



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΩΝ  
ΧΩΡΩΝ

Διαδραστικός ψηφιακός πίνακας



# Πίνακας περιεχομένων

- 1. Τι είναι?**
- 2. Γιατί το χρειαζόμαστε;**
- 3. Πως δουλεύει?**
- 4. Δροσερά χαρακτηριστικά**
- 5. Αξιολόγηση**

## Τι είναι?

Μια ψηφιακή οθόνη στο σχολείο σας

 Συμβουλές σε μέγεθος μπουκιάς

 Βίντεο, αποσπάσματα, κουίζ

 Όλα για την ισορροπία και την ευεξία του παιχνιδιού

**Γιατί το χρειαζόμαστε;**

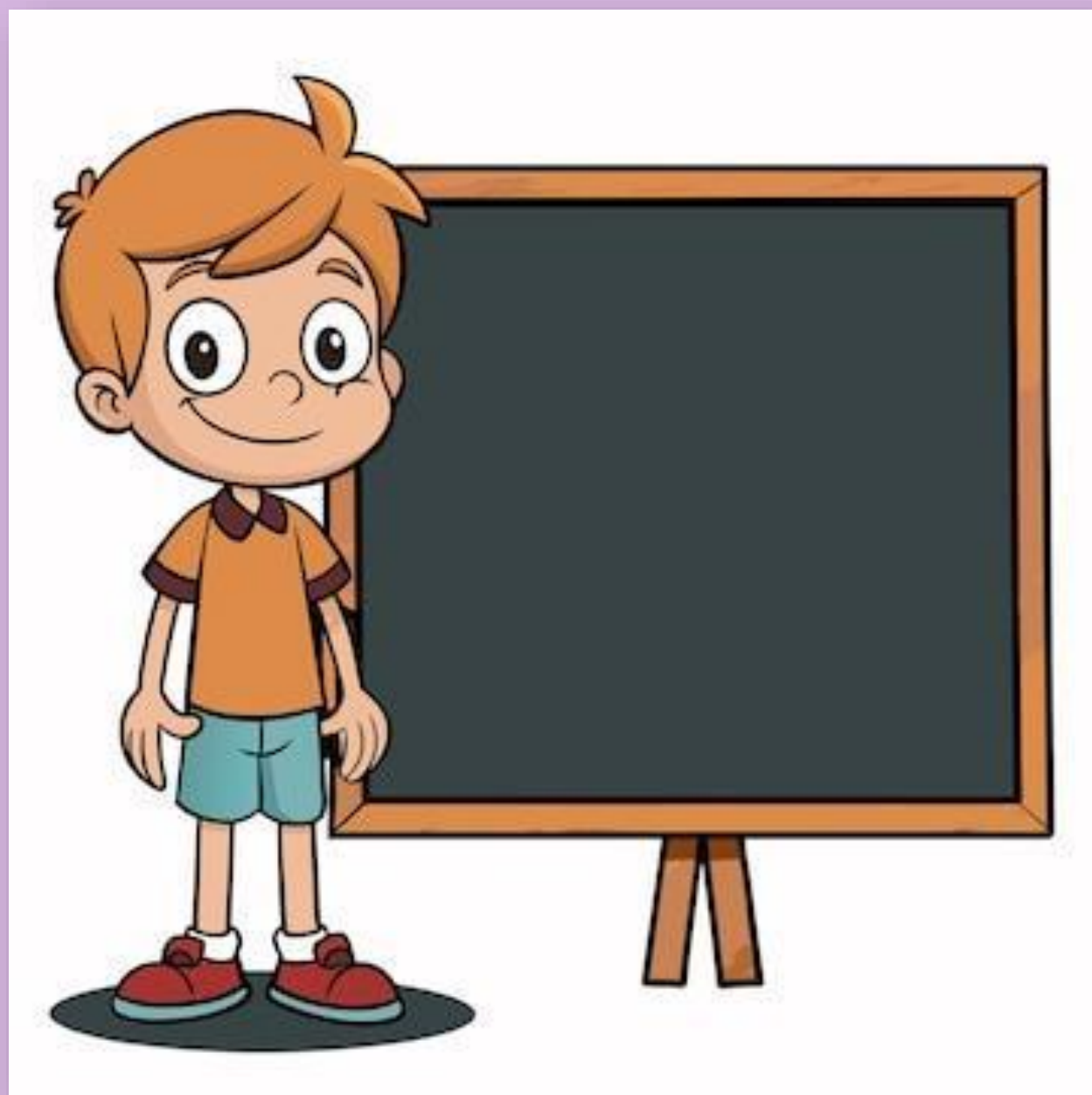
**Αυτός ο πίνακας σας βοηθά να  
παραμείνετε ισορροπημένοι.**

“Χάνω την αίσθηση του χρόνου παίζοντας...”»

“Νιώθω άγχος πριν τις εξετάσεις.”

«Θέλω υγιείς συνήθειες οθόνης».

## Πως δουλεύει?

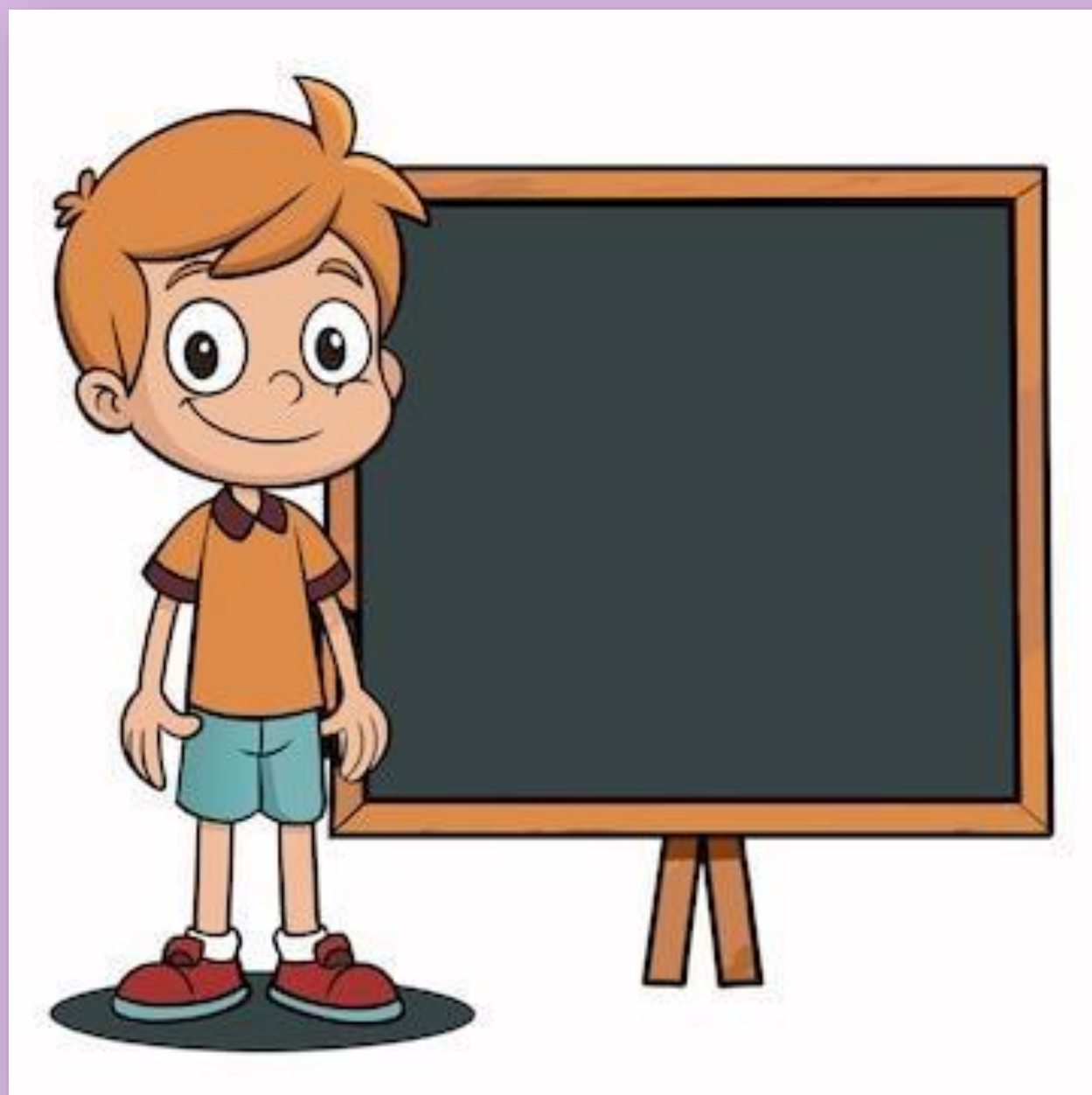


[https://www.freepik.com/premium-vector/cartoon-boy-standing-front-blackboard-with-picture-boy-standing-front-it\\_203602698.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/cartoon-boy-standing-front-blackboard-with-picture-boy-standing-front-it_203602698.htm)

### 3 βήματα:

- Επιλέξτε ένα θέμα 🎯
- Παρακολουθήστε, διαβάστε ή παίξτε 🎮
- Δοκιμάστε τις στρατηγικές στην πραγματική ζωή ✨

## Δροσερά χαρακτηριστικά




[https://www.freepik.com/premium-vector/cartoon-boy-standing-front-blackboard-with-picture-boy-standing-front-it\\_203602698.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/cartoon-boy-standing-front-blackboard-with-picture-boy-standing-front-it_203602698.htm)

 Σύντομα  
βίντεο

 Wellness  
Tips

 Υγιείς  
συνήθειες  
παιχνιδιού

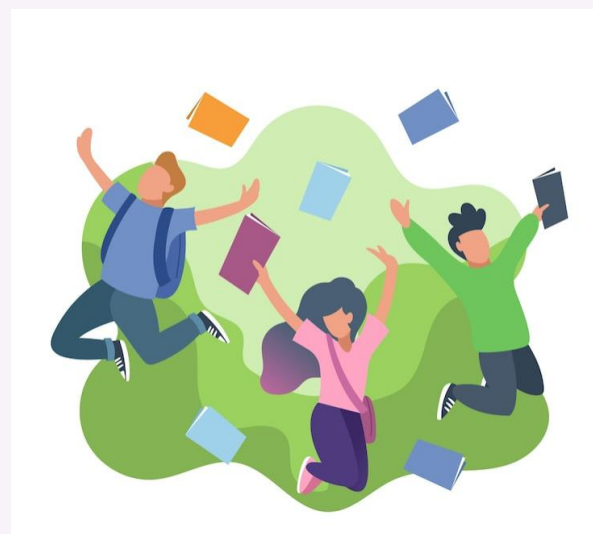
 Γρήγορες  
δημοσκοπήσ  
εις

 Μοιραστείτε  
τις ιδέες σας

## Πώς μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε;



Πριν από τις  
εξετάσεις  
(συμβουλές  
ηρεμίας)



Μετά το σχολείο  
(hacks  
χαλάρωσης)




Συνεδρίες  
παιχνιδιού  
(υπενθυμίσεις  
υπολοίπου)



“Όποτε χρειάζεστε γρήγορη επαναφορά!”

# Ο χώρος σας. Το υπόλοιπό σας!

Δείτε το  
Διοικητικό  
Συμβούλιο 

Μοιραστείτε  
τις ιδέες  
σας 

Μείνετε  
ισορροπημέν  
οι 

# Αξιολόγηση Δραστηριότητας

## Φόρμα Αξιολόγησης



# Ευχαριστώ



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Escola Profissional de Cortegaça  
OVAR FORMA - Ensino e Formação Lda.



## Καχούτ

### Έκρηξη τυχερών παιχνιδιών

**1. Ποιο παιχνίδι ΔΕΝ είναι διαδικτυακό παιχνίδι για πολλούς παίκτες;**

- € Fortnite
- € Minecraft
- € Ανάμεσά μας
- € Τέτρις

**2. Ποια πλατφόρμα ΔΕΝ είναι κοινωνικό δίκτυο;**

- € Το TikTok
- € Το Spotify
- € Το WhatsApp
- € Ίνσταγκρα

**3. Τι σημαίνει "Skin" στα διαδικτυακά παιχνίδια;**

- € Ένα νόμισμα παιχνιδιού
- € Μια ειδική επίθεση
- € Μια αισθητική αλλαγή του χαρακτήρα
- € Ένα νέο επίπεδο παιχνιδιού

**4. Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;**

- € Παιχνίδια hacking
- € Ανέκδοτα μεταξύ φίλων
- € Παίζοντας σε διαδικτυακά τουρνουά
- € Εκφοβισμός μέσω ψηφιακών μέσων

**5. Τι σημαίνει "streaming" στο πλαίσιο του gaming;**

- € Παρακολούθηση παιχνιδιών στην τηλεόραση
- € Λήψη παιχνιδιών
- € Ζωντανή μετάδοση κατά την αναπαραγωγή
- € Αγορά παιχνιδιών σε κατάσταση



**6. Από ποια ηλικία επιτρέπεται επίσημα το TikTok;**

- € 16 χρόνια
- € 10 χρόνια
- € 13 χρόνια
- € 14 χρόνια

**7. Τι πρέπει να κάνετε εάν σας προσβάλλουν ή σας εκφοβίζουν στο διαδίκτυο;**

- € Η προσβολή αντεπιτίθεται
- € Διαγραφή της εφαρμογής
- € Τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης και αναφέρετέ το
- € Αγνοήστε και μείνετε σιωπηλοί

**8. Τι είναι το "Noob" στο gaming;**

- € Ένας απόλυτος επαγγελματίας
- € Ένας αρχάριος που δεν ξέρει πολλά
- € Κάποιος που απατά
- € Ένα σπάνιο αντικείμενο

**9. Τι σημαίνει "DM" στο Instagram;**

- € Μηχανή ντόνατ
- € Αγγελιοφόρος αντίχειρα
- € Αμεσο μήνυμα
- € Η γνώμη σας

**10. Τι είναι το "Let's Play";**

- € Ένα πρόγραμμα γυμναστικής
- € Ένα παιχνίδι που προγραμματίσατε μόνοι σας
- € Ένα βίντεο όπου κάποιος παίζει και σχολιάζει
- € Ένα σεμινάριο χορού



## Καχούτ

### Εικονικός κόσμος

**1. Ποια πλατφόρμα χρησιμοποιείται αυτή τη στιγμή περισσότερο για ζωντανές ροές παιχνιδιών;**

- TikTok Ζωντανά
- Μεγένθυση
- Παραφωνία
- Σύσπαση

**2. Τι σημαίνει ο όρος «αλγόριθμος» στο πλαίσιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;**

- Έναν κωδικό ασφαλείας για το προφίλ σας
- Ένα φίλτρο για σχόλια
- Μια μέθοδος για την εμφάνιση σχετικού περιεχομένου
- Ένα νέο εργαλείο επεξεργασίας βίντεο

**3. Ποιες πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς μεταξύ των εφήβων το 2025 για σύντομα βίντεο;**

- Το Facebook
- Ίνσταγκρα
- Το TikTok
- Χ (Κελάδημα)

**4. Τι σημαίνει «Ψηφιακή Αποτοξίνωση»;**

- Μετάβαση σε νέο τηλέφωνο
- Μια νέα μορφή μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Διαγραφή όλων των online λογαριασμών
- Ένα συνειδητό διάλειμμα από τα ψηφιακά μέσα

**5. Γιατί είναι σημαντικό να κάνετε διαλείμματα από τις οθόνες;**

- Για να δημοσιεύσετε περισσότερα βίντεο
- Για να ανακουφίσετε τα μάτια και τον εγκέφαλό σας
- Επειδή το Wi-Fi γίνεται πολύ αργό διαφορετικά
- Για να μπορείτε να λαμβάνετε ενημερώσεις



6. Τι σημαίνει "FOMO" σε ψηφιακό πλαίσιο;

- Χαρά χωρίς πολυμέσα στο διαδίκτυο
- Οργάνωση ταινιών ή μιμιδίων
- Ακολουθήστε μόνο περισσότερες επιλογές
- Φόβος απώλειας

7. Ποιο από αυτά τα παιχνίδια διαδραματίζεται σε μια πόλη με γκάνγκστερ και αυτοκίνητα;

- Διέλευση ζώων
- GTA V
- Πόκεμον
- Θρύλος της Zelda

8. Ένα δημοφιλές παιχνίδι για τη δημιουργία των δικών σας παιχνιδιών είναι ...

- Fortnite
- Minecraft
- Ρόμπλοξ
- Σέρφερ του μετρό

9. Ποια είναι τα πιθανά οφέλη του παιχνιδιού;

- Προωθεί την ομαδική εργασία και τη στρατηγική
- Καλύτερη ταχύτητα αντίδρασης
- Βελτιωμένη φυσική κατάσταση
- Δημιουργική σκέψη

10. Ποιες από τις παρακάτω στρατηγικές σας βοηθούν να διαχειριστείτε τον χρόνο οθόνης σας με υγιή τρόπο;

- Κάνοντας τακτικά διαλείμματα
- Παιχνίδι και σερφάρισμα χωρίς διακοπή
- Χρήση εφαρμογών για την παρακολούθηση του χρόνου οθόνης
- Επαρκής ύπνος και άσκηση



## Καχούτ Τι είναι ο εθισμός στα παιχνίδια;

- **Τι είναι η διαταραχή τζόγου;**
  - (Εικόνα) Νεαρός άνδρας παίζει βιντεοπαιχνίδι στο γραφείο του υπνοδωματίου του
  - Μια διατροφική διαταραχή
  - Μια συμπεριφορική εξάρτηση
  - Μια σωματική ασθένεια
  - Μια τάση/μόδα
- **Ποιος νευροδιαβιβαστής ενεργοποιείται ιδιαίτερα στον εγκέφαλο;**
  - (Εικόνα) Ιατρικό πλαίσιο βιταμινών και μετάλλων
  - Μελατονίνη
  - Ντοπαμίνη
  - Αδρεναλίνη
  - Σεροτονίνη
- **Ποιο είναι το σημάδι απώλειας ελέγχου κατά τον τζόγο;**
  - (Εικόνα) Θυμωμένος παίκτης χάνει ένα βιντεοπαιχνίδι
  - Διατηρήστε τα χόμπι σας
  - Φιλοδοξία
  - Παίζοντας παρά τους κακούς βαθμούς
  - Βουρτσίστε τα δόντια σας καθημερινά
- **Γιατί οι έφηβοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα από τον εθισμό στα παιχνίδια;**
  - (Εικόνα) Αγόρι απορροφημένο παίζοντας βιντεοπαιχνίδια
  - Οι γονείς το επιτρέπουν πολύ συχνά
  - Έχουν πάρα πολλά χρήματα
  - Ο εγκέφαλός τους εξακολουθεί να αναπτύσσεται
  - Έχετε πολύ ελεύθερο χρόνο
  -
- **Ποιος από τους παρακάτω παράγοντες συμβάλλει στον υπερβολικό τζόγο;**
  - (Εικόνα) Πονάει το δάχτυλό σου με το σφυρί
  - Ανία
  - Πίεση
  - Άγνοια
  - Υγιεινή διατροφή
- **Αν κάποιος παίζει πολύ, εθίζεται αυτόματα;**



(Εικόνα) Streamer με μικρόφωνο και ρύθμιση gaming

○ Ψεύτικος

- **Ποιες είναι οι ψυχολογικές συνέπειες του υπερβολικού τζόγου;**
  - (Εικόνα) Θεραπευτής που ξεμπερδεύει μια μπάλα κλωστής σε ένα ανθρώπινο κεφάλι
  - Μυϊκή ανάπτυξη
  - Πονοκέφαλοι και ευφορία
  - Κατάθλιψη και άγχος
  - Απώλεια μυών και ευφορία
- **Ποιες σωματικές συνέπειες μπορεί να προκύψουν από το υπερβολικό παιχνίδι;**
- (Εικόνα) Ομάδα εφήβων που παίζουν
  - Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
  - Μυϊκή ανάπτυξη
  - Επιθυμία για κίνηση
  - Αλλεργίες
- **Μπορεί το υπερβολικό παιχνίδι να επηρεάσει τις σχολικές επιδόσεις;**

(Εικόνα) Βαριεστημένος μαθητής περιτριγυρισμένος από σχολικά είδη

  - Αλήθεια
  -
- **Ποια δήλωση είναι αληθινή;**

(Εικόνα) Σωστό ή Λάθος

  - Μόνο τα αγόρια είναι εθισμένα στα παιχνίδια
  - Μόνο τα κορίτσια είναι εθισμένα στα παιχνίδια
  - Το παιχνίδι έχει επίσης οφέλη
  - Τα τυχερά παιχνίδια δεν μπορούν να αποφέρουν οφέλη
- **Ποιο είναι ένα τυπικό σύμπτωμα στέρησης του εθισμού στα παιχνίδια;**
  - Απώλεια βάρους
  - Αυξημένη όρεξη
  - Προβλήματα ύπνου
- **Τι πρέπει να κάνετε εάν έχετε εθισμό στα παιχνίδια;**

(Εικόνα) Παίκτης

  - Παρακινήστε τους φίλους σας να παίξουν περισσότερο
  - Αγνόησέ το
  - Ζητήστε βοήθεια
  - Σαν καλαμπόκι



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι, ωστόσο, αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές



## Καχούτ

### Ποιος είναι ο Mobile Master;

#### 1. Τι είναι η Διαταραχή Παιχνιδιού;

- Εθισμός στα παιχνίδια
- Διαδικτυακά παιχνίδια
- Παιχνιδιού
- Κατανόηση του παιχνιδιού

#### 2. Έλεγχος οθόνης: Κάτω από ποιο μενού μπορείτε να το βρείτε σε smartphone;

- Φωτεινότητα οθόνης
- Οθόνη
- Χρόνος οθόνης
- Γενικό μενού

#### 3. Τι σημαίνει «ευερέθιστος»;

- Υπεύθυνος
- Υπομονετικός
- Θυμωμένος
- Ανυπόμονος

#### 4. Τι σημαίνει «ανήσυχος»;

- Ευτυχισμένο
- Περίεργος
- Τόνισε
- Ανήσυχος

#### 5. Τι συνδέετε με τη λέξη «ευεξία»;

- Φροντίζοντας τον εαυτό σας
- Μέσα μαζικής ενημέρωσης
- Δεν είμαι ικανοποιημένος
- Υγιεινή διατροφή



**6. Τι σημαίνει αυτορρύθμιση όταν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας;**

- Χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου όποτε θέλω
- Σταματάω όταν γίνεται υπερβολικό
- Δεν έχω κανόνες
- Το αφήνω το βράδυ

**7. Σωστό ή λάθος: Ο υπερβολικός χρόνος οθόνης μπορεί να διαταράξει τον ύπνο.**

- Πιστός
- Ψεύτικος

**8. Ποιες στρατηγικές βοηθούν στον έλεγχο της χρήσης του τηλεφώνου;**

- Πάντα το χρησιμοποιώ
- Αφήνοντας το τηλέφωνο ανοιχτό δυνατά ενώ μελετάτε
- Έλεγχος του χρόνου οθόνης
- Διαγραφή όλων των εφαρμογών

**9. Πότε το gaming γίνεται προβληματικό;**

- Όταν είναι διασκεδαστικό
- Όταν γίνεται καθημερινά
- Όταν το σχολείο, ο ύπνος και η κοινωνική ζωή υποφέρουν
- Όταν κερδίζεις

**10. Τι σωματικές επιπτώσεις μπορεί να έχει η υπερβολική χρήση τηλεφώνου;**

- Μυϊκή ανάπτυξη
- Πονοκεφάλους
- Καλύτερη στάση σώματος
- Περισσότερη ενέργεια

**11. Ποιο από αυτά είναι ένα δημοφιλές διαδικτυακό παιχνίδι battle royal;**

- Minecraft
- Fortnite
- Οι Sims
- Η FIFA



**12. Τι συλλέγετε κυρίως στο Minecraft για να φτιάξετε πράγματα;**

- Κέρματα
- Πέτρες
- Πόροι
- Βαθμοί επιπέδου

**13. Ποιος ανέπτυξε το παιχνίδι "FIFA";**

- Η Ubisoft
- Παιχνίδια Rockstar
- Microsoft
- EA Sports



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING  
DISORDERS**

Φόρμα αξιολόγησης

# διαδραστικός ψηφιακός πίνακας



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις..

Σας ευχαριστούμε για το χρόνο που αφιερώσατε για να συμμετάσχετε σε αυτό το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του προγράμματος Gaming Disorders. Τα σχόλιά σας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλίσουμε ότι οι πόροι και οι δραστηριότητες που αναπτύσσουμε είναι πραγματικά κατάλληλοι για τους επιδιωκόμενους στόχους.

Ο σκοπός αυτής της αξιολόγησης είναι να αποκτήσουμε μια γενική εικόνα των υλικών και των δραστηριοτήτων που διατίθενται στο πλαίσιο του προγράμματος. Δεν πρόκειται για τεστ γνώσεων σχετικά με το θέμα των διαταραχών τυχερών παιχνιδιών. Αντίθετα, μας ενδιαφέρει να κατανοήσουμε την άποψή σας σχετικά με τη χρηστικότητα και την αποτελεσματικότητα των πόρων. Συγκεκριμένα, ζητάμε την αξιολόγησή σας σχετικά με:

- Την ευκολία χρήσης των υλικών
- Το αν η δομή, το εύρος και το βάθος τους είναι ευθυγραμμισμένα με τους στόχους της δραστηριότητας

Οι απόψεις και οι προτάσεις σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τα υλικά, ώστε να εξυπηρετούν καλύτερα τις ανάγκες του κοινού στο οποίο απευθυνόμαστε. Εκτιμούμε πολύ τη γνώμη σας και σας ευχαριστούμε για το χρόνο σας!

### 1. Είμαι

- Καθηγητής/Καθηγήτρια
- Μαθητής/Μαθήτρια
- Πατέρας/Μητέρα

### 2. Χώρα διαμονής

- Αυστρία
- Κύπρος
- Ιρλανδία
- Γερμανία
- Πορτογαλία
- Ισπανία

### 3. Σχολείο

---

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

### 1.1. Η δραστηριότητα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας όσον αφορά το περιεχόμενο;

- Ναι
- Όχι

**1.2. Ποια άλλα υλικά περιμένατε ή θα θέλατε να είχαν συμπεριληφθεί και δεν αναφέρθηκαν;**

---

---

---

---

**1.3. Αξιολογήστε την κατανόησή σας σχετικά με τη δομή της δραστηριότητας.**

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

**1.4. Η δραστηριότητα οργανώθηκε με σαφή και λογικό τρόπο;**

- Ναι
- Όχι

**1.5. Πόσο σχετικό ήταν το θέμα που εξετάστηκε;**

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

**1.6. Πώς αξιολογείτε την ποσότητα του υλικού που καλύφθηκε;**

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

**1.7. Αξιολογήστε την ποιότητα των παραδειγμάτων που παρουσιάστηκαν.**

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

**1.8. Ποια είναι τα δυνατά και αδύνατα σημεία αυτής της δραστηριότητας; Εξηγήστε.**

---

---

---

---

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΥΛΙΚΑ/ΠΟΡΟΙ

### 2.1. Οι πόροι ήταν σύμφωνα με τους στόχους της δραστηριότητας;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

### 2.2. Το υλικό εξηγούσε επαρκώς τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις έννοιες που παρουσιάστηκαν;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

### 2.3. Σας βοήθησαν κάποια από τα παραδείγματα/δραστηριότητες/βίντεο/κουίζ να κατανοήσετε καλύτερα τη δραστηριότητα;

- Ναι
- Όχι

### 2.4. Πώς θα βαθμολογούσατε την ευκολία πλοήγησης στο υλικό που παρουσιάζεται;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

### 2.5. Αξιολογήστε την ποσότητα πολυμέσων (ήχου και βίντεο) που χρησιμοποιείται στο μάθημα.

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

### 2.6. Αξιολογήστε τη συμβολή των πολυμέσων (ήχος και βίντεο) στην κατανόηση της δραστηριότητας.

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

**2.7. Έχετε κάποια σχόλια σχετικά με τρόπους βελτίωσης του υλικού της δραστηριότητας;**

---

---

---

---

### ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

**3.1. Ποιος ήταν ο αντίκτυπος αυτής της δραστηριότητας στην αντίληψή σας για τις διαταραχές που σχετίζονται με τα τυχερά παιχνίδια;**

---

---

---

---

---

---

**3.2. Αισθάνεστε πιο ικανός/η ή καλύτερα προετοιμασμένος/η για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα τυχερά παιχνίδια στο σχολείο και στο σπίτι;**

- Ναι  
 Όχι

**3.3. Έχετε καμία πρόταση για τη βελτίωση αυτής της εκπαίδευσης σε μελλοντικές συνεδρίες;**

---

---

---

---

### ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

**4.1. Αξιολογήστε τη συνολική αισθητική του περιεχομένου και των υλικών της δραστηριότητας.**

- 1 – Χαμηλή  
 2  
 3  
 4  
 5 – Άριστη

**4.2. Με βάση αυτή την εμπειρία, θα συνιστούσατε τη δραστηριότητα και τα σχετικά υλικά; Γιατί ναι ή γιατί όχι;**

---

---

---

*Ευχαριστώ πολύ για τα σχόλιά σας!*