

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΝΕΩΝ

CTRL+ME

Οι νέοι ανακτούν την προσοχή τους στην ψηφιακή εποχή

2026

Ψηφιακός οδηγός

12 δραστηριότητες · 5 συμμετέχουσες χώρες



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα

01	Εισαγωγή στην ψηφιακή εκπαίδευση	03
02	Η σημασία της προσοχής	04
03	Συγκέντρωση σε έναν κόσμο περισπασμών	05
04	Κοίτα ξανά – Εκδρομή στο Aarhus	06
05	Πολυδιεργασία	07
06	Πώς μας επηρεάζει η τεχνολογία;	08
07	Κριτική σκέψη – Η Πόλη της Προσοχής	09
08	Σχέδιο μείωσης του ψηφιακού στρες	10
09	Βασικές αρχές κυβερνοασφάλειας	11
10	Πρόκληση «Το χρώμα της προσοχής»	12
11	Ορίζοντας προτεραιότητες	13
12	Offline ευεξία και ψηφιακά εργαλεία	14

Εισαγωγή στην ψηφιακή εκπαίδευση

Βρείτε το υλικό εδώ ([Σταθμοί με κωδικούς QR](#) και [Ψηφιακό διαβατήριο](#)).

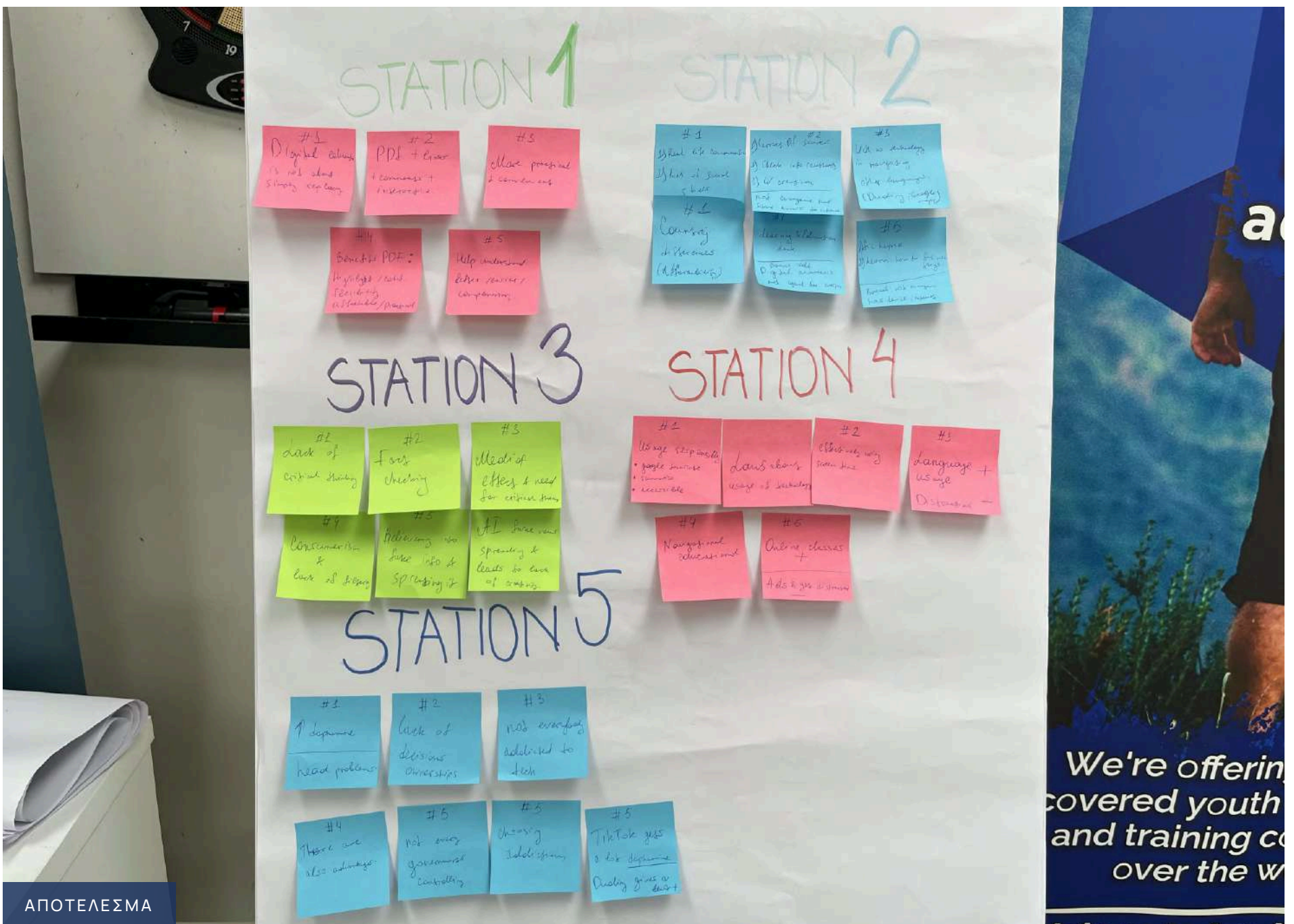
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Εισαγωγή στις έννοιες και τα εργαλεία της ψηφιακής εκπαίδευσης και στον ρόλο τους στη διδασκαλία και τη μάθηση.
- Οφέλη, προκλήσεις και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαίδευση.
- Οι ομάδες περνούσαν από σταθμό σε σταθμό, άκουγαν ή διάβαζαν το υλικό, συζητούσαν και κρατούσαν σημειώσεις στο Ψηφιακό διαβατήριο.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Καλύτερη κατανόηση του ρόλου της τεχνολογίας στη σύγχρονη εκπαίδευση.
- Γνώση των διαθέσιμων ψηφιακών εργαλείων και των πρακτικών εφαρμογών τους.
- Επίγνωση των ευκαιριών και των προκλήσεων της ψηφιακής μάθησης.
- Καλύτερη ετοιμότητα για αποτελεσματική και υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαίδευση.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Η σημασία της προσοχής

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό για εμπυχωτές](#) και [Υλικό της δραστηριότητας](#)).

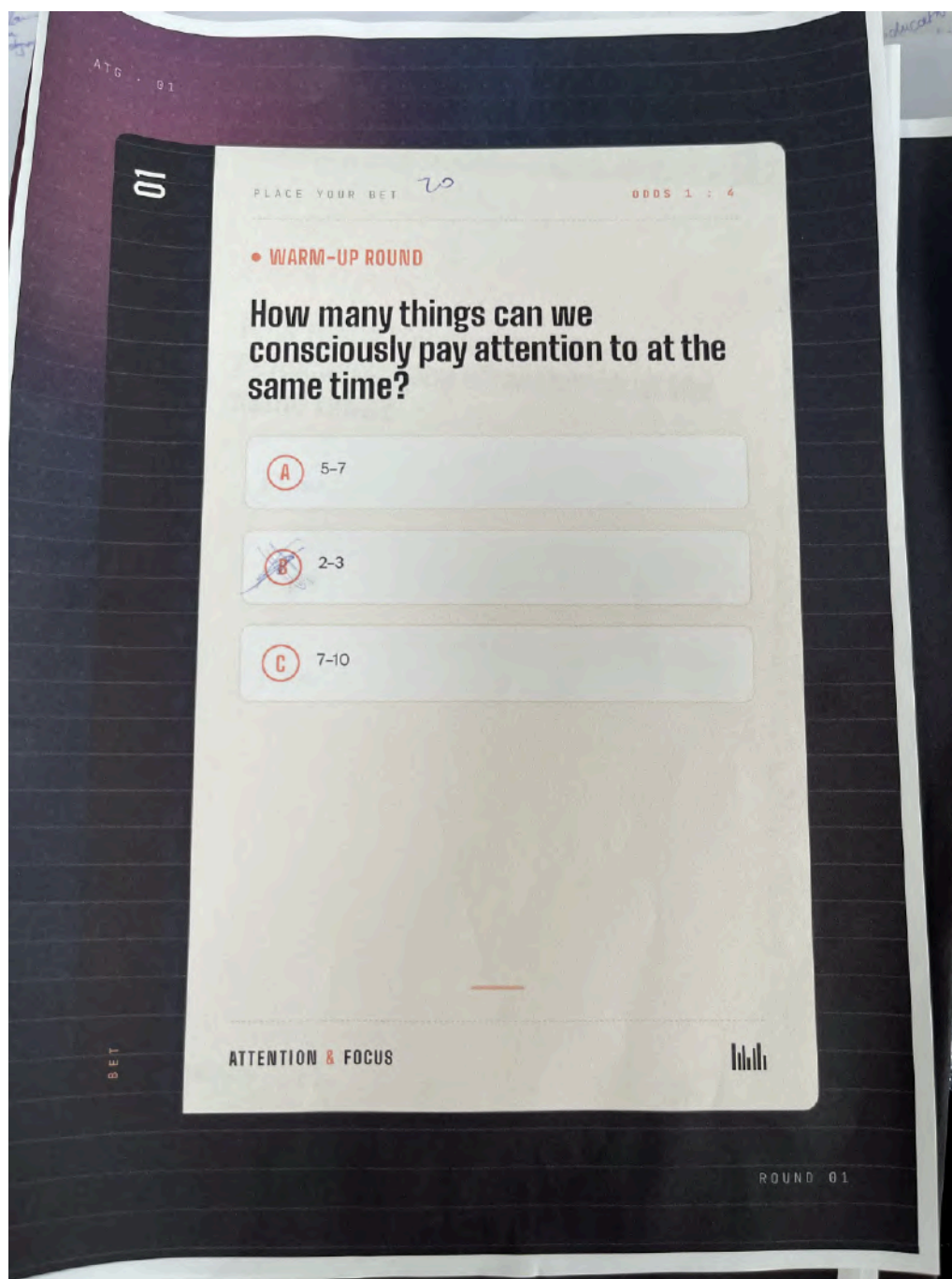
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Πώς η προσοχή επηρεάζει τη μάθηση, τις καθημερινές δραστηριότητες και τις επιδόσεις.
- Είδη προσοχής, παράγοντες που την επηρεάζουν και πρακτικές στρατηγικές.
- Οι ομάδες πόνταραν τους πόντους προσοχής τους (αρχικά 100) σε μια μυστική ερώτηση και τη συζητούσαν όταν αποκαλυπτόταν. Με σωστή απάντηση κέρδιζαν πόντους, με λάθος τους έχαναν.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Καλύτερη κατανόηση του πώς η προσοχή επηρεάζει την αντίληψη, τη μάθηση και τη συμπεριφορά.
- Επίγνωση των παραγόντων που ενισχύουν ή διασπούν την προσοχή.
- Γνώση πρακτικών τεχνικών για καλύτερη προσοχή και συγκέντρωση.
- Μεγαλύτερη ικανότητα εφαρμογής στρατηγικών διαχείρισης της προσοχής στην καθημερινότητα και στη μάθηση.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Συγκέντρωση σε έναν κόσμο περισπασμών

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό της δραστηριότητας](#), [Απαντήσεις](#), [Φυλλάδιο 1](#), [Φυλλάδιο 2](#), [Φυλλάδιο 3](#), [Φυλλάδιο 4](#) και [Φυλλάδιο 5](#)).

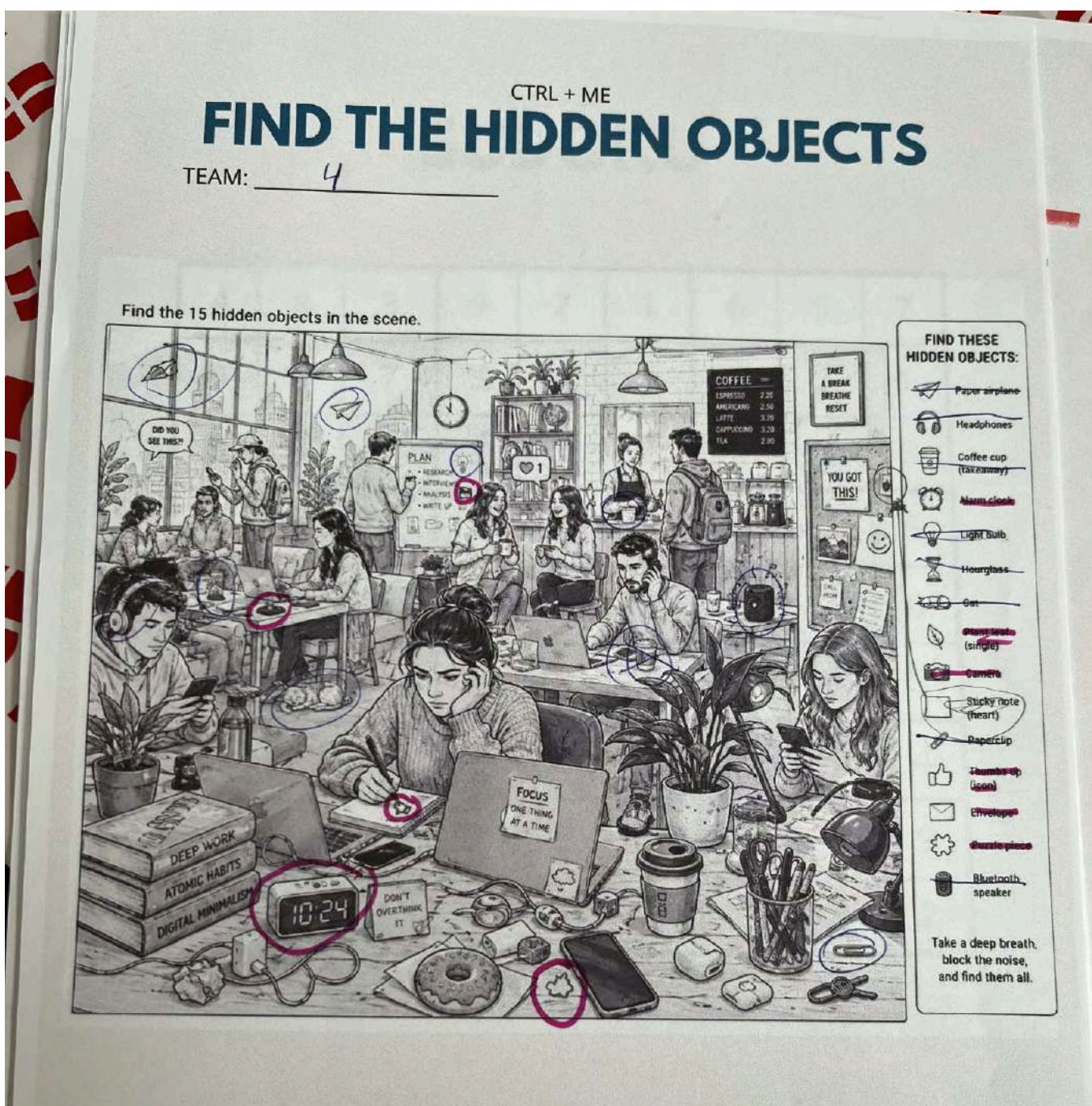
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Επίλυση γρίφων και προκλήσεων σε γρήγορο ρυθμό, με ταυτόχρονη διαχείριση των περισπασμών.
- Εξάσκηση σε τεχνικές συγκέντρωσης και αναστοχασμός για τις στρατηγικές που βοηθούν στη διατήρηση της προσοχής.
- Οι ομάδες έλυναν ασκήσεις ενώ οι εμπυχωτές τις αποσπούσαν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης σε περιβάλλοντα με περισπασμούς.
- Μεγαλύτερη επίγνωση του πώς οι περισπασμοί επηρεάζουν την προσοχή και την απόδοση.
- Καλύτερες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης υπό πίεση.
- Περισσότερη αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή στρατηγικών διαχείρισης της προσοχής στην καθημερινότητα και στη μάθηση.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Κοίτα ξανά – Εκδρομή στο Aarhus

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό της δραστηριότητας](#)).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Οι ομάδες εξερευνούν την πόλη και λύνουν προκλήσεις χωρίς ψηφιακές συσκευές.
- Μιλούν με ντόπιους για το πώς η τεχνολογία επηρεάζει την καθημερινότητα και τις σχέσεις.
- Εξασκούνται στο mindfulness και εντοπίζουν μέρη ή καταστάσεις που επηρεάζονται από τη χρήση τεχνολογίας.
- Δημιουργούν και μοιράζονται θετικά μηνύματα για την ψηφιακή ισορροπία και τη ζωή εκτός οθόνης.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Μεγαλύτερη επίγνωση της επίδρασης της τεχνολογίας στην προσοχή, την ευεξία και τις σχέσεις.
- Καλύτερη κριτική σκέψη για τις ψηφιακές συνήθειες και τις επιπτώσεις τους στην καθημερινή ζωή.
- Καλύτερη ομαδικότητα, επικοινωνία και παρατηρητικότητα μέσα από την εξερεύνηση του πραγματικού κόσμου.
- Καλύτερη κατανόηση στρατηγικών για υγιή ισορροπία ανάμεσα στην ψηφιακή και την offline ζωή.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Aarhus: Look Again

An Attention Hunt — See What You Usually Miss

FIND SOMETHING...

OUR DISCOVERY



that reveals something about Danish culture



that most people might walk past



that made you stop and look twice



that made you curious



that you might have missed while scrolling



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ



that shows a connection between the past and present



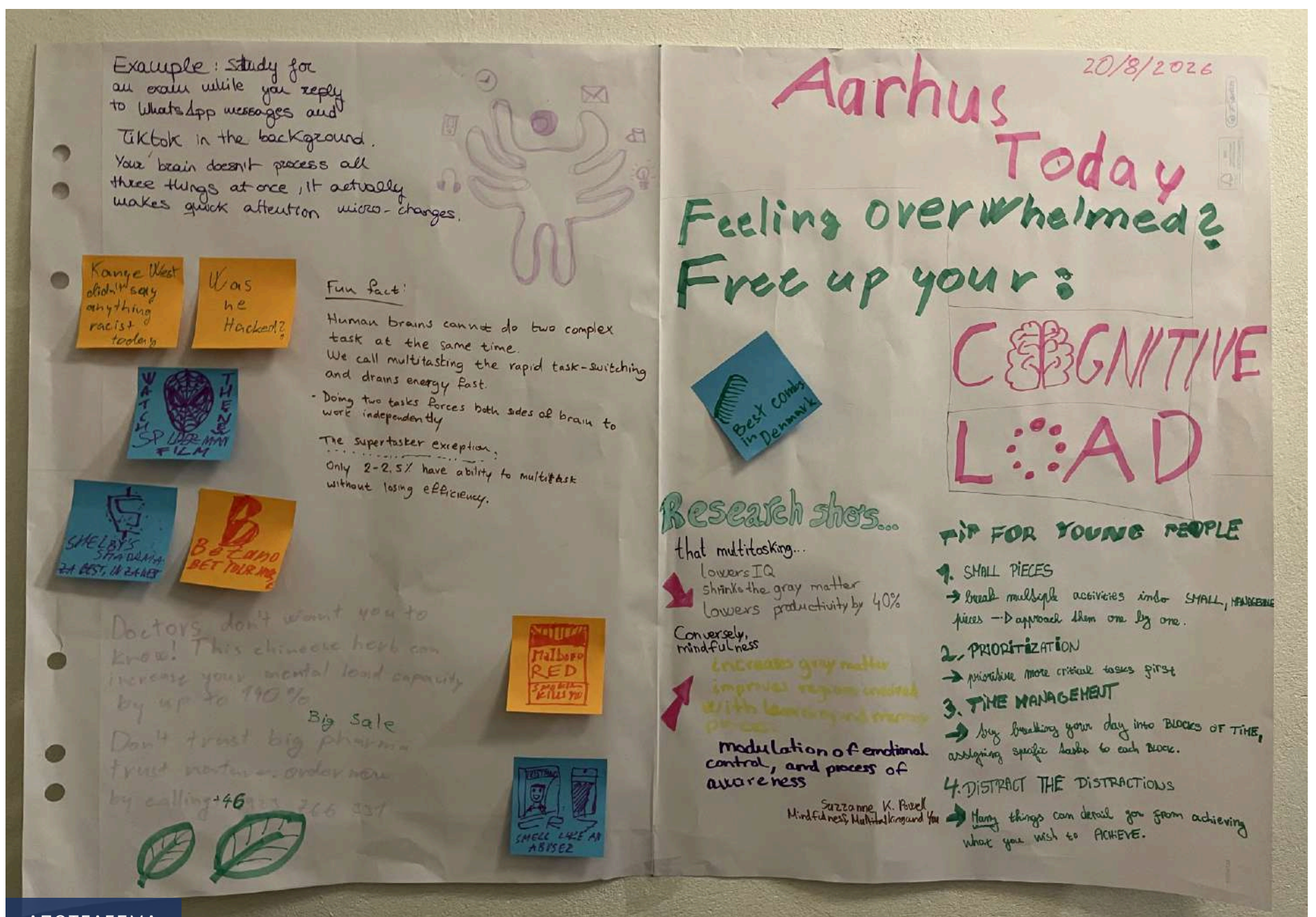
Πολυδιεργασία

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό της δραστηριότητας](#)).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Ομαδική ανάλυση μιας πρόκλησης που σχετίζεται με την τεχνολογία: αιτίες, επιπτώσεις και πιθανές λύσεις.
- Θέματα: οικονομία της προσοχής, γνωστικό φορτίο, ψηφιακή εξουθένωση, υπολειμματική προσοχή και πολυδιεργασία.
- Παρουσίαση των συμπερασμάτων κάθε ομάδας σε αφίσες και συζήτηση για την επίδραση των ψηφιακών περισπασμών στην καθημερινή ζωή.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Πώς μας επηρεάζει η τεχνολογία;

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό της δραστηριότητας](#)).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Ανώνυμος αναστοχασμός σε ομάδες για το πώς η τεχνολογία επηρεάζει την καθημερινή ζωή και δημιουργία ενός κοινού κολάζ από τις εμπειρίες.
- Οι ομάδες γράφουν ή ζωγραφίζουν τις σκέψεις τους σε αφίσες.
- Η ομαδική συζήτηση εξετάζει κοινές προκλήσεις και οπτικές γύρω από τους ψηφιακούς περισπασμούς.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Μεγαλύτερη επίγνωση της επίδρασης της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή και την ευεξία.
- Περισσότερη ενσυναίσθηση και κατανόηση για τις κοινές εμπειρίες με τους ψηφιακούς περισπασμούς.
- Λιγότερα αισθήματα ενοχής και επικριτικότητας για τη χρήση της τεχνολογίας.
- Ανάπτυξη προσωπικών στρατηγικών για πιο συνειδητή και ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

CTRL + ME

ATTENTION & FOCUS

How does technology affect your ability to focus?

THINK ABOUT:



When does technology help you focus, and when does it distract you?



Do you think your attention span has changed because of technology? How?

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Κριτική σκέψη – Η Πόλη της Προσοχής

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό για εμπυχωτές](#), [Κάρτες ρόλων](#) και [Χρήματα](#)).

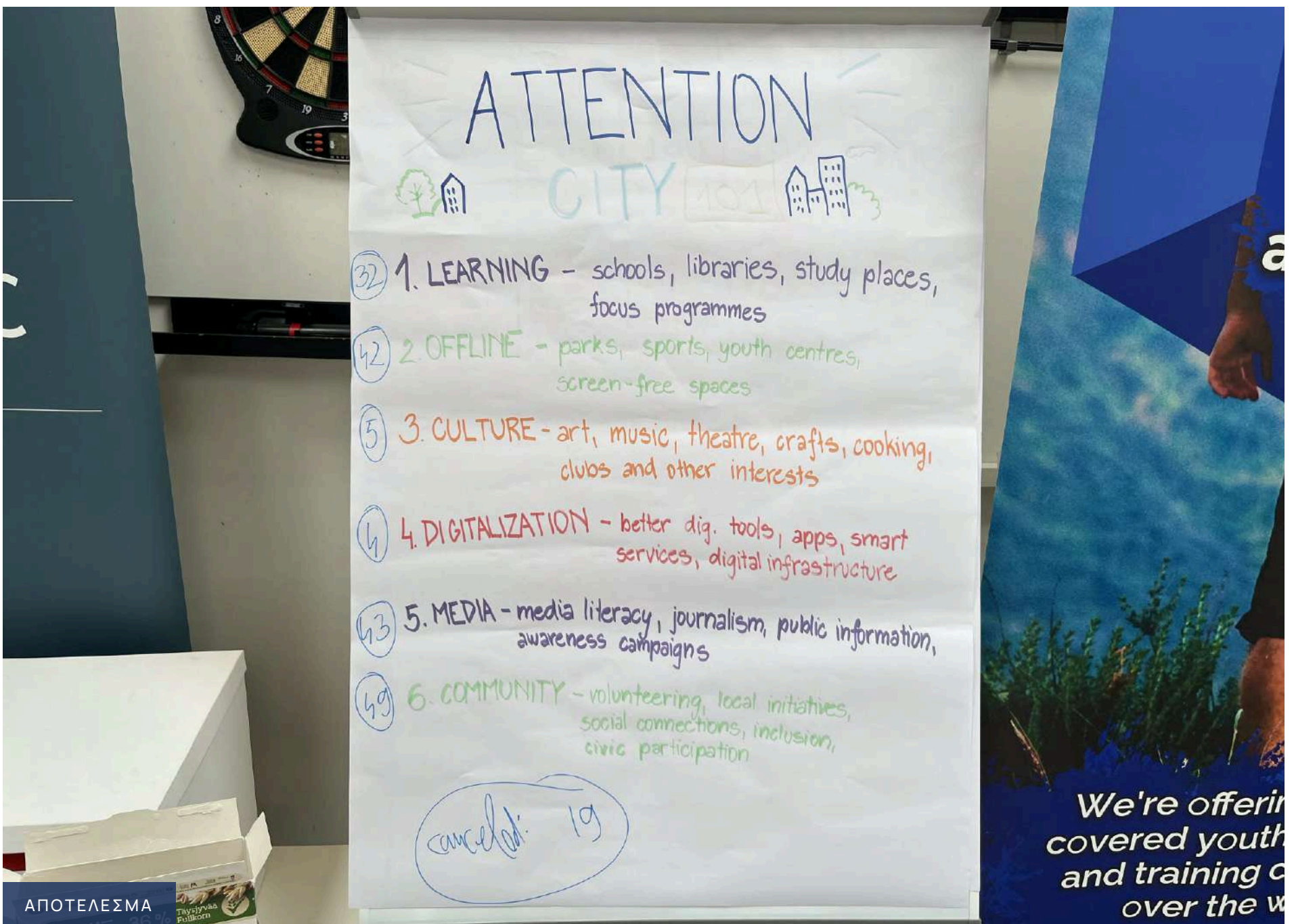
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Εξάσκηση σε τεχνικές κριτικής σκέψης για την αξιολόγηση αληθινών, ψευδών και παραπλανητικών πληροφοριών, τον έλεγχο των πηγών και της αξιοπιστίας τους.
- Οι συμμετέχοντες έλαβαν «χρήματα προσοχής» και μυστικούς κοινωνικούς ρόλους.
- Μετά από συζήτηση με τους υπόλοιπους, ψήφισαν μυστικά με τα χρήματά τους για έναν κοινό σκοπό.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Εντοπισμός ψευδών, παραπλανητικών ή μεροληπτικών πληροφοριών στο διαδίκτυο.
- Καλύτερες δεξιότητες κριτικής σκέψης και αξιολόγησης πληροφοριών.
- Περισσότερη αυτοπεποίθηση στη χρήση εργαλείων και μεθόδων επαλήθευσης γεγονότων.
- Μεγαλύτερη επίγνωση της υπεύθυνης ψηφιακής πολιτεότητας και της τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

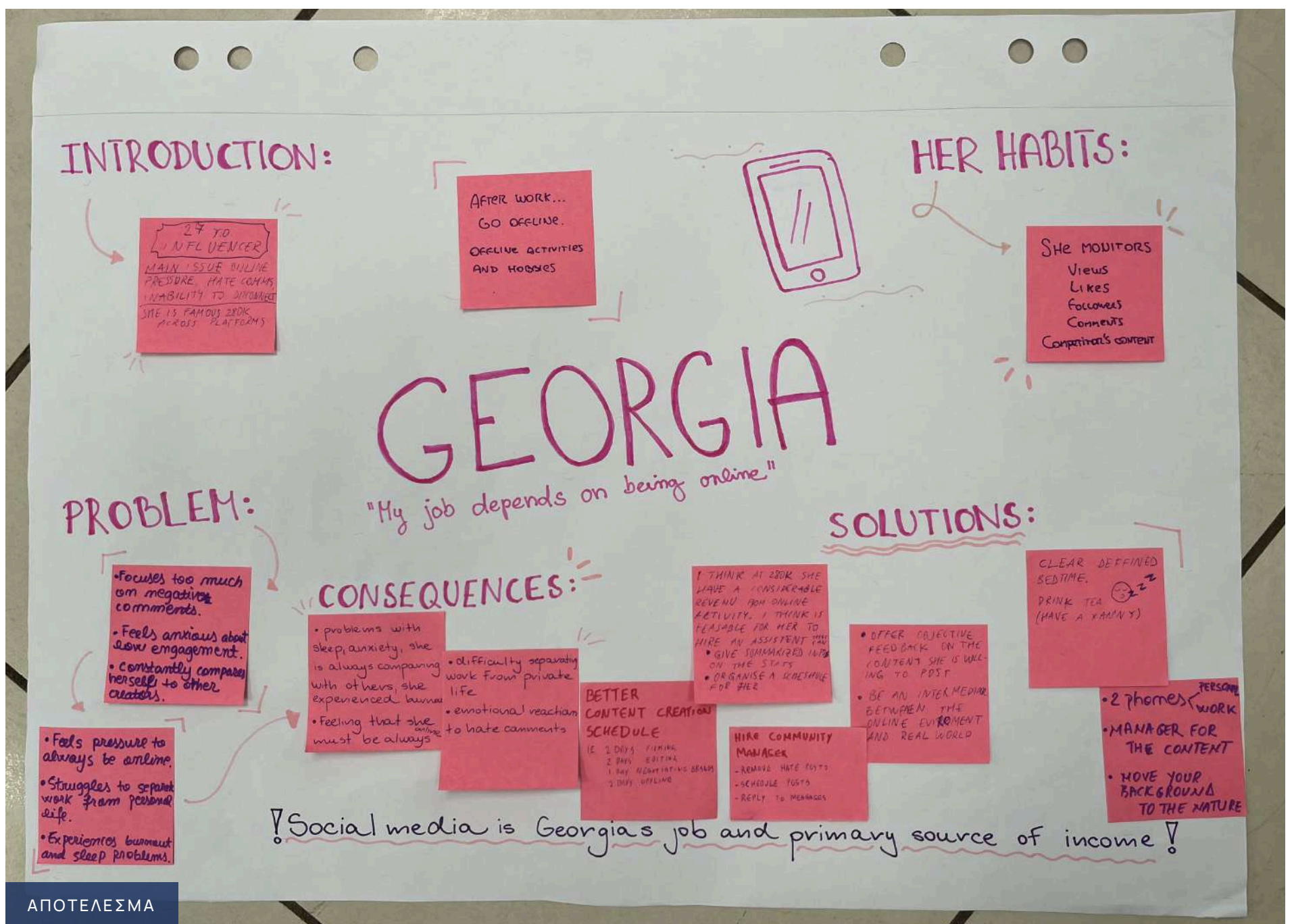
Σχέδιο μείωσης του ψηφιακού στρες

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό της δραστηριότητας](#)).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Εισαγωγή στο ψηφιακό στρες, στις αιτίες του και στην επίδρασή του στην ψυχική ευεξία.
- Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν ένα εξατομικευμένο πλάνο μείωσης του στρες από την τεχνολογία, με βάση διαφορετικές περσόνες.
- Διερεύνηση πρακτικών στρατηγικών, όπως όρια στον χρόνο οθόνης, ζώνες χωρίς τεχνολογία και τακτικά ψηφιακά διαλείμματα.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Βασικές αρχές κυβερνοασφάλειας

Βρείτε το υλικό εδώ ([Παρουσίαση](#) και [Κωδικός QR Have I Been Pwned](#)).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Εισαγωγή στις βασικές αρχές κυβερνοασφάλειας και ασφαλούς συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
- Οι συμμετέχοντες έλεγξαν αν τα δεδομένα τους έχουν εμφανιστεί σε γνωστές διαρροές με το εργαλείο «Have I Been Pwned».
- Δραστηριότητα σε ζευγάρια για τη διερεύνηση του δημόσιου ψηφιακού αποτυπώματος του άλλου.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Μεγαλύτερη επίγνωση των κινδύνων κυβερνοασφάλειας και των διαρροών δεδομένων.
- Καλύτερη κατανόηση του ψηφιακού αποτυπώματος και της ιδιωτικότητας στο διαδίκτυο.
- Καλύτερη γνώση για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και των λογαριασμών.
- Μεγαλύτερη επίγνωση ασφαλών και υπεύθυνων συνηθειών στο διαδίκτυο.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Πρόκληση «Το χρώμα της προσοχής»

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό της δραστηριότητας](#)).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Οι ομάδες εξερεύνησαν τον γύρω χώρο για να ανακαλύψουν και να καταγράψουν το χρώμα που τους δόθηκε, με παρατήρηση και δημιουργικότητα.
- Οι συμμετέχοντες βασίστηκαν στις αισθήσεις τους και όχι στο κινητό για να προσέξουν λεπτομέρειες στη φύση και στο περιβάλλον.
- Οι ομάδες συγκέντρωσαν παραδείγματα και σκέψεις σχετικά με το χρώμα τους.
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Μεγαλύτερη επίγνωση της σημασίας της παρατήρησης και της συγκεντρωμένης προσοχής.
- Περισσότερη δημιουργικότητα μέσα από την εξερεύνηση του καθημερινού περιβάλλοντος με νέα ματιά.
- Καλύτερες δεξιότητες ομαδικής εργασίας και επικοινωνίας.
- Μεγαλύτερη εκτίμηση για το mindfulness και την παρουσία στη στιγμή.

Find together

- Three different textures
- The most distant sound you can hear
- Something moving slowly
- Something you would normally walk past without noticing
- A place where your colour feels strongest
- A smell that represents your colour
- A natural pattern
- One object you would like to sketch

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Ορίζοντας προτεραιότητες

Βρείτε το υλικό εδώ ([Υλικό για εμπυχωτές](#), [Ομάδα 1](#), [Ομάδα 2](#), [Ομάδα 3](#), [Ομάδα 4](#) και [Ομάδα 5](#)).

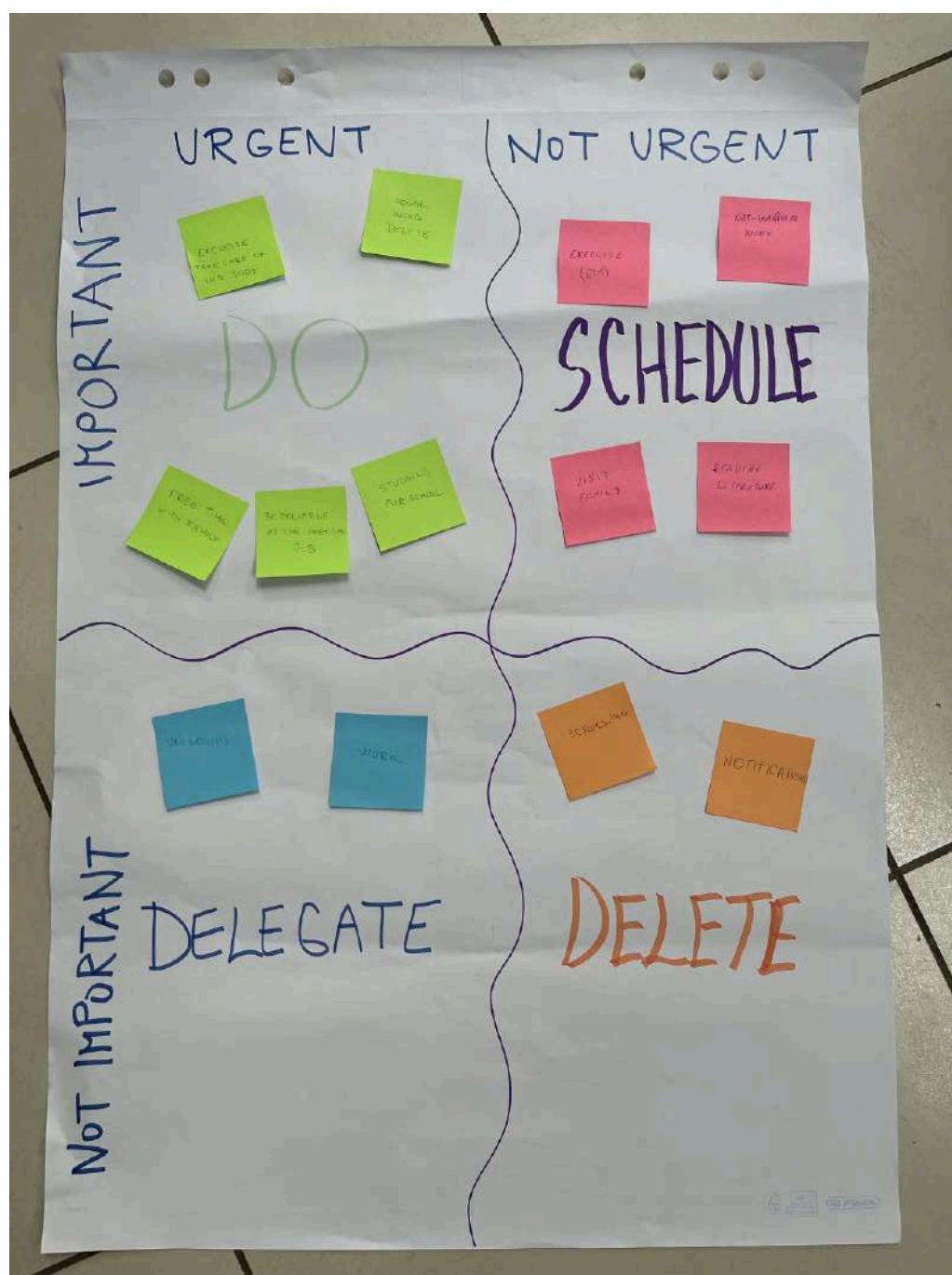
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Εισαγωγή στον Πίνακα Αϊζενχάουερ και στη χρήση του για την ιεράρχηση εργασιών.
- Ομαδική άσκηση: κατάταξη καθημερινών ψηφιακών και προσωπικών δραστηριοτήτων στα τεταρτημόρια του πίνακα.
- Οι ομάδες φτιάχνουν έναν προσωπικό πίνακα για τον τομέα ζωής της περσόνας τους (εκπαίδευση, οικογένεια, υγεία, εργασία, ελεύθερος χρόνος).
- Κλείσιμο με συζήτηση και αναστοχασμό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Καλύτερη ικανότητα διάκρισης ανάμεσα σε επείγουσες και σημαντικές εργασίες.
- Μεγαλύτερη επίγνωση του πώς οι ψηφιακοί περισπασμοί επηρεάζουν την παραγωγικότητα και την ευεξία.
- Καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και ιεράρχησης στην καθημερινή ζωή.
- Πρακτικές στρατηγικές για την οργάνωση εργασιών και πιο αποτελεσματικές αποφάσεις.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Offline ευεξία και ψηφιακά εργαλεία

Βρείτε το υλικό εδώ (Υλικό για εμπυχωτές).

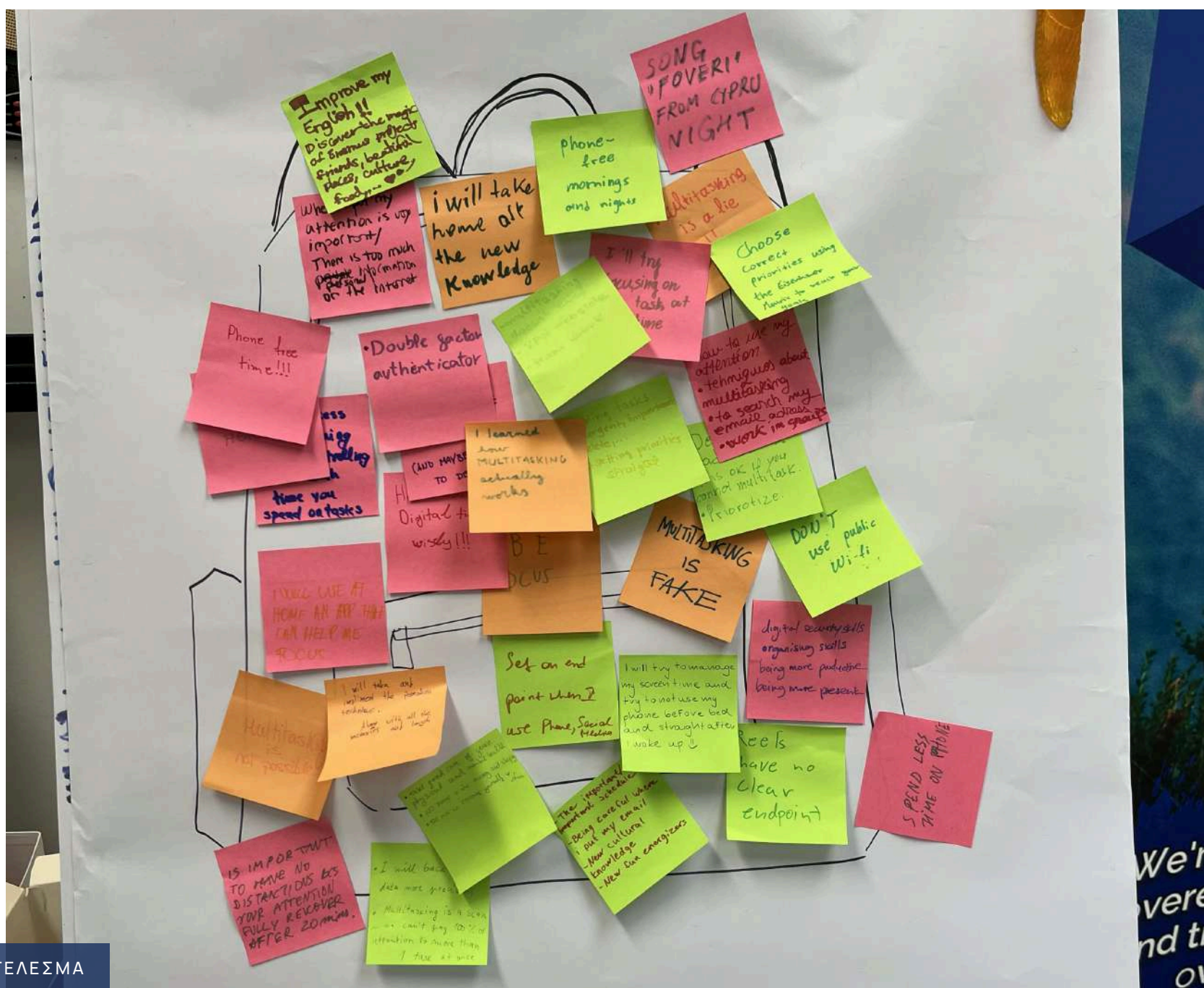
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Το ψηφιακό στρες και οι επιπτώσεις του στη συγκέντρωση, την παραγωγικότητα και την ευεξία.
- Προσωπικό πλάνο μείωσης του στρες: όρια στον χρόνο οθόνης, ζώνες χωρίς τεχνολογία και τεχνική Pomodoro.
- Εντοπισμός και αξιολόγηση ψηφιακών εργαλείων που υποστηρίζουν τη συγκέντρωση.
- Αναστοχασμός για το πώς διατηρούμε υγιή ισορροπία ανάμεσα στην τεχνολογία και τις πραγματικές σχέσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Μεγαλύτερη επίγνωση των αιτιών και της επίδρασης του ψηφιακού στρες.
- Καλύτερη ικανότητα εφαρμογής πρακτικών τεχνικών συγκέντρωσης και διαχείρισης του στρες.
- Γνώση ψηφιακών εργαλείων που μπορούν να στηρίξουν πιο υγιείς τεχνολογικές συνήθειες.
- Προσωπικό σχέδιο δράσης για περισσότερη ευεξία, παραγωγικότητα και ψηφιακή ισορροπία.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Σχετικά με το CTRL+ME

Το CTRL+ME – Οι νέοι ανακτούν την προσοχή τους στην ψηφιακή εποχή ήταν μια ανταλλαγή νέων Erasmus+ που έφερε κοντά 29 νέους, 5 αρχηγούς ομάδων και 2 εμψυχωτές από τη Δανία, την Κύπρο, την Ισπανία, τη Ρουμανία και τη Σλοβακία, στο Ebeltoft της Δανίας, από τις 16 έως τις 24 Αυγούστου 2026. Μέσα από μη τυπική μάθηση και μάθηση μεταξύ συνομηλίκων, οι συμμετέχοντες εξερεύνησαν πώς η συνεχής σύνδεση επηρεάζει την προσοχή και την ευεξία και δοκίμασαν συγκεκριμένους τρόπους να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με τους δικούς τους όρους.

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ

- Δώδεκα δραστηριότητες που δοκιμάσαμε με τους συμμετέχοντες κατά την ανταλλαγή.
- Κάθε φύλλο περιγράφει τη δραστηριότητα, τα μαθησιακά αποτελέσματα και όσα δημιούργησαν οι συμμετέχοντες.
- Το πλήρες πρόγραμμα περιλάμβανε επίσης συνεδρίες mindfulness, συγκεντρωμένης ανάγνωσης και βαθιάς εργασίας (deer work), καθώς και δραστηριότητες γνωριμίας, διαπολιτισμικές δραστηριότητες και αναστοχασμό.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

- Κάντε κλικ στους συνδέσμους κάτω από τον τίτλο κάθε δραστηριότητας για να κατεβάσετε το υλικό για εμψυχωτές και συμμετέχοντες.
- Υλοποιήστε τις δραστηριότητες με τη δική σας ομάδα, σε κέντρο νεότητας, σχολείο, σύλλογο ή ανταλλαγή.
- Προσαρμόστε, μεταφράστε και μοιραστείτε τις ελεύθερα, σύμφωνα με την ανοιχτή άδεια παρακάτω.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

DK	The Nordic Crew	Δανία · συντονιστής
CY	Youth Dynamics	Κύπρος
ES	Asociación Cultural Maditerránea	Ισπανία
RO	Tineri pentru Formare – Romanian Youth Rise	Ρουμανία
SK	Youthfully Yours SK	Σλοβακία



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. 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 Δανικού Οργανισμού Ανώτατης Εκπαίδευσης και Επιστήμης (Uddannelses- og Forskningsstyrelsen). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Ανοιχτή άδεια. © 2026 The Nordic Crew και οι εταίροι του CTRL+ME. Ο οδηγός και το υλικό των δραστηριοτήτων διατίθενται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0): μπορείτε να τα διαμοιράζετε και να τα προσαρμόζετε για οποιονδήποτε σκοπό, αρκεί να αναφέρετε το έργο CTRL+ME. Κείμενο της άδειας: creativecommons.org/licenses/by/4.0

Έργο: CTRL+ME – Οι νέοι ανακτούν την προσοχή τους στην ψηφιακή εποχή · Ανταλλαγή νέων Erasmus+ (KA152-YOU) · Κωδικός έργου 2025-3-DK01-KA152-YOU-000384022 · Ελληνική μετάφραση του πρωτότυπου αγγλικού οδηγού.