στο νευρικό και αναπνευστικό σύστημα
* Να μάθουν τις επιδράσεις κατά την κύηση
* Να μάθουν την σχέση του αλκοόλ με τον καρκίνο
* Και να γνωρίσουν την προσφορά της άσκησης
* Να ξεκινήσουν την άθληση ή να αυξήσουν την συμμετοχή τους σε αυτή
* Να ζουν με υγεία

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**

Το πρόγραμμα είναι σημαντικό να εφαρμοστεί στα συγκεκριμένα άτομα μικρής ηλικίας, διότι πρέπει να ενημερωθούν για τις συνέπειες του αλκοόλ στην ζωή και τις επιπτώσεις του στον ανθρώπινο οργανισμό. Σύμφωνα με έρευνα στην Μ. Βρετανία περισσότερα από 10.000 παιδιά καταλήγουν κάθε χρόνο στο νοσοκομείο εξαιτίας του αλκοόλ και η έρευνα υποστηρίζει ότι 15% των νέων πιστεύουν ότι είναι φυσιολογικό να μεθούν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Παράλληλα, σε χώρες όπως η Μ. Βρετανία, όπου απαγορεύετε το αλκοόλ αυστηρά έως την ηλικία των 15 χρόνων προέκυψαν στοιχεία ότι, μολονότι η αναλογία των παιδιών που πίνουν οινοπνευματώδη μειώνεται, η πρακτική του να πίνει κανείς μέχρι να μεθύσει (binge drinking) αυξάνεται και όσοι αρχίζουν να πίνουν πιο μικροί, καταναλώνουν περισσότερο. Ο Βρετανός αρχίατρος Ντόναλντσον δήλωσε πως το ένα τρίτο του ενός εκατομμυρίου Βρετανών ηλικίας 11-15 ετών μεθούν κάθε εβδομάδα. Με τα παραπάνω στοιχεία αντιλαμβανόμαστε πόσο σημαντική είναι η ενημέρωση των παιδιών και κυρίως στην Ελλάδα όπου οι γονείς αφήνουν τα παιδιά τους να δοκιμάζουν από μικρά το κρασί ώστε να τους φύγει η περιέργεια και να μην το παρακάνουν όταν μεγαλώσουν, γεγονός το οποίο με τα παραπάνω στοιχεία δεν ισχύει. Επομένως ο προσεκτικός σχεδιασμός, ενός προγράμματος αγωγής υγείας θα πρόσφερε πράγματι πολλά στα νέα παιδιά του τόπου μας.

Τα **προσδοκώμενα αποτελέσματα** του προγράμματος είναι:

* Θα μάθουν τις οργανικές βλάβες που προκαλεί.
* Θα μάθουν τον εθισμό που δημιουργεί
* Θα μάθουν τις επιδράσεις στο νευρικό και αναπνευστικό σύστημα
* Θα μάθουν τις επιδράσεις κατά την κύηση
* Θα μάθουν την σχέση του αλκοόλ με τον καρκίνο
* Και θα γνωρίσουν την προσφορά της άσκησης
* Θα ξεκινήσουν την άθληση ή να αυξήσουν την συμμετοχή τους σε αυτή
* Θα ζουν με υγεία

**Περιεχόμενο του προγράμματος** αγωγής υγείας:

**Μάθημα 1ο:** Ενημέρωση για τις επιπτώσεις του αλκοόλ.

Σκοπός: Ενημέρωση για τις επιπτώσεις του αλκοόλ στο σώμα και ασθένειες που προκαλεί. (έγκυρα στατιστικά στοιχεία από την Π.Ο.Υ.)

Μέσα και μέθοδοι:

1. Σύντομη διάλεξη
2. Τεστ γνώσεων για το τι περιέχει και τι προκαλεί το αλκοόλ,
3. Δημιουργία ομάδων: δημιουργία μηνυμάτων κατά του αλκοόλ για την διάδοσή τους εκτός τάξης.
4. Δημιουργία κουίζ με θέμα τις γνώσεις των παιδιών πάνω στις επιπτώσεις του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό.

**Μάθημα 2ο:** Οφέλη της άσκησης.

Σκοπός: Οφέλη της άσκησης και βλάβες του αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μέσα και μέθοδοι:

1. Σύντομη διάλεξη
2. Κουίζ 1: Τεστ γνώσεων γιατί η άσκηση είναι σημαντική για την υγεία
3. Ομαδική άσκηση: Γιατί το αλκοόλ μειώνει την ικανότητα άσκησης
4. Κουίζ 2: Με θέμα τις γνώσεις των παιδιών για τα οφέλη της άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό
5. Παιδαγωγικό παιχνίδι: τρέξιμο με μία μπάλα του μπάσκετ στα χέρια τους, μέτρηση σφυγμών

**Μάθημα 3ο**: Πώς αρνούμαι έξυπνα;

Σκοπός: Εξάσκηση σε δεξιότητες άρνησης και αντίστασης στην πίεση των άλλων. Εξάσκηση σε αντιστρεσογόνες ασκήσεις (anti-stretching balls)

Μέσα και μέθοδοι:

1. Τα «έξυπνα όχι», δεξιότητες άρνησης και εξάσκηση με την μορφή θεατρικού ρόλου σε σκετσάκια.
2. Ασκήσεις χαλάρωσης με την χρήση anti-stretching balls
3. Κατασκευή αφισών με συνθήματα κατά της χρήσης του αλκοόλ

**Μάθημα 4ο:** Καθορισμοί στόχων.

Σκοπός: Εξάσκηση σε δεξιότητες καθορισμού στόχων σε σχέση με την χρήση του αλκοόλ σε ομαδικό και ατομικό επίπεδο.

Μέσα και μέθοδοι:

1. Καθοδήγηση βήμα-βήμα για την εκμάθηση των αρχών της σωστής στοχοθέτησης
2. Δημιουργία ομαδικών στόχων για την αποφυγή του καπνίσματος
3. Δημιουργία ατομικών στόχων για την αποφυγή του καπνίσματος
4. Οι στόχοι της τάξης βαλμένοι σε αφίσα μέσα στην τάξη
5. Δημιουργία μηνυμάτων κατά της χρήσης αλκοόλ και μεταφορά τους σε φίλους και γονείς εκτός σχολείου

**Μάθημα 5ο:** Αυτό-αξιολόγηση φυσικής κατάστασης.

Σκοπός: Πώς μπορούν τα παιδιά να κρίνουν την φυσική τους κατάσταση.

Μέσα και μέθοδοι:

1. Εύρεση δείκτη δραστηριοποίησης
2. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης ( πχ ευλυγισία)
3. Καθορισμός στόχων για αύξηση κινητικής δραστηριότητας
4. Εξάσκηση για βελτίωση φυσικής κατάστασης

**Μάθημα 6ο: «**Έκτακτο παράρτημα».

Σκοπός: Δημοσιοποίηση προγράμματος και μεταφορά μηνυμάτων κατά του αλκοόλ σε άλλες τάξεις, σε άλλους εκπαιδευτικούς και στους γονείς.

Μέσα και μέθοδοι

1. Έκθεση φωτογραφιών, υλικών, κατασκευών, αφισών και επιγραφών
2. Παρουσίαση άρθρων εφημερίδων, περιοδικών, εκθέσεων επιστολών, σκέτς, θεατρικών και στίχων
3. Συλλογή αρχείων εκδήλωσης για δημοσιοποίηση σε διάφορα μέσα μαζικής ενημέρωσης (πχ σχολικές ή τοπικές εφημερίδες)

**Αναλυτική περιγραφή του 2ου μαθήματος**

**Σύντομη διάλεξη**

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη al kohl. Το αλκοόλ που υπάρχει μέσα στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη. Αυτή είναι το μοναδικό είδος αλκοόλης που είναι ασφαλής για ανθρώπινη κατανάλωση. Τα αρχαιότερα αλκοολούχα ποτά είναι το κρασί και η μπύρα. Η τελευταία στην Ασσυρία , τη Βαβυλωνία και την Αίγυπτο παρασκευαζόταν από αλεύρι ή σπόρους δημητριακών. Μπύρα έπιναν κατά τη μαρτυρία του Ξενοφώντα στην «Κύρου Ανάβαση» και οι Αρμένιοι. Το ποτό αυτό έπιναν και οι Σκύθες, οι Θράκες και οι Κέλτες. Η τέχνη της ζυθοποιίας διαδόθηκε στους λαούς της Β. Ευρώπης από τους Ρωμαίους.

Ως επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ έχει οριστεί το επίπεδο ή ο τρόπος κατανάλωσης που είναι πιθανόν να οδηγήσει σε βλάβη εάν οι συνήθειες κατανάλωσης επιμείνουν. Δεν υπάρχει καθορισμένη συμφωνία για το επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ. Ο ορισμός του Π.Ο.Υ. την περιγράφει ως τη μέση ημερήσια κατανάλωση 20 - 40gr αλκοόλης για τις γυναίκες και 40 - 60gr για τους άνδρες.

Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι φάρμακο και μάλιστα ισχυρά εξαρτησιογόνο ιδίως όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια. Απορροφάται ταχέως από το στομάχι και διανέμεται γρήγορα σ’ όλα τα υγρά του σώματος. Το 90-95% διασπάται από τα ένζυμα του ήπατος, ενώ το υπόλοιπο αποβάλλεται από τους πνεύμονες, τα ούρα και τον ιδρώτα.

Το πρόβλημα κατανάλωσης αλκοόλ φαίνεται να είναι σημαντικό στους νέους. Στην έρευνα HBSC (Currie et al. 2004) οι έφηβοι ερωτήθηκαν πόσο συχνά καταναλώνουν αλκοόλ μέσα σε μια εβδομάδα. Τα αποτελέσματα από όλες τις χώρες έδειξαν συχνή κατανάλωση οποιουδήποτε αλκοολούχου ποτού για το 5% των εφήβων 11 ετών, το 11% των εφήβων 13 ετών και το 29% των εφήβων 15 ετών, ποσοστά τα οποία είναι ανησυχητικά για την εξάπλωση του αλκοόλ στις μικρές ηλικίες. Επιπλέον, οι έφηβοι φαίνεται να προτιμούν συγκεκριμένους τύπους

ποτών, με την μπίρα να κατέχει την υψηλότερη θέση σε καταναλωτική προτίμηση, τα «σκληρά ποτά» να ακολουθούν στις περισσότερες περιπτώσεις και τελευταίο στην κατανάλωση να έρχεται το κρασί. Τα στοιχεία που δίνει ο Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) για τη «βαριά χρήση αλκοόλ» μεταξύ των νέων είναι ιδιαίτερα αποθαρρυντικά, με τη χώρα μας να καταλαμβάνει μία από τις μεσαίες θέσεις. Ειδικότερα στην Ελλάδα, τρεις στους 10 εφήβους (32%) θεωρούν «αθώα» την κατανάλωση ενός έως δύο ποτών κάθε ημέρα ενώ το ίδιο ποσοστό συνηθίζει να καταναλώνει οινοπνευματώδη ποτά έξι φορές μηνιαίως. Το 13,2% δηλώνει ότι πίνει πέντε ή και περισσότερα ποτά τουλάχιστον τρεις φορές τον μήνα ενώ το 8,3% καταναλώνει την ίδια ποσότητα καθημερινά. Η πλειοψηφία των Ελλήνων μαθητών στην ηλικία των 11 ετών έχουν όχι απλώς δοκιμάσει οινοπνευματώδη ποτά σε ποσοστό 69%, αλλά πίνουν συστηματικά μπίρα το 17% και το 14% κρασί μια φορά τον μήνα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Όπως προκύπτει από πανευρωπαϊκή στατιστική μελέτη, το 10% των 11χρονων και το 21% των 15 χρονών ομολογούν πως έχουν μεθύσει μία φορά. Και στην περίπτωση της μέθης-όπως άλλωστε και της κατανάλωσης αλκοόλ- τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τα κορίτσια. Ενώ η τάση είναι αυξητική και στα δύο φύλα, ο ρυθμός αύξησης για τα αγόρια είναι μεγαλύτερος από αυτόν των κοριτσιών (12,3% των αγοριών και 7% των κοριτσιών).Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που καταδεικνύει μελέτη του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν (Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά που ασχολείται και με το αλκοόλ) το 2006 είναι το γεγονός ότι μεγάλη πλειοψηφία των εφήβων, ποσοστό της τάξεως του 65,4%, καταναλώνει αλκοολούχα σε χώρους, όπου σύμφωνα με το νόμο απαγορεύεται η κατανάλωσή τους από άτομα ηλικίας κάτω των 17 ετών. Το ποσοστό αυτό ανεβαίνει ακόμα περισσότερο, αν προστεθεί σε αυτό και το 4,6% των εφήβων που αναφέρουν ότι καταναλώνουν αλκοολούχα σε εστιατόρια και ταβέρνες. Την τελευταία πενταετία στην Ελλάδα η συχνότητα κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών στις ηλικίες 18 έως 25 ετών, αυξήθηκε από 27,8% στο 35,6%.

 Όσον αφορά το αλκοόλ στην οδήγηση: Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, ο εγκέφαλος ενός οδηγού που κινείται σε μέτρια κυκλοφορία επεξεργάζεται περίπου 300 πληροφορίες το λεπτό. Οι πληροφορίες αυτές αφορούν στον προσδιορισμό της ακριβούς θέσης του στο δρόμο, την οδική συμπεριφορά του αυτοκινήτου του, τον υπολογισμό της πορείας του αυτοκινήτου το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα, τις κινήσεις των άλλων αυτοκινήτων κλπ. Συνεπώς, ακόμα και στις πιο ομαλές συνθήκες, το οδήγημα είναι μια δύσκολη και απαιτητική διαδικασία.

 Ίσως νιώθεις ότι είσαι ο μόνος-νη που δεν του αρέσει το αλκοόλ και δεν θέλει να πίνει στα parties. Ακόμα και αν λένε οι φίλοι σου και οι διαφημίσεις στην τηλεόραση, ότι είσαι ο μόνος-νη που δεν πίνει μην τους ακούς! Υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμαθητών σου απορρίπτουν το αλκοόλ και δεν πέφτουν στην παγίδα της «μαγκιάς». Ακολούθησέ τους, μην επηρεάζεσαι από άλλους! Το αλκοόλ βλάπτει τα ζωτικά όργανα του ανθρώπου και κυρίως των μικρών παιδιών, γιατί δεν έχουν την ικανότητα να μεταβολίζουν το αλκοόλ από το ήπαρ, και σε μεγάλη ποσότητα σε μικρές ηλικίες μπορεί να βλάψει την λειτουργία του εγκεφάλου και την ψυχολογία του παιδιού.

**ΚΟΥΙΖ 1**

* Με την άσκηση:
1. Βελτιώνεται η αερόβια αντοχή
2. Χειροτερεύει η αερόβια αντοχή
3. Δεν μπορώ να περπατήσω
* Το αλκοόλ:
1. Βοηθάει στην σωματική βελτίωση
2. Δίνει κύρος
3. Προκαλεί προβλήματα στο ήπαρ
* Η ευλυγισία βελτιώνεται:
1. Με τις διατάσεις
2. Με την καθιστική ζωή
3. Με την χρήση αλκοόλ
* Η σωματική βελτίωση επιτυγχάνεται:
1. Με συστηματική άσκηση
2. Με περιοδική άσκηση
3. Με αραιή άσκηση
* Η εμφάνιση του καρκίνου ελαχιστοποιείται:
1. Με αύξηση του καπνίσματος
2. Με αύξηση της άσκησης
3. Με αύξηση της χρήσης του αλκοόλ
* Η υγεία βελτιώνεται με:
1. Την αύξηση του φαγητού
2. Την μείωση της άσκησης
3. Την συνεχή συμμετοχή στην άσκηση

**Ομαδική άσκηση**: γιατί το αλκοόλ μειώνει την ικανότητα της άσκησης;

Δημιουργούμε ομάδες 6 των 2 ατόμων δίνοντάς τους ρόλους. Οι 3 ομάδες είναι υπέρ της άσκησης και ενημερωμένοι για τις επιπτώσεις του αλκοόλ και οι άλλες 3 έχουν υποθετικά, άγνοια των επιπτώσεων του αλκοόλ στην υγεία. Σκοπός των 3 πρώτων ομάδων είναι να πείσουν με επιχειρήματα τις απόψεις τους κατά της χρήσης του αλκοόλ και οι άλλες 3 ομάδες να τους δυσκολέψουν σε αυτό. Το «ντιμπέϊτ» τελειώνει όταν καλυφθεί πλήρως ο δάσκαλος του προγράμματος. Στην συνέχεια αντιστρέφονται οι ρόλοι και στο τέλος, ο δάσκαλος αποφασίζει την νικητήρια ομάδα.

**ΚΟΥΙΖ 2**

* Καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά ΝΑΙ ΟΧΙ. Αν απαντήσετε ΟΧΙ, αφήστε τις ερωτήσεις 2-9 και απαντήστε μόνο στην 10.

 Απάντηση:

* Αν ναι πόσο συχνά (κυκλώστε το γράμμα της απάντησής σας)
1. Κάθε μέρα
2. Τρεις φορές την εβδομάδα
3. Δύο φορές την εβδομάδα
4. Μία φορά την εβδομάδα
5. Δύο φορές το μήνα
6. Μία φορά το μήνα
7. Σπανιότερα
* Πόσα ποτά πίνετε κάθε φορά
1. Ένα
2. Δύο
3. Περισσότερα
* Τι ποτά προτιμάτε (κυκλώστε το γράμμα της απάντησής σας)
1. Κρασί
2. Μπύρα
3. Ουίσκι-Βότκα-Τζιν
4. Κοκτέιλ εμφιαλωμένα
5. Άλλο
* Πού πίνετε συνήθως (κυκλώστε το γράμμα της απάντησής σας)
1. Στο σπίτι
2. Σε σπίτια φίλων
3. Σε μπάρ
4. Αλλού
* Με ποιους πίνετε συνήθως (κυκλώστε το γράμμα της απάντησής σας)
1. Με φίλους
2. Μόνος
3. Με γονείς
* Έχετε μεθύσει ποτέ; (ΝΑΙ ΟΧΙ) Σημείωση: Όσοι στην ερώτηση 7 απαντήσουν με ΟΧΙ, δεν θα απαντήσουν στις ερωτήσεις 8 και 9.

 Απάντηση:

* Αν ναι πώς νιώσατε
1. Ζάλη
2. Ευθυμία
3. Πονοκέφαλο
4. Ανακάτεμα στο στομάχι
5. Άλλο
* Πώς φέρθηκαν οι φίλοι σου όταν μέθυσες:
1. Γέλασαν
2. Κορόιδεψαν
3. Ενδιαφέρθηκαν- βοήθησαν
4. Αδιαφόρησαν
* Πιστεύετε πως η κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί επιπτώσεις στην υγεία
1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Αρκετά
4. Πολύ
5. Εξαρτάται από τη συχνότητα της κατανάλωσης

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

«Μεθυσμένη» σκυταλοδρομία: χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ομάδες. Στην μια ομάδα δίνουμε μία μπάλα του μπάσκετ ή άμα έχουμε μία πιο βαριά την οποία θα πρέπει να κρατάνε στα χέρια τους σε έκταση χωρίς να στηρίζετε στον κορμό του παιδιού, και στην άλλη δεν δίνουμε τίποτα αλλά τρέχει με ελεύθερα χέρια. Η μία ομάδα συμβολίζει τα παιδιά που είναι επιρρεπή στην χρήση του αλκοόλ και η άλλη ομάδα συμβολίζει τα παιδιά που ασκούνται καθημερινά. Οι ρόλοι των παιδιών αντιστρέφονται. Σκοπός της άσκησης είναι να καταλάβουν τα παιδιά, σε ελάχιστο βαθμό σε σχέση με αυτό που νιώθουν τα άτομα που κάνουν χρήση αλκοόλ και να αισθανθούν τα οφέλη της άσκησης και να καταλάβουν τι μπορεί να προσφέρει, και όλα αυτά σε ένα απλό δείγμα άσκησης.

**Αξιολόγηση του προγράμματος**

Χρήση του πρώτου ερωτηματολογίου για να δούμε εάν υπάρχει αποτελεσματικότητα μετά την χρήση του παρεμβατικού προγράμματος.

Πρώτο ερωτηματολόγιο:

**1. Είσαι αγόρι / κορίτσι**

**2. Τι ηλικία έχεις;**

**3. Η τάξη σου είναι:**

Δεύτερο ερωτηματολόγιο:

Βαθμολόγησε σύμφωνα με την κρίση σου.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Καθόλου** |  |  |  |  | **Πάρα πολύ** |
| **Το πρόγραμμα σας μετέδωσε νέες γνώσεις σχετικά με το αλκοόλ και την επίδραση του;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Το πρόγραμμα σας έδωσες γνώσεις σχετικά με την επίδραση του αλκοόλ στο οδικό ατύχημα;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Το πρόγραμμα νομίζεται ότι θα συμβάλλει σε μία πιο προσεκτική χρήση αλκοόλ από μέρους σας;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Το πρόγραμμα θα συμβάλλει σε μία πιο προσεκτική συμπεριφορά από μέρους σας, ώστε να αποφύγετε κάποιο μεταφορικό μέσο του οποίου ο οδηγός έχει πιεί;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Άξιζε που συμμετείχατε στο πρόγραμμα;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα συνέβαλλε στην ανάπτυξη κάποιων δεξιοτήτων;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Η παρακολούθηση του προγράμματος θα συμβάλλει σε μία αλλαγή στις επιλογές σας;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Σε ποιο βαθμό ανταποκρίθηκε το πρόγραμμα στις προσδοκίες σας;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Ο χρόνος που δόθηκε για την ανάπτυξη του προγράμματος ήταν αυτός που χρειαζόταν;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Σε ποιο βαθμό έγιναν σεβαστοί οι όροι της συμμετοχής (αλληλοσεβασμός, ανεκτικότητα, συνεργασία κτλ.);** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Το ενημερωτικό υλικό ήταν καλό;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν ήταν κατάλληλες;** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου!**