

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σύμφωνα με τον ελληνικό μύθο, ο πρώτος ανιδιοτελής εθελοντής ήταν ο Προμηθέας, ο τιτάνας που έκλεψε τη φωτιά από τους θεούς και την έδωσε στους ανθρώπους και μαζί, τους χάρισε τη γνώση και τις τέχνες. Ο Δίας, σαν πατέρας και αρχηγός των θεών, τον τιμώρησε, στέλνοντάς τον Ήφαιστο να τον σταυρώσει στον Καύκασο, κρατώντας τον εκεί καρφωμένο σε ένα βράχο. Αιώνες μετά, σύμφωνα πάλι με έναν άλλο μύθο της ελληνικής μυθολογίας, ένας άλλος μεγάλος εθελοντής, ο ημίθεος Ηρακλής θα τον απελευθερώσει και μαζί του θα απελευθερώσει πολύτιμες αξίες της γνώσης για τον άνθρωπο.

Ο μύθος συμβολίζει, ότι η θεμελιακή πηγή της γνώσης οφείλεται στον **εθελοντισμό και στην ανιδιοτέλεια**.

Διαβάζοντας το μύθο και την προσέγγισή του, έκανα έναν συνειρισμό.

Τα προγράμματα Καινοτόμων Δράσεων βασίζονται στον εθελοντισμό και υλοποιούνται από εκπαιδευτικούς με κοινωνική ευαισθησία και οραματισμό.

Η γνώση που απελευθερώνεται μέσα από ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα σχολικών δραστηριοτήτων, είναι πολύτιμη γιατί έχει να κάνει με το ευ ζην, δεν αποτιμάται σε χρήμα, είναι δώρο από τον εκπαιδευτικό στο μαθητή και από το μαθητή στην κοινωνία.

Η συμμετοχή σε εθελοντικά προγράμματα και δράσεις, λειτουργεί ως εργαλείο διαπαιδαγώγησης και εξοικείωσης των παιδιών με την κουλτούρα του ενεργού πολίτη που ενδιαφέρεται για ό, τι συμβαίνει γύρω του, επιδιώκοντας συνειδητά την ενασχόλησή του με τα κοινά.

Ο εθελοντισμός είναι Ποικιλόμορφος και διαχρονικός.

Δεν είναι μόνο μια πράξη φιλανθρωπίας και αλληλεγγύης σε εκδηλώσεις έκτακτης ανάγκης, αλλά παράγει και διαδίδει διαρκή αγαθά στον πολιτισμό, στο περιβάλλον και στην κοινωνική μέριμνα.

Ένα πρόγραμμα εθελοντισμού με τα παιδιά, σε περίοδο οικονομικής κρίσης, θα μπορούσε να προωθήσει τις αρχές του αντικαταναλωτισμού, της κοινωνικής συνοχής, της αυτοοργάνωσης, της κοινωνικής αλληλεγγύης, της επαναχρησιμοποίησης, της προστασίας του περιβάλλοντος και της πολιτιστικής κληρονομιάς.

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---

Πρώτα όμως θα πρέπει να ξεπεράσουμε ένα συγκεκριμένο τύπο κοινωνικής οργάνωσης (που συνδέθηκε με την αφθονία των προσφερόμενων αγαθών σε όλα τα κοινωνικά στρώματα) και ονομάστηκε καταναλωτική κοινωνία, κι ύστερα να στραφούμε σε ένα άλλο μοντέλο ζωής.

Το να περάσεις από τον ατομικισμό στη συλλογικότητα δεν είναι το ευκολότερο πράγμα. Η υπερκαταναλωτική συμπεριφορά λειτούργησε σαν σύμβολο κοινωνικής θέσης, αντικαθιστώντας την εργασία και το μορφωτικό επίπεδο που ήταν το βασικό στοιχείο κοινωνικής ύπαρξης και αποδοχής του ανθρώπου.

Δεν φροντίσαμε όσο θα έπρεπε να μάθουμε στα παιδιά ότι υπάρχει και ένας άλλος τρόπος να υπάρξεις έξω από την κατοχή πραγμάτων.

Το «καταναλώνω άρα υπάρχω» ήταν σταθερός καθοδηγητής των τελευταίων χρόνων και πέρασε από γενεά σε γενεά μέσα από την άτυπη εκπαίδευση της κοινωνίας.

Εξ άλλου η έννοια φτώχεια και φτωχός αποτελεί κάτι μακρινό, τοποθετημένο κάπου εκεί στον τρίτο κόσμο. Ο φτωχός είναι ανύπαρκτος, ως οντότητα. Απουσιάζει από τα παιδικά προγράμματα, τα σήριαλ, τις σαπουνόπερες. Στις κακές ειδήσεις είναι συνδεδεμένος με την εγκληματικότητα και προξενεί το φόβο. Είναι ορατός όμως στα τηλεοράσιμα όπου αυτοταπεινώνεται και εξευτελίζεται.

Πως είναι δυνατόν να δει κάποιος μαθητής η μαθήτριά τον εαυτό του στο μέλλον, εν δυνάμει φτωχό; Είναι πολύ δύσκολο, αλλά δεν θέλουμε να προετοιμάσουμε τα παιδιά γι αυτό.

Θέλουμε να μνήσουμε τα παιδιά στη χαρά της προσφοράς του εθελοντισμού και της κοινωνικής αλληλεγγύης, να τα προετοιμάσουμε έτσι ώστε να μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή και την καθημερινότητα τόσο των συνανθρώπων τους όσο και τη δική τους.

Ξεκινώντας από το χώρο του σχολείου τους, τη γειτονιά τους, μπορούν να δώσουν λύσεις όχι μόνο σε κοινωνικά θέματα αλλά και σε περιβαλλοντικά προβλήματα και θέματα πολιτισμού.

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---

Σε μια ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδο που η Ελληνική κοινωνία πλήττεται από τη φτώχεια και την ανασφάλεια, καλούμαστε να ενισχύσουμε τα αντανακλαστικά τους, όσον αφορά την περιφρούρηση των κοινωνικών αγαθών. Τα κοινωνικά αγαθά είναι αυτά που συγχρόνως αποτελούν τις αξίες εκείνες που καθιστούν τον καθένα από μας άνθρωπο, όπως η αλληλεγγύη, η επιείκεια στον αδύνατο, η ανοχή στο διαφορετικό, η γενναιοδωρία, η ευμένεια, η καλοσύνη, η αυτενέργεια.

Με σύμμαχο την αγρύπνια της σκέψης, σε πείσμα όλων των καιρών σε πείσμα όλων των καταστάσεων, θα τους μάθουμε να διεκδικούν την ελπίδα. Οφείλουμε να δώσουμε διέξοδο στο αδιέξοδο που δημιουργήσαμε οι κοινωνίες των ενηλίκων.

**Δευτέρα 31 Οκτωβρίου 2011, 5<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Λαμίας**

**Ημερίδα με θέμα: «Καινοτόμες δράσεις για μαθητές και εκπαιδευτικούς».**

# ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---

Σχεδιασμός και υλοποίηση ενός Προγράμματος με τη Μέθοδο project (Μέθοδος Ενεργητικής συμμετοχής)

Μεθοδολογικό πλαίσιο ενός σχεδίου εργασίας (project)

1. Επιλογή θέματος - ευαισθητοποίηση μαθητών - τριών
2. Συγκρότηση ομάδας
3. Καθορισμός σκοπού και στόχων
4. Εντοπισμός θεματικών υποενοτήτων
5. Προγραμματισμός δραστηριοτήτων
6. Αξιολόγηση

**Θέμα: «Εθελοντισμός και Κοινωνική αλληλεγγύη»**

## 1.Κριτήρια επιλογής του θέματος

Ανάγκη για συνοχή-συλλογικότητα

Ανάγκη για προστασία του περιβάλλοντος

Ανάγκη για την προστασία πολιτιστικής κληρονομιάς

Ανάγκη για δραστηριοποίηση των πολιτών

Επαναπροσδιορισμός αξιών ζωής

Οικονομική κρίση

- Το θέμα πρέπει να ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα στις ανησυχίες και στις εμπειρίες των μαθητών-τριών, αλλά και των εκπαιδευτικών.
- Να ευνοεί τη διεπιστημονική προσέγγιση.
- Να υπάρχει εύκολη πρόσβαση στις πηγές πληροφόρησης.
- Να προωθεί τη σύνδεση του σχολείου με την τοπική κοινωνία.
- Προκειμένου να κινηθεί το ενδιαφέρον των μαθητών, η παρουσίαση του θέματος πρέπει να είναι απλή, κατανοητή και ελκυστική.  
π. χ μια φωτογραφία, ένα αντικείμενο, μια φράση στον πίνακα, ένα άρθρο  
εφημερίδας όπου οι μαθητές καλούνται να το σχολιάσουν προφορικά ή γράφοντας στον πίνακα καθένας μια λέξη σχετική με το θέμα (καταιγισμός ιδεών)

## 2. Συγκρότηση ομάδας

Μια μαθητική ομάδα Α.Υ, είναι κατά βάση, εθελοντικής συμμετοχής, με κοινά χαρακτηριστικά την ηλικία, τον σκοπό και τους στόχους. Σκοπός της ομάδας Α.Υ είναι η αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών, ως προς το θέμα που έχει επιλεγεί. Η επιτυχία ενός προγράμματος Α.Υ εξαρτάται πολύ από το βαθμό και το είδος της επικοινωνίας που θα αναπτυχθεί ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.

Για να αναπτυχθεί καλύτερα η συνεργασία και η επικοινωνία της ομάδας χρησιμοποιείται η τεχνική του «Συναισθηματικού Συμβολαίου».

Σε αυτό οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί και οι μαθητές θέτουν τους όρους της συνύπαρξης στην ομάδα, αλλά τις προσδοκίες και τις επιθυμίες τους και αναλαμβάνουν δεσμεύσεις, για την καλύτερη συνεργασία τους.

Καθορίζεται ακόμα ο χρόνος και ο χώρος των συναντήσεων πράγμα που κάνει τα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν τη σημασία του προγράμματος, κι επομένως την τήρησή του.

Τέλος τα μέλη της ομάδας υπογράφουν το συμβόλαιο.

## 3. Καθορισμός σκοπού και στόχων της εργασίας

### Σκοπός

- ▲ Μύηση στην αξία της εθελοντικής προσφοράς, βελτιώνοντας τη ζωή και την καθημερινότητα τόσο των συνανθρώπων τους όσο και τη δική τους.

### Στόχοι

Οι στόχοι μπορεί να είναι περισσότεροι και άμεσα επιτεύξιμοι.

- ▲ αναγνώριση των προβλημάτων της εποχής τόσο στο κοινωνικό όσο και στο φυσικό περιβάλλον και η ανάγκη ανάληψης ευθύνης και δράσης για την επίλυσή τους.
- ▲ απόκτηση γνώσεων και κατανόηση εννοιών σχετικών με τον εθελοντισμό και την κοινωνική αλληλεγγύη.
- ▲ προώθηση των αρχών του αντικαταναλωτισμού, της κοινωνικής συνοχής, της αυτοοργάνωσης, της επαναχρησιμοποίησης, της προστασίας του περιβάλλοντος και της πολιτιστικής κληρονομιάς.
- ▲ δημιουργία προτύπων ήθους και συμπεριφοράς που συνδέονται με τις βασικές αξίες ζωής οι οποίες πρέπει να ορίζουν την κοινωνική ζωή των ανθρώπων

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---

- ▲ Ενδυνάμωση της έννοιας του ενεργού πολίτη που ενδιαφέρεται για ό, τι συμβαίνει γύρω του και επιδιώκει συνειδητά την ενασχόληση του με τα κοινά.
- ▲ Ενημέρωση για τη δράση και το έργο εθελοντικών οργανώσεων. Γνωριμία με διεθνείς και τοπικές εθελοντικές οργανώσεις, προγράμματα Ε.Ε, ανταλλαγές.
- ▲ Στόχοι που συνδέονται με αναζήτηση και ανάπτυξη τρόπων εργασίας μεθόδων έρευνας ενός προβλήματος( π. χ να συλλέγουν, να ταξινομούν πληροφορίες, να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της εργασίας τους δίνοντάς της μορφή κατανοητή και προσιτή για τους αναγνώστες ή τους ακροατές).
- ▲ Στόχοι που συνδέονται με την ένταξη στην ομάδα (βελτίωση αυτοεικόνας, ενίσχυση προσωπικότητας, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη κριτικής σκέψης)

### 4. Εντοπισμός των θεματικών υποενοτήτων

- ▲ Ανθρώπινες αξίες , κοινωνικά αγαθά.
- ▲ Εθελοντισμός, δίκτυα κοινωνικής αλληλεγγύης, ΜΚΟ
- ▲ Κατηγορίες Εθελοντικών οργανώσεων ΜΚΟ
- ▲ Υγεία (γιατροί χωρίς σύνορα, εθελοντική αιμοδοσία, δωρεά ανθρωπίνων οργάνων)
- ▲ περιβάλλον
- ▲ εκπαίδευση – ανθρώπινα δικαιώματα (πρόσφυγες, μετανάστες )– προστασία ζώων κ. α
- ▲ Δημιουργία ομάδων εργασίας, φιλοσοφία και στόχοι της καθεμιάς.

### 5. Προγραμματισμός δραστηριοτήτων

- ▲ Χωρισμός σε υποομάδες-καταμερισμός εργασιών. Η κάθε ομάδα μπορεί να ασχοληθεί με μια κατηγορία εθελοντικών οργανώσεων.
- ▲ έρευνα για συγκέντρωση υλικού (που έχει δημοσιευθεί σε περιοδικά και εφημερίδες σχετικό με το θέμα και πληροφοριών μέσω internet, καθώς και βιβλιογραφική έρευνα).
- ▲ Αλληλογραφία με εθελοντικές οργανώσεις για αποστολή ενημερωτικού υλικού.
- ▲ επισκέψεις, συνεντεύξεις, συναντήσεις σε χώρους που δρουν εθελοντικές οργανώσεις. (ερυθρός σταυρός, εθελοντική αιμοδοσία εκπαιδευτικών, κ. α

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---

- ▲ ενημέρωση στο χώρο του σχολείου για τη δράση και το έργο τους, από τους υπ. Εθελοντικών οργανώσεων.
- ▲ δημιουργία ταμπλό στο σχολείο, έκθεση ζωγραφικής, πηλού, φωτογραφίας, θέατρο κ. ά
- ▲ προβολή του θέματος με ραδιοφωνική ή τηλεοπτική εκπομπή.
- ▲ σύνθεση της εργασίας
- ▲ διαμόρφωση εκπαιδευτικών παραδοτέων-παράγωγο του προγράμματος (έντυπο, cd-rom, αφίσα, άλμπουμ φωτογραφιών, slides, βίντεο κ. ά)
- ▲ δημοσιοποίηση αποτελεσμάτων – παρουσίαση της εργασίας.

### Οργάνωση των μαθητών σε εθελοντικές ομάδες.

#### 1η ομάδα:

Υπεύθυνη για την καθαριότητα του σχολείου (βάψιμο ) και τη δημιουργία πράσινης γωνιάς ή παρτεριού.

#### 2η ομάδα:

Υπεύθυνη για την αισθητική αναβάθμιση του σχολείου. Στολισμός με έργα τέχνης η έργα ζωγραφικής των μαθητών, γκράφιτι κ. α

#### 3η ομάδα:

Με περιβαλλοντική ευαισθησία, μπορεί να οργανώσει δεντροφυτεύσεις, καθαρισμό πάρκων ακτών και ποταμών σε συνεργασία με το σύλλογο γονέων και τοπικούς φορείς.

#### 4η ομάδα:

Οργάνωσης ηλεκτρονικού δικτύου ανταλλαγών με σκοπό τη λειτουργία ηλεκτρονικής σελίδας του σχολείου μέσω της οποίας οι μαθητές θα προσχωρούν στην αμοιβαία προσφορά και ανταλλαγή κάθε είδους προϊόντων και υπηρεσιών μεταξύ τους χωρίς χρήματα μέσω προσωπικών συνεννοήσεων

#### 5η ομάδα:

**Οργάνωσης ανταλλακτηρίου** ειδών όπως βιβλία, ρούχα, μικροσκόπια, διακοσμητικά αντικείμενα κλπ σε καλή κατάσταση και αντίστοιχη καμπάνια για προώθηση της φιλοσοφίας «Μην πετάξεις τίποτα... αντάλλαξέ το». Όσα προϊόντα δεν ανταλλάσσονται δίνονται σε ιδρύματα και υπηρεσίες.

### **6η ομάδα:**

#### **Προαγωγής του πολιτισμού**

θα μπορούσε να αναλάβει την διοργάνωση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων (συναυλία θεατρική παράσταση)

### **7η ομάδα:**

**Σοφών καταναλωτών**, παροτρύνουν με φυλλάδια τους συμμαθητές τους αλλά και την τοπική κοινωνία στην κατανάλωση ντόπιων προϊόντων και όχι από πολυεθνικές και αλυσίδες καταστημάτων στηρίζοντας έτσι την τοπική οικονομία.

### **8η ομάδα:**

δημιουργία Φροντιστηρίων αλληλεγγύης

## **6. Αξιολόγηση**

### **ερωτηματολόγια**

#### **α) ποσοτικοί δείκτες**

(π. χ πόσοι μαθητές συμμετείχαν αρχικά στο πρόγραμμα και πόσοι παρέμειναν ως το τέλος)

#### **β) ποιοτικοί δείκτες**

(π. χ στάσεις και συμπεριφορές) σε επίπεδο τάξης-ομάδας και σχολικής κοινότητας συλλέγουμε πληροφορίες από αυτούς που συμμετέχουν ή δέχονται επιδράσεις από το πρόγραμμα.

Τα Κριτήρια αξιολόγησης του προγράμματος αφορούν τη σύνθεση και παρουσίαση της εργασίας, το βαθμό επίτευξης των στόχων, τη μεθοδολογία και το πλήθος των πηγών που χρησιμοποιήθηκαν.



## Θεματικό έτος 2011-12: Υγεία και Παραγωγικές Διαδικασίες

Τα κείμενα και της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της UNESCO για τις σύγχρονες κατευθύνσεις της εκπαίδευσης, αναφέρονται στον κρίσιμο ρόλο της στην διαμόρφωση της έννοιας και του περιεχομένου της Αειφόρου Ανάπτυξης (η διευρυμένη έννοια του περιβάλλοντος που πέρα από το αναντικατάστατο οικολογικό απόθεμα, σε μία συνολική θεώρηση οποιουδήποτε θέματος περιλαμβάνει και το κοινωνικό, οικονομικό και πολιτιστικό απόθεμα).

Σύμφωνα με την UNESCO, τα έτη 2005-2014 έχουν οριστεί ως η «**Δεκαετία της εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη**». Σύμφωνα και με τη 106553/Γ7/13-10-2006 « Το πλαίσιο Αναφοράς της εκπαίδευσης για τη Αειφορία και οι Σχολικές δραστηριότητες», το έτος **2012 είναι αφιερωμένο στην εκπαίδευση για το πώς η Υγεία επηρεάζεται από τις παραγωγικές διαδικασίες**. Στο πλαίσιο των θεματικών ετών η διευρυμένη έννοια του περιβάλλοντος ως φυσικής δεξαμενής αλλά και πεδίο κάθε ανθρώπινης δραστηριότητας, οι ολιστικές αντιλήψεις για την Υγεία (όχι ως απουσία ασθένειας αλλά ως συνολική ποιότητα ζωής με πολλαπλές παραμέτρους ) και βέβαια ο Πολιτισμός λειτουργούν ως αλληλένδετα πεδία μελέτης και δράσεων

Η Διακήρυξη της Χιλιετίας : <http://www.unric.org/el/human-rights-greek>

### 1.8. Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντισμού

Το 2011 έχει ανακηρυχθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως «**Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντικών Δραστηριοτήτων που προάγουν την ενεργό συμμετοχή του πολίτη**» συντ. «Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντισμού».

Η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, συντονιστικός φορέας για την επίτευξη των στόχων του Έτους στην Ελλάδα, έχει σχεδιάσει μια σειρά από δράσεις και

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---

πρωτοβουλίες που συντελούν στην εκπλήρωση των τεσσάρων στόχων του Ευρωπαϊκού Έτους Εθελοντισμού:

- Δημιουργία περιβάλλοντος κατάλληλου για τον εθελοντισμό στην Ε.Ε.
- Ενίσχυση των διοργανωτών εθελοντικών δραστηριοτήτων για βελτίωση της ποιότητας των εθελοντικών δραστηριοτήτων
- Αναγνώριση των εθελοντικών δραστηριοτήτων
- Ευαισθητοποίηση για την αξία και τη σημασία του εθελοντισμού.

**Το 2011, Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντισμού**, αποτελεί μια ξεχωριστή ευκαιρία για την ανάδειξη του έργου εκατομμυρίων εθελοντών στην Ευρωπαϊκή Ένωση που αφιερώνοντας το χρόνο και την ενέργειά τους πετυχαίνουν να βελτιώσουν τη ζωή και την καθημερινότητα τόσο των συνανθρώπων τους όσο και τη δική τους. Ο εθελοντής ως ενεργός πολίτης, που ενδιαφέρεται για ό,τι συμβαίνει γύρω του και επιδιώκει συνειδητά την ενασχόληση με τα κοινά, κατά την αριστοτελική έννοια, αποτελεί πρότυπο για τη νέα γενιά. Η συμμετοχή σε εθελοντικά προγράμματα και δράσεις λειτουργεί ως εργαλείο διαπαιδαγώγησης των νέων και εξοικείωσής τους με την κουλτούρα του ενεργού πολίτη, στοιχείο ύψιστης σημασίας για την ίδια την ποιότητα της δημοκρατίας μας. Η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, ως Εθνικός Συντονιστικός Φορέας για την επίτευξη των στόχων του Έτους στη χώρα μας, έχει σχεδιάσει μια σειρά από δράσεις και πρωτοβουλίες για την προώθηση και ανάπτυξη του εθελοντισμού με το σύνθημα **«Γίνε εθελοντής! Η προσφορά σου είναι σημαντική»**.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Ευρωπαϊκό Έτος Εθελοντισμού, τη διάθεση έντυπου και οπτικοακουστικού υλικού για υλοποίηση δραστηριοτήτων, καθώς και επικοινωνία με οργανώσεις που δραστηριοποιούνται σε διάφορους τομείς εθελοντισμού, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθυνθούν στο τηλ. : 210 2599373, e-mail: b.dokou@neagenia.gr (κυρία Βρισηίδα Ντόκου) και

στις ιστοσελίδες : <http://www.neagenia.gr> και <http://volunteers.neagenia.gr> .

# ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

---