



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ II

Προσωπική Υγιεινή - Ο Εφιάλτης της Μπανιέρας,
της Οδοντόβουρτσας και του Σαπουνιού

2 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί ενημερωτικό εκπαιδευτικό υλικό για την προώθηση των αρχών της **Καλής Υγείας & Ευημερίας** που συναποτελεί έναν από τους βασικότερους Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών.

Οι **Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης** εκφράζουν τις σύγχρονες παγκόσμιες προκλήσεις, που αντιμετωπίζουμε για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου για εμάς και τα παιδιά μας. Έναν κόσμο με αξιοπρεπή εργασία και καλή εκπαίδευση, έναν κόσμο ειρηνικό χωρίς την απειλή της κλιματικής αλλαγής, έναν κόσμο που μέσα από τις αρχές της Βιώσιμης Ανάπτυξης, θα μεριμνά για τις ανάγκες όχι μόνο της σημερινής γενιάς αλλά και των μελλοντικών γενεών με στόχο να διαμορφώσουμε τους Ενεργούς Πολίτες του Αύριο.

Χρειάζεται η συντονισμένη προσπάθεια και συνεργασία όλων μας!

Αυτό σημαίνει ότι φορείς, οργανισμοί, γονείς, εκπαιδευτικοί, μαθητές και μαθήτριες γινόμαστε όλοι αναπόσπαστο και πολύτιμο κομμάτι στην προσπάθεια αυτή.

Ενώνουμε τη φωνή μας με χιλιάδες άλλους γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολεία σε περισσότερες από 100 χώρες παγκοσμίως που συμμετέχουν στο **Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου** και στο **In Action for a better world** για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου!



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

3

Η υγεία αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό αγαθό και δικαίωμα για τον άνθρωπο. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ενημερώνουν και να εκπαιδεύουν τους μαθητές τους και τους γονείς σε βασικά θέματα υγείας. Η αγωγή υγείας αποτελεί πυλώνα της πρόληψης ασθενειών και της προαγωγής υγείας. Η εκπαίδευση σε θέματα υγείας εγείρει μεγάλο ενδιαφέρον για τους μαθητές. Τα κοινωνικά προβλήματα έχουν αυξηθεί και έτσι το σχολείο καλείται να εκπαιδεύσει τα παιδιά σε θέματα που τις παλιότερες εποχές ήταν υπόθεση της οικογένειας. Αν λάβουμε υπόψη την παραπληροφόρηση που χαρακτηρίζει την εποχή μας, το πρόβλημα γίνεται ακόμη πιο σύνθετο.

Έτσι, καλούμαστε ως εκπαιδευτικοί μέσα από προγράμματα αγωγής υγείας να εξηγήσουμε στα παιδιά βασικές έννοιες, να άρουμε φοβίες π.χ. για το γιατρό ή για τα μικρόβια, να τους διδάξουμε "ρουτίνες" προσωπικής υγιεινής και να τους εξηγήσουμε βασικούς επιστημονικούς όρους. Και όσο και να μας φαίνεται περίεργο, **τα παιδιά μας δρουν ως πολλαπλασιαστές της γνώσης μέσα στο σπίτι τους.**

Με το πρίσμα αυτό λοιπόν, το παρακάτω υλικό δημιουργήθηκε με σκοπό τα παιδιά να κατανοήσουν:



4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Στόχοι του Μαθήματος

Οι μαθητές:

- ▶ **Να κατανοήσουν** την έννοια και τη σημασία της προσωπικής καθημερινής φροντίδας και υγιεινής.
- ▶ **Να μάθουν** τις σωστές ρουτίνες πλυσίματος των χεριών, των δοντιών και του μπάνιου.

Προτεινόμενος χρόνος
διεξαγωγής μαθήματος
2 διδακτικές ώρες

Προτεινόμενη Ηλικία

**Νηπιαγωγείο
Β' & Δ' τάξεις του Δημοτικού**

Λεξιλόγιο

Προσωπική υγιεινή, γρίπη, κρυολόγημα, ρουτίνα, δόντια

Υλικά & Μέσα για τη διεξαγωγή του Μαθήματος

- ▶ Μπορείτε να ανατρέξετε στο θεωρητικό υλικό (https://www.biomatiko.gr/wp-content/uploads/2019/03/Ενημερωτικό-υλικό-υγείας_-8.3.2019.pdf) ώστε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες για το θέμα.
- ▶ **Σύνδεση με το υλικό του Μαθητή**
Ενότητες από το ενημερωτικό υλικό & το αρχείο των εργασιών (Παράρτημα 1)
 - **Πλύσιμο των χεριών εναντίον ίωσης και γρίπης: 1-0**
Δείτε επίσης: Πλένω σωστά τα χέρια (Παράρτημα 2)
 - **Αχ, αυτά τα δόντια! Πάλι θα τα πλύνω;**
Δείτε επίσης: Πλένω σωστά τα δόντια μου (Παράρτημα 3)
 - **Ο εφιάλτης της μπανιέρας.**
 - **Αχ, αυτές οι τροφές!**
- ▶ **Υλικά**
 - Σαπούνι, χάρτινες χειροπετσέτες
 - Ατομική οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα
 - Ψαλίδια, κόλλες

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

5

Το ήξερες;

Πλύσιμο των χεριών εναντίον ίωσης και γρίπης: 1-0!

Ίωση, Κρυολόγημα, Γρίπη! Μας ταλαιπωρούν όλους. Υπάρχει ένας τρόπος να μειώσουμε την πιθανότητα να αρρωστήσουμε. Η ίωση, το κρυολόγημα και η γρίπη οφείλονται σε μικρόβια τα οποία υπάρχουν παντού.

Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι, συχνά με το σωστό τρόπο, και μετά να χρησιμοποιούμε αντισηπτικό.

Το σαπούνι απομακρύνει τις βρωμιές, οπότε μετά το αντισηπτικό μπορεί να σκοτώσει τα μικρόβια. Αλλιώς οι βρωμιές στα χέρια μας απλά εξουδετερώνουν το αντισηπτικό.

Ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών φαίνεται στις παρακάτω εικόνες:



Ο χρόνος για σωστό πλύσιμο των χεριών είναι να τραγουδήσουμε δύο φορές το "γύρω-γύρω όλοι".

Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας:

- Πριν, κατά και μετά την παρασκευή φαγητού
- Πριν το φαγητό
- Μετά τη χρήση τουαλέτας



- Μετά από φύσημα της μύτης, φτάρνισμα ή βήχα
- Όταν είναι βρώμικα
- Συχνότερα, όταν κοντά υπάρχει ασθενής
- Μετά από παιχνίδι με ζώα

6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Το ήξερες;

Αχ, αυτά τα δόντια! Πάλι θα τα πλύνω;

Μια μεγάλη αιτία καβγά στο σπίτι είναι το πλύσιμο των δοντιών. Είναι δυσάρεστο για τα παιδιά, συνήθως γιατί ξεκινάει σε μεγάλη ηλικία. **Το πλύσιμο των δοντιών πρέπει να ξεκινά από την εμφάνιση του πρώτου δοντιού.** Η στοματική υγιεινή είναι απαραίτητη, όχι μόνο για την αποφυγή του "χαλασμένου δοντιού", δηλαδή την ανάπτυξη της τερηδόνας, αλλά γιατί προκαλεί και άλλα προβλήματα υγείας όπως οδοντικά αποστήματα, προβλήματα δυσφαγίας και μη σωστή ανάπτυξη του λόγου.

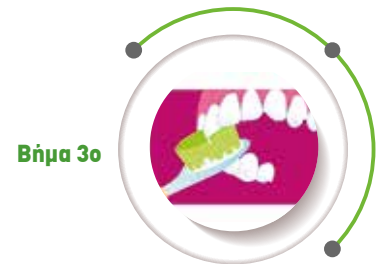
Σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή. Αποφεύγουμε τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και όξινα τρόφιμα.



Ακουμπήστε την κεφαλή της οδοντόβουρτσας επάνω στην οδοντοστοιχία και στρίψτε την οδοντόβουρτσα ώστε οι τρίχες να σχηματίζουν γωνία 45 μοιρών με τη γραμμή των ούλων. Κάντε μικρές, κυκλικές κινήσεις με την οδοντόβουρτσα, καλύπτοντας ολόκληρη την επιφάνεια κάθε δοντιού.



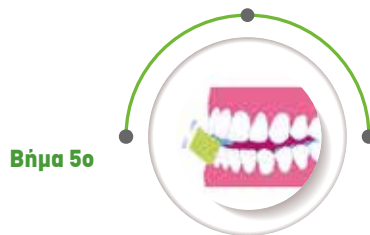
Βουρτσίστε καλά την εξωτερική επιφάνεια κάθε δοντιού, επάνω και κάτω, διατηρώντας τη γωνία των 45 μοιρών.



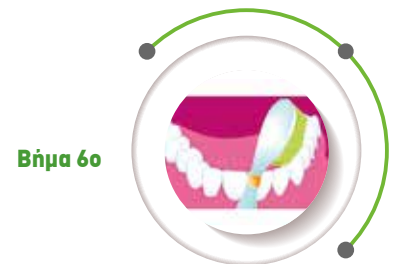
Βουρτσίστε καλά την εσωτερική επιφάνεια κάθε δοντιού χρησιμοποιώντας την ίδια μέθοδο.



Βουρτσίστε την πλευρά κάθε δοντιού με την οποία μασάτε.



Για να βουρτσίσετε επαρκώς την εσωτερική επιφάνεια των μπροστινών δοντιών, κρατήστε την οδοντόβουρτσα κάθετα και κάντε μικρές, κυκλικές κινήσεις χρησιμοποιώντας το μπροστινό άκρο της οδοντόβουρτσας.



Βουρτσίστε τη γλώσσα σας ώστε να απομακρύνετε τα βακτήρια

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

7

Το ήξερες;

Ο εφιάλτης της μπανιέρας...

Γενικά ένα θέμα που προκύπτει ως προς την υγιεινή των παιδιών είναι η φροντίδα και η υγιεινή του σώματος. Το καθημερινό μπάνιο, το πλύσιμο των ποδιών σε καθημερινή βάση, το λούσιμο και η περιποίηση των νυχιών είναι σημαντικές ρουτίνες τόσο για την υγεία όσο και για την αισθητική των παιδιών.

Οφείλουμε να ενημερώσουμε τα παιδιά για αυτές τις ρουτίνες.

1



Μπάνιο. Το μπάνιο αποτελεί μέρος της καθημερινής σχολαστικής φροντίδας και περιποίησης του παιδιού και συμβάλει τόσο στη σωματική υγιεινή του όσο και στην ψυχολογική τόνωση. Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει ένα ντους καθημερινά πριν ή μετά το σχολείο. Στις πιο ζεστές μέρες μάλιστα όπου ιδρώνει μπορεί και περισσότερες φορές.

2



Νύχια. Τα νύχια είναι ίσως το καλύτερο σπίτι για τα μικρόβια! Ενημερώνουμε τα παιδιά ώστε να φροντίζουν τα νύχια τους, κόβοντάς τα συχνά και τα αποτρέπουμε από το να τα δαγκώνουν.

3



Πλύσιμο ποδιών. Η καλή υγιεινή των ποδιών είναι καθοριστικός παράγοντας για την πρόληψη μολύνσεων. Χρειάζεται λοιπόν επισταμένο πλύσιμο και πολύ καλό στέγνωμα. Το περπάτημα με γυμνά πόδια πρέπει να αποφεύγεται σε χώρους έξω από το σπίτι για να μειώνονται οι πιθανότητες μετάδοσης μικροβίων αλλά και μικροτραυματισμών που διευκολύνουν την είσοδο των μικροβίων στον οργανισμό. Επίσης πρέπει για τον ιδρώτα των ποδιών να χρησιμοποιούνται κάλτσες γιατί το υγρό και θερμό περιβάλλον ευνοεί την ανάπτυξη των μυκήτων. Πολύ καλό πλύσιμο και ανάμεσα στα δάχτυλα, που μπορούν να αναπτυχθούν μύκητες, όσο και στα νύχια χρειάζεται σε καθημερινή βάση.

4



Μαλλιά. Η φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής είναι απαραίτητη. Το λούσιμο ανά δύο μέρες για τα μικρά παιδιά, κρίνεται απαραίτητο.

8 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Δραστηριότητες - 1η Ενότητα

1. Συζητάμε με τους μαθητές μας αν πλένουν τα χέρια τους.
Πότε τα πλένουν; Γιατί;
2. Παρουσιάζουμε το υλικό και συζητάμε τις εικόνες για το πλύσιμο των χεριών
(Παράρτημα 2).
3. Συμπληρώνουμε το φύλλο εργασίας με το σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών.
4. Προαιρετικά στις βρύσες του σχολείου εξασκούμαστε στο σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών,
τραγουδώντας το "γύρω - γύρω όλοι".



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

9

Δραστηριότητες - 2η Ενότητα

1. Συζητάμε με τους μαθητές μας αν πλένουν τα δόντια τους.
Πότε τα πλένουν; Γιατί;
2. Παρουσιάζουμε το υλικό και συζητάμε τις εικόνες για το πλύσιμο των δοντιών
(Παράρτημα 3).
3. Με τις οδοντόβουρτσές μας εξασκούμαστε στην τάξη ή στις βρύσες του σχολείου.
4. Συμπληρώνουμε το φύλλο εργασίας με το σωστό τρόπο πλυσίματος των δοντιών μας και το φύλλο
εργασίας με τις τροφές που χαλάνε τα δόντια μας.
5. Συζητάμε με τους μαθητές μας τις συνήθειές τους σχετικά με το μπάνιο.
Συζητούμε και καταγράφουμε τα συναισθήματά τους για αυτήν την δραστηριότητα.
6. Παρουσιάζουμε το υλικό και συζητάμε πάνω σε αυτά που διαβάσαμε.
Τι κάνουμε εμείς προσωπικά από όλα αυτά που διαβάσαμε; Πρέπει να αλλάξουμε κάτι;
7. Ως γρήγορη αξιολόγηση συμπληρώνουμε τη δραστηριότητα “Και τώρα ανακεφαλαίωση!”.



Μπορείτε να δείτε επίσης: <https://www.youtube.com/watch?v=2WsooFlS5Vk>
<https://www.youtube.com/watch?v=pPPDT7Oulag>
https://www.youtube.com/watch?v=iALL6e9T_3w
<https://www.youtube.com/watch?v=NBrXhgylail>

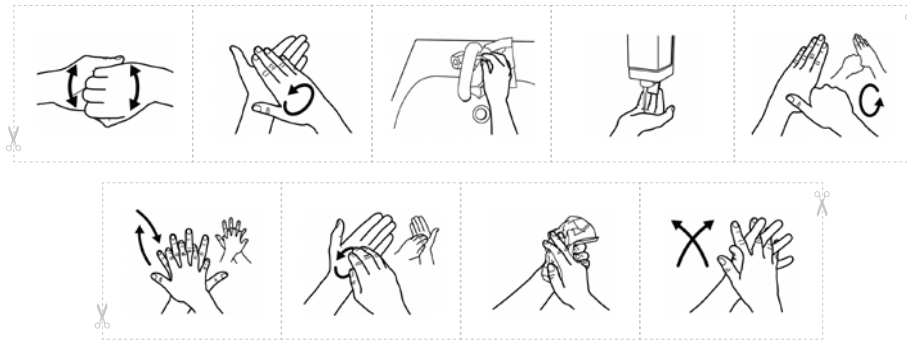
10 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Πλύσιμο χεριών εναντίον ίωσης και γρίπης: Ι-Ο

1. Κόβω τις εικόνες και τις βάζω **στη σωστή σειρά** όπως μου λένε οι προτάσεις. Έτσι θυμάμαι πώς πλένονται **σωστά** τα χέρια. Στη συνέχεια, αν θέλω, το πλαστικοποιώ και **το κολλώ** στο μπάνιο του σχολείου ή του σπιτιού μου:



1

Βρέξε τα χέρια σου με ζεστό νερό και βάλε σαπούνι.

2

Τρίψε τις παλάμες σου μεταξύ τους.

3

Τρίψε τη ράχη από τις παλάμες σου, τα δάχτυλα και ανάμεσα στα δάχτυλα.

4

Τρίψε τα δάχτυλα σου και τους αντίχειρές σου.

5

Τρίψε τα νύχια σου και τις παλάμες σου.

6

Τρίψε τους αντίχειρές σου μέσα στις παλάμες σου.

7

Τρίψε τα δάχτυλα σου μέσα στις παλάμες σου.

8

Με το χαρτί ή την καθαρή πετσέτα **κλείσε** τη βρύση.

9

Στέγνωσε τα χέρια σου με χαρτί ή καθαρή πετσέτα.

2. Μαθαίνω το τραγουδάκι και όταν πλένω τα χέρια μου το τραγουδώ από μέσα μου 2 φορές. **Τόσο χρόνο** χρειάζομαι για να πλύνω τα χέρια μου!



Γύρω-γύρω όλοι στη μέση ο Μανώλης χέρια-πόδια στη γραμμή κι όλοι κάθονται στη γη κι ο Μανώλης στο σκαμνί

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

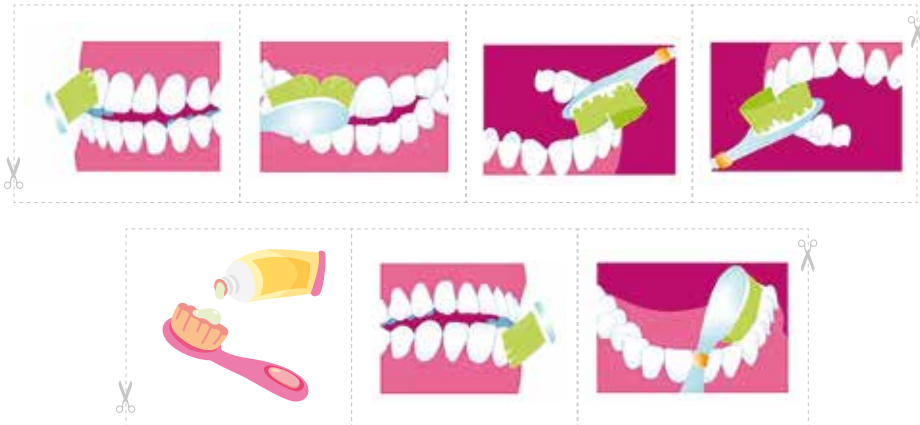
Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

11

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Αχ, αυτά τα δόντια! Πάλι θα τα... πλύνω;

Κόβω τις εικόνες και τις βάζω στη σωστή σειρά όπως μου λένε οι προτάσεις.
Έτσι θυμάμαι πώς πλένονται σωστά τα δόντια:



- 1 **Βρέχω** την οδοντόβουρτσα και βάζω οδοντόκρεμα στο μέγεθος ενός μπιζελιού.
- 2 **Αρχίζω** με τα κάτω δόντια. Βουρτσίζω κυκλικά την μπροστινή πλευρά των δοντιών.
- 3 **Βουρτσίζω** κυκλικά την πίσω πλευρά των κάτω δοντιών.
- 4 **Βουρτσίζω** κυκλικά την μπροστινή πλευρά των πάνω δοντιών.
- 5 **Βουρτσίζω** κυκλικά την πίσω πλευρά των πάνω δοντιών.
- 6 **Βουρτσίζω** την επίπεδη επιφάνεια κάθε δοντιού πάνω και κάτω.
- 7 **Δεν ξεχνώ** να βουρτσίσω τα πίσω δόντια.

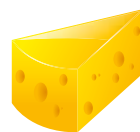
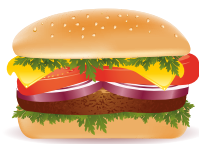
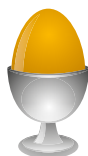
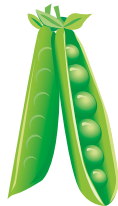
Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Αχ, αυτές οι τροφές!

Κυκλώνω τις **βλαβερές τροφές** για τα δόντια.
Θυμάμαι ότι αν φάω μια τέτοια τροφή, ξεπλένω το στόμα μου με νερό
και **τα πλένω** όσο πιο γρήγορα μπορώ.



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

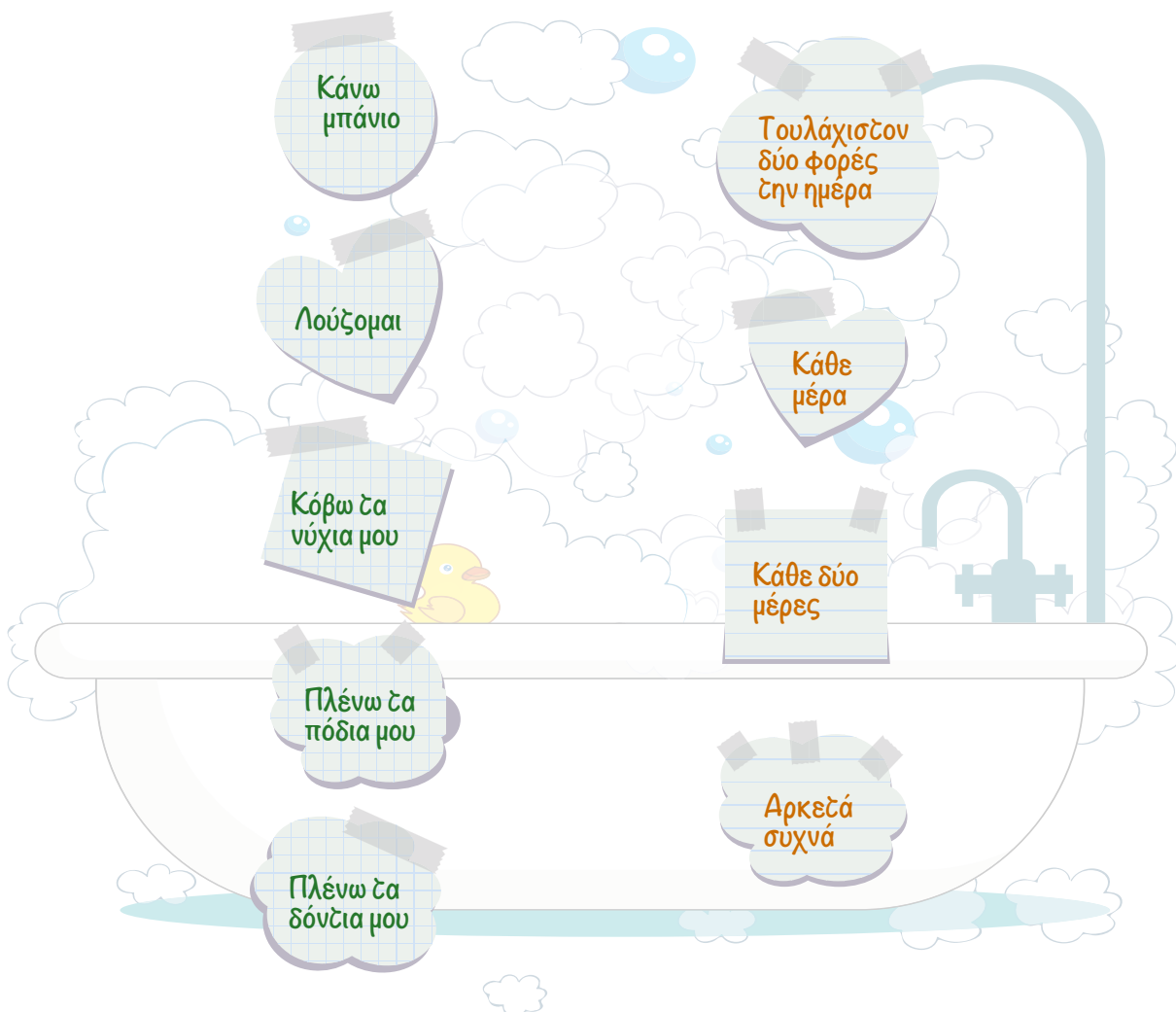
13

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Ο εφιάλτης της μπανιέρας

Αντιστοιχίζω.

Σε μερικές περιπτώσεις υπάρχουν **περισσότερες** από μια σωστές απαντήσεις:



14 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Και ζώρα ανακεφαλαίωση!

Α'

1. Βάζω τις λέξεις στη σωστή στήλη:

άσκηση

αντιβιοτικό

κόψιμο νυχιών

Γιατρός

βλαβερά μικρόβια

σωστή διατροφή

ίωση

πλύσιμο χεριών

καλό πρωινό

εμβόλιο

μπάνιο

ωφέλιμα μικρόβια

πλύσιμο δοντιών

Τι κάνω για να μην αρρωστήσω	Τι κάνω όταν αρρωστήσω	Σύμμαχοι για την υγεία μου	Εχθροί της υγείας μου

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

15

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Και ζώρα ανακεφαλαίωση!

Β'

2. Τι παρατηρώ;

Έχω περισσότερους **σύμμαχους** ή **εχθρούς**:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 - ΠΛΕΝΩ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

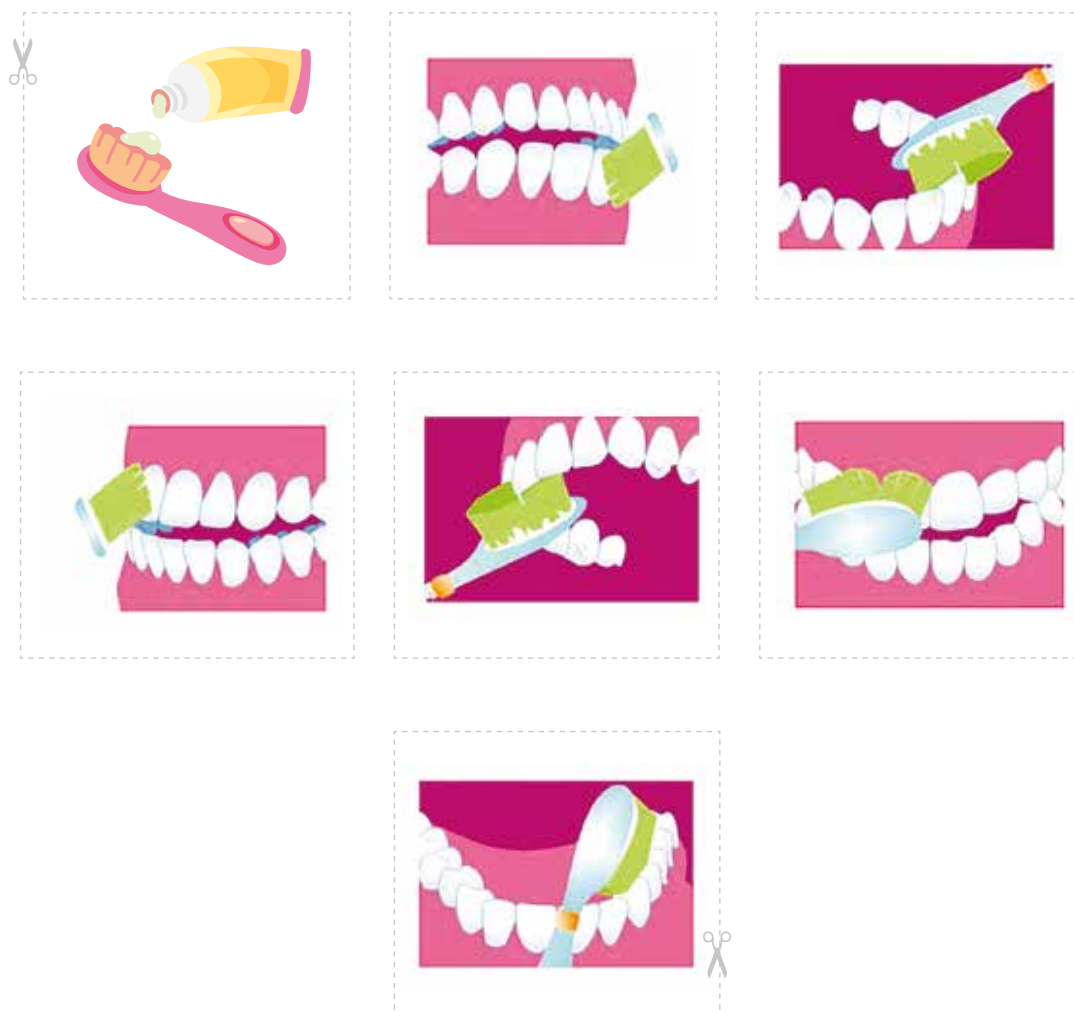


Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

17

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 - ΠΛΕΝΩ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ



18 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Λάβετε μέρος Γίνετε μέλος ενός παγκόσμιου δικτύου!



Καταγράψτε τις δράσεις σας στο διαδραστικό χάρτη του παγκόσμιου προγράμματος
"Το Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου" και μοιραστείτε τις προτάσεις σας με ένα παγκόσμιο σχολικό δίκτυο:

<https://worldslargestlesson.globalgoals.org/map/index.html>



Συμμετέχετε στον Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό "Bravo Schools". Η πρωτοβουλία "Bravo Schools" στοχεύει στην ανάδειξη των πιο ολοκληρωμένων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων σε θέματα κοινωνικής υπευθυνότητας που σχετίζονται με τους **17 Παγκόσμιους Στόχους των Ηνωμένων Εθνών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη**.

Κατηγορίες Συμμετοχής

ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Καταθέστε μας ένα ή περισσότερα σχέδια μαθήματος που αναπτύξατε & συνδέονται με τους 17 ΠΣΒΑ.

ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

Παρουσιάστε τα έργα των παιδιών (αφίσα με μηνύματα, ποίημα/τραγούδι, video, ζωγραφική, επιτραπέζιο παιχνίδι, κατασκευή, κ.ά.)

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Αναδείξτε τις δράσεις/ προγράμματα του σχολείου σας που υλοποιούνται σε συνεργασία με την τοπική κοινωνία.

www.bravoschools.gr
ΔΗΛΩΣΤΕ ΤΩΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



education / participation / community engagement



Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: info@qualitynet.gr

www.inactionforabetterworld.com

www.qualitynetfoundation.org

