**Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων**

|  |  |
| --- | --- |
| **Εργαστήριο** | **Περιγραφή δραστηριοτήτων** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Διαφορετικότητα – Ισότητα - Ενσυναίσθηση»** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα  Με το πέρας του εργαστηρίου αναμένεται οι μαθητές/τριες:   * να κατανοήσουν τις έννοιες διαφορετικότητα, ισότητα, ενσυναίσθηση και να αποσαφηνίσουν την εννοιολογική σημασία τους, * να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα τους και την κριτική τους σκέψη, * να αναγνωρίσουν τη χρησιμότητα και την αξία της ενσυναίσθησης στην καθημερινή ζωή.   Ο/Η εκπαιδευτικός ανατρέχει στην παρουσίαση με τίτλο «**Διαφορετικότητα – Ισότητα – Ενσυναίσθηση»** και ακολουθεί τις διαφάνειες. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε παιχνίδι **«**βρες τις διαφορές» και «βρες τις ομοιότητες». Στόχος να αναζητήσουμε τα κοινά στοιχεία- τις ομοιότητες- που μας ενώνουν και όχι τις όποιες διαφορές μας χωρίζουν.  **Δραστηριότητα:**  Οι μαθητές/τριες περιγράφουν σε ένα χαρτί (χωρίς όνομα) ένα συναίσθημα (θετικό ή αρνητικό) που έχουν νιώσει οι ίδιοι/ες ή κάποιος/α γνωστός/ή τους ή μια στιγμή που τους έφερε σε αμηχανία ή δύσκολη θέση κτλ. Στη συνέχεια τσαλακώνουν το χαρτί και το ρίχνουν σε ένα καθαρό καλάθι, κουτί, σακούλα. Έπειτα, ένα-ένα παιδί σηκώνεται και παίρνει τυχαία ένα. Το διαβάζει και προσπαθεί να νιώσει, όπως ο/η συμμαθητής/τρια που το έγραψε και να δώσει με σεβασμό την δική του οπτική, βοήθεια ή συμβουλή. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.  Σημ1: Είναι επιλογή καθενός/μίας που έγραψε στο χαρτί αυτό που ένοιωσε, αν θέλει να αποκαλυφθεί στο τέλος ή όχι.  Σημ2: Είναι απαραίτητα αυξημένα αντανακλαστικά του/της εκπαιδευτικού ως προς τη διαχείριση και την προστασία όσων μοιραστούν κάτι προσωπικό τους.  Διάρκεια εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Αναπηρία / Δόκιμη Ορολογία / Κατηγορίες της Αναπηρίας Μέρος Α»** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Με το πέρας του εργαστηρίου αναμένεται οι μαθητές/τριες:   * να έχουν κατανοήσει την έννοια και τις κατηγορίες της αναπηρίας, * να αποσαφηνιστούν οι αποδεκτές προσφωνήσεις και να αποφευχθούν οι αδόκιμοι χαρακτηρισμοί, * να διαπιστώσουν ότι. οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα ΑμεΑ δημιουργούνται από το περιβάλλον και όχι την αναπηρία αυτή καθ΄ αυτή.   Ο/Η εκπαιδευτικός ανατρέχει στην παρουσίαση με τίτλο **«Αναπηρία - Δόκιμη Ορολογία – Κατηγορίες της Αναπηρίας»**. Με το πέρας της θεωρητικής παρουσίασης οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε παιχνίδι ερωτήσεων.  **Δραστηριότητα**  Δίνονται διαφορετικά σενάρια- μελέτες περίπτωσης στους/στις μαθητές/τριες για κάθε αναπηρία.  **1ο Σενάριο – Κινητική Αναπηρία**  Είναι η πρεμιέρα ενός θεατρικού έργου. Όλοι οι θεατές έχουν κλείσει εγκαίρως τα εισιτήριά τους και κατευθύνονται προς την αίθουσα για να λάβουν τις θέσεις τους. Όλες οι θέσεις είναι αριθμημένες και οι θεατές βρίσκουν την θέση τους και κάθονται. Ανάμεσά τους ένα άτομο με αναπηρία που κάνει χρήση αναπηρικού αμαξιδίου. Έχει πληρώσει κανονικά το εισιτήριό του, έχει φτάσει εγκαίρως στο θέατρο και δεν μπορεί να καθίσει στη θέση του γιατί ο διάδρομος δεν χωράει να περάσει το αναπηρικό αμαξίδιο και γιατί προφανώς δεν μπορεί να σηκωθεί να περπατήσει ως την θέση του.  **Ερωτήσεις προς τους/τις μαθητές/τριες**  Είστε ο/η Υπεύθυνος/η του Θεάτρου.   * Τι λάθη εντοπίζετε; * Ποια λύση θα βρίσκατε για το πρόβλημα αυτό; * Τι θα διορθώνατε στο μέλλον;   ***Αναμενόμενες απαντήσεις και προσδοκώμενες***   * Συζήτηση γύρω από τα λάθη πρόσβασης και χωροταξίας. * Η συνήθης λύση είναι να μεταφερθεί το άτομο με αναπηρία μπροστά στο πλάι ή στη μέση. Ξεχωριστά. Αυτό δεν είναι λύση. Το ΑμεΑ έκανε την ίδια διαδικασία με τους υπόλοιπους θεατές. Θέλει να βρίσκεται σε μέρος όπως όλοι/ες. Όχι ξεχωριστά. * Η αναμενόμενη απάντηση είναι: Να διαμορφωθεί χώρος ΑμεΑ. Το σωστό θα ήταν να προσαρμοστεί στις ήδη υπάρχουσες θέσεις χώρος για αναπηρικό αμαξίδιο αφαιρώντας μερικά καθίσματα για να χωράνε τα αναπηρικά αμαξίδια και όχι να δημιουργηθεί ξεχωριστός χώρος.   **Διαδραστική Συζήτηση μεταξύ των μαθητών/τριών. Είστε ο/η ΑμεΑ.**   * Πώς νιώθετε με τις λύσεις που σας προτείνει ο/η Υπεύθυνος/η; * Πώς νιώθετε που οι γύρω κοιτούν; * Πώς θα δράσετε την επόμενη φορά   ***Προβληματισμός****: Bίωσε το ΑμεΑ την επίσκεψη στο θέατρο όπως οι υπόλοιποι άνθρωποι; Ποια θα έπρεπε να είναι αντιμετώπιση του από τους/τις υπεύθυνους/ες το θέατρο;*  Το σενάριο θα μπορούσε να αποτελέσει αφορμή και για θεατρικό παιχνίδι  **2ο Σενάριο – Κώφωση**  Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 10 περίπου. Δίνεται μια πρόταση σύντομη αλλά σύνθετη στο 1ο παιδί της ομάδας το οποίο ΑΘΟΡΥΒΑ διαβάζει την πρόταση στο επόμενο το οποίο προσπαθεί με τη χειλεανάγωνση να καταλάβει τι του είπε. Συνεχίζεται το ίδιο μέχρι το τελευταίο παιδί. Αποκαλύπτουμε την πρόταση στο τέλος.  Συζητάμε τις δυσκολίες  ***Προβληματισμός:*** *Γιατί δε γινόταν κατανοητή η πρόταση; Τι πήγε στραβά;. Ήταν σωστή η τοποθέτηση των χειλιών του, φαινόταν καλά το στόμα του και τα χείλη του; Η γλώσσα του*;  Τα πρακτικά των συζητήσεων και κυρίως οι προτάσεις της ομάδας θα ενταχθούν στο portfolio των μαθητών/τριών.  Διάρκεια Εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Αναπηρία / Δόκιμη Ορολογία / Κατηγορίες της Αναπηρίας, Μέρος Β»** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Με το πέρας του εργαστηρίου αναμένεται οι μαθητές/τριες:   * Να εντοπίζουν τις διαφορετικές συνθήκες ζωής των τυφλών ανθρώπων * Περιγράφουν τα συναισθήματά τους * Να περιγράφουν τη θέση ενός προσώπου ή ενός αντικειμένου στον χώρο.   **3ο Σενάριο – Τύφλωση**  1η Άσκηση (στην τάξη)  Κλείνουμε τα μάτια των μαθητών/τριών (με κορδέλα, ύφασμα, μάσκα κτλ) και τους ζητάμε με τη σειρά να σηκωθούν από την θέση τους και να διανύσουν μια απόσταση π.χ να φτάσουν μέχρι τον πίνακα ή την πόρτα κτλ με προσοχή.  Συζητάμε την δυσκολία του εγχειρήματος δεδομένου ότι η τάξη είναι ένας χώρος που ήδη γνωρίζουν οπτικά.  2η Άσκηση (στην τάξη)  Παραλλαγή της Άσκησης 1 με αποπροσανατολισμό. Ο/Η μαθητής/τρια καλύπτει τα μάτια του/της και πριν ζητήσουμε να ξεκινήσει τη διαδρομή τον/την μετακινούμε κάνοντας τον/την ένα γύρο, γύρω από τον εαυτό του/της.  3η Άσκηση (στην αυλή, στο γυμναστήριο, στο διάδρομο)  Χωρίζουμε τους/τις μαθητές/τριες σε ζευγάρια. Τοποθετούμε κάποια αντικείμενα ως εμπόδια στο χώρο. Το ένα παιδί από κάθε ζευγάρι, κλείνει τα μάτια του (με κορδέλα, ύφασμα, μάσκα κ.τ.λ.) σε μια οριοθετημένη περιοχή. Το ζευγάρι του με τα ανοιχτά μάτια, προσπαθεί να το κατευθύνει από σταθερή απόσταση και μόνο με λεκτική καθοδήγηση να προσπεράσει τα εμπόδια και να φτάσει να πάρει ένα αντικείμενο και να το επιστρέψει στην αφετηρία.  Σημ: Παραλλαγή της Άσκησης 3 με αυξημένη δυσκολία, να εκτελέσουν την άσκηση ταυτόχρονα 2,3 ή περισσότερα ζευγάρια, έτσι ώστε να πρέπει να ξεχωρίσουν ανάμεσα στις τόσες διαφορετικές φωνές τη φωνή του καθοδηγητή τους.  Προβληματισμός: Βίωσε το ΑμεΑ την κίνησή του στο χώρο ως μια εύκολη και άνετη διαδικασία; Τι θα μπορούσε να αλλάξει; Πώς θα μπορούσαν να το κατευθύνουν σωστά οι συμμαθητές/τριες του;. Μήπως τα εμπόδια που βρίσκονται σε λάθος χώρο παρεμποδίζουν την κίνησή του;  Τα πρακτικά της συζήτησης και κυρίως οι προτάσεις της ομάδας θα ετναχθούν στο portfolio των μαθητών/τριών.  Διάρκεια εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Αθλητικές Διοργανώσεις ΑμεΑ»** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τις μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις για Άτομα με Αναπηρία σύμφωνα με τα κριτήρια και την κατηγορία της αναπηρίας που ανήκουν.   * Παραολυμπιακοί Αγώνες * Αγώνες Κωφών (Deaflympics) * Special Olympics   Ο/Η εκπαιδευτικός ανατρέχει στην παρουσίαση με τίτλο **«Αθλητικές διοργανώσεις Ατόμων με Αναπηρία»** και ακολουθεί τις διαφάνειες.  **Δραστηριότητες**  Η ομάδα της τάξης μπορεί να επιλέξει να δοκιμάσει ένα από τα ακόλουθα αθλήματα. Το άθλημα που δεν θα επιλεγεί θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί σε δεύτερο χρόνο εκτός εργαστηρίου ή ως επέκταση.   1. Βόλεϊ καθημένων (αίθ. πολλαπλών χρήσεων, γυμναστήριο) Κινητική αναπηρία.   Χωρίζουμε τους/τις μαθητές/τριες σε δυο ομάδες και τους/τις τοποθετούμε όπως στο βόλεϊ. Χαμηλώνουμε το φιλέ του βόλεϊ ή σε περίπτωση που δεν υπάρχει διαθέσιμο, στερεώνουμε μια κορδέλα ή ένα σχοινί σε ύψος περίπου 1 μέτρο από το έδαφος και σε μήκος 3 - 4 μέτρα απόσταση (πχ σε δυο καρέκλες). Οι δυο ομάδες κάθονται οκλαδόν στο έδαφος και σε διάταξη των δυο ή τριών σειρών. Δίνουμε ένα μέτριο ή μεγάλο μπαλόνι ή ένα φουσκωτό τόπι θαλάσσης ή μια ελαφριά μπάλα. Σκοπός είναι να αλλάξει πάσες μεταξύ τους οι παίκτες/ τριες κάθε ομάδας και να περάσουν την μπάλα στο έδαφος της απέναντι μεριάς, με σκοπό να πάρει η ομάδα τους πόντο.  Σημαντικό\*: Να προσπαθήσουν οι μαθητές/τριες να χρησιμοποιήσουν μόνο το άνω μέρος του κορμού τους και τα χέρια. Ας αποφύγουν τη στήριξη και την ώθηση από τα πόδια έτσι ώστε να προσομοιάσουν στο παιχνίδι των αθλητών/τριών με κινητική αναπηρία στα κάτω άκρα.   1. Goalball\_(αίθ. πολλαπλών χρήσεων, γυμναστήριο, ήσυχη αυλή) Τύφλωση.   Δημιουργούμε ομάδες τριών παικτών. Κάθε φορά παίζουν δυο ομάδες. Οριοθετούμε την εστία (το τέρμα) κάθε ομάδας σε μήκος περίπου 4 μέτρα. Τοποθετούμε την κάθε ομάδα οκλαδόν κατά μήκος της εστίας της. Τους κλείνουμε τα μάτια με κορδέλα, μάσκα, ή ένα μαλακό ύφασμα έτσι ώστε να μη βλέπουν. Το παιχνίδι παίζεται με μπάλα που εμπεριέχει κουδουνάκι. Εναλλακτικά, τοποθετούμε μια μπάλα μέσα σε δυο νάιλον σακούλες και τις κλείνουμε καλά με ταινία, ώστε να μπορούν να κυλάνε ομαλά, αλλά να παράγουν ήχο κατά το κύλισμα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να προσπαθήσει η κάθε ομάδα (ένας/μια παίχτης/τρια τη φορά) να υπολογίσει, χωρίς να βλέπει, την αντίπαλη εστία και κυλώντας την μπάλα να πετύχει τέρμα (γκόλ). Τα μέλη της ομάδας που υποδέχεται την μπάλα θα πρέπει με το άκουσμα του ήχου κατά το κύλισμα της, να υπολογίσουν την πορεία της και να την ανακόψουν χρησιμοποιώντας το σώμα και τα άκρα τους, χωρίς να μετακινηθούν από τη θέση τους.  Σημαντικό\*: Κάθε φορά που ρίχνει η μια ομάδα την μπάλα, θα πρέπει να επικρατεί απόλυτη ησυχία στο χώρο ώστε η αμυνόμενη ομάδα να εντοπίζει δια της ακοής την πορεία της.  Διάρκεια εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Special Olympics Παγκοσμίως - Special Olympics Hellas και Παράλληλα Προγράμματα»** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Με το πέρας του εργαστηρίου αναμένεται οι μαθητές/τριες:   * να γνωρίσουν τη φιλοσοφία και την αποστολή των Special Olympics στον κόσμο και την Ελλάδα, * να γνωρίζουν επιγραμματικά τα παράλληλα προγράμματα που προσφέρουν τα Special Olympics στους/στις αθλητές/τριες και γενικότερα στις ομάδες συμμετεχόντων, * να διαπιστώσουν τις ευκαιρίες για δική τους εμπλοκής στα Special Olympics Hellas  5α. Τα Special Olympics στον Κόσμο Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά το εργαστήριο με ερωτήσεις κλειδιά ώστε να αφουγκραστεί τις γνώσεις των μαθητών/τριών σχετικά με τα Special Olympics και να αντιληφθεί ποια είναι η αφετηρία του τμήματος σχετικά με το θέμα.   * Έχετε ακούσει ποτέ για τα Special Olympics; * Ξέρετε τι είναι;   Στη συνέχεια γίνεται προβολή της παρουσίασης με τίτλο **«Τα Special Olympics στον Κόσμο»** Κατόπιν οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε quiz ερωτήσεων . 5β. Τα Special Olympics στην Ελλάδα Ο/Η εκπαιδευτικός συνεχίζει με προβολή της παρουσίασης με τίτλο **«Τα Special Olympics στην Ελλάδα».** Με την ολοκλήρωση της παρουσίασης οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε quiz ερωτήσεων .  **Δραστηριότητες**   * 1. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια ή ομάδες (ή και ατομικά όποιος/α θέλει) και ετοιμάζουν μια μικρή παρουσίαση, συλλέγοντας στοιχεία από την επίσημη σελίδα των [Special Olympics Hellas](https://www.specialolympicshellas.gr/) επί των θεματικών της ενότητας. Η παρουσίαση θα γίνει μέσα στην τάξη στους συμμαθητές/τριες τους. Μπορεί να ακολουθήσει συζήτηση και σχολιασμός ως προς το περιεχόμενο της παρουσίασης και ως προς τον τρόπο διεξαγωγής της. Καλό θα ήταν να δοθεί έμφαση στη συνεργασία κατά το προπαρασκευαστικό στάδιο της παρουσίασης αλλά και στην ορθή απόδοση του περιεχομένου.   **Ενδεικτικές θεματικές** για τις παρουσιάσεις θα μπορούσαν να είναι   * Παρουσίαση με θέμα: Τα Special Olympics Παγκοσμίως. * Παρουσίαση με θέμα: Τα Special Olympics Hellas. * Παρουσίαση με θέμα: Τα αθλήματα των Special Olympics.   1. Οι μαθητές/ τριες θα μπορούσαν να διαλέξουν να παίξουν στην τάξη ή την αυλή κάποια από τα αθλήματα όπως το Μπότσε ή το Μπόουλινγκ   Διάρκεια εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Εθελοντισμός στα Special Olympics»** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου οι μαθητές/τριες αναμένεται:   * να αντιληφθούν την σημασία της προσφοράς και να κατανοήσουν την έννοια του Εθελοντισμού και τον αντίκτυπο αυτού στην κοινωνία. * να γνωρίσουν τα οφέλη που αποκομίζει ο Εθελοντής/ντρια μέσα από τη συμμετοχή του. * να εκφράσουν μέσα από πρωτοβουλίες την αποδοχή, τον σεβασµό και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων µε νοητική αναπηρία * να αποκτήσουν ενταξιακή κουλτούρα και προσέγγισης της αναπηρίας.  6α. Η σημασία του Εθελοντισμού Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά το μάθημα με προβολή της παρουσίασης με τίτλο **«Η σημασία του Εθελοντισμού»** και στη συνέχεια οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε παιχνίδι αντιστοίχισης εικόνων. 6β. Εθελοντισμός στα Special Olympics Hellas Ο/Η εκπαιδευτικός συνεχίζει το μάθημα με προβολή της παρουσίασης με τίτλο **«Εθελοντισμός στα Special Olympics Hellas»** κατόπιν πραγματοποιείται quiz ερωτήσεων.  **Δραστηριότητα**  Ο εθελοντισμός και η προσφορά ξεκινά από το άμεσα κοντινό μας περιβάλλον, το σχολείο μας!  Σκεφτείτε στην τάξη, τί ανάγκες υπάρχουν στο σχολείο σας ή στους/στις μαθητές/τριες του σχολείου σας και τι θα μπορούσατε να κάνετε και με ποιους τρόπους, ώστε να βελτιώστε ή να βοηθήσετε την καθημερινότητα των συμμαθητών/τριών σας στο σχολείο.  Σημ: Αφήνουμε τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν και τους παροτρύνουμε σε έναν καταιγισμό δικών τους ιδεών και καταγραφή τους σε εννοιολογικό χάρτη.  Ο/η εκπαιδευτικός προτείνει τις ακόλουθες ενδεικτικές δράσεις.   * + Περιήγηση στο σχολείο και καταγραφή ζημιών σε πόρτες τζάμια, τοίχους, σκάλες, αίθουσες, τουαλέτες, ή καμένων λαμπτήρων κα και παράδοση της λίστας στη διεύθυνση του σχολείου.   + Καταγραφή των εμποδίων που είναι δυνατό να συναντήσουν ΑμεΑ στο σχολείο τους και διατύπωση προτάσεων για την αντιστάθμισή τους (π.χ. σκαλοπάτια, κάδοι σε λάθος σημεία, απουσία ήρεμων σημείων αποφόρτισης).   + Προμήθεια ειδών καθαρισμού (σκούπες, φαράσι, γάντια και σακούλες μιας χρήσης) από το σχολείο, για μάζεμα τυχών σκουπιδιών στον προαύλιο χώρο και τους διαδρόμους του σχολείου.   + Συγκέντρωση τροφίμων ή περισσευούμενων ρούχων και υποδημάτων και επιλογή για προσφορά σε ένα φορέα κοινωνικού ενδιαφέροντος πλησίον του σχολείου σας.   Ο ενοιολογικός χάρτης θα ενταχθεί στο portfolio των μαθητών/τριών  Διάρκεια εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Μεικτές ομάδες** | Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα  Οι μαθητές/τριες αναμένεται :   * να ενημερωθούν για τα Προγράμματα Μεικτών Ομάδων «Unified Sports”. * να αναζητήσουν νέες προσεγγίσεις στην ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών, * να αποκτήσουν αίσθημα ευθύνης για την επίτευξη μιας ενταξιακής, συμπεριληπτικής κοινωνίας.  7. Αθλητικά Προγράμματα Μεικτών Ομάδων «Unified Sports» Ο/Η εκπαιδευτικός προβάλει την παρουσίαση με τίτλο **«Unified Sports».** Κατόπιν οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε quiz ερωτήσεων.  **Δραστηριότητα**  Να σχεδιάσετε από κοινού με το κοντινότερο ειδικό σχολείο δράσεις όπως:   1. Δημιουργία ενός βίντεο παρουσίασης του σχολείου σας και ανταλλαγή με το αντίστοιχο βίντεο του ειδικού σχολείου. 2. Δημιουργία συνεργατικής αφίσας (φυσικής ή/και ψηφιακής) για ένα αθλητικό γεγονός της πόλης. 3. Διεξαγωγή μαθήματος Φυσικής Αγωγής από κοινού μέσω τηλεδιάσκεψης. 4. Δημιουργία συνεργατικού ηλεκτρονικού βιβλίου με την ιστορία ενός/ μιας αθλητή/τριας που συμμετέχει σε αγώνες Special Olympics ή δυο παιδιών διαφορετικών ικανοτήτων που προπονούνται μαζί.   Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το Φύλλο Αυτοαξιολόγησης το οποίο στη συνέχεια θα ενταχθεί στο portfolio τους.  Διάρκεια εργαστηρίου 1 διδακτική ώρα |