



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 4: Δημιουργία ελκυστικών δραστηριοτήτων



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής μάθησης και του συμμετοχικού σχεδιασμού, εμπνευσμένη από τα έργα του David Kolb, πρωτοπόρου στη θεωρία της βιωματικής μάθησης. Σύμφωνα με τον Kolb, η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν τα άτομα συμμετέχουν ενεργά στη δημιουργία, τον προβληματισμό και τη συνεργασία. Εφαρμόζοντας αυτές τις αρχές, η ενότητα αυτή στοχεύει να εφοδιάσει τους ηλικιωμένους με εργαλεία για να σχεδιάζουν και να συμμετέχουν σε ουσιαστικές και ελκυστικές δραστηριότητες που προάγουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη γνωστική διέγερση και την απόλαυση. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δημιουργικότητα, δεξιότητες συνεργασίας και αίσθηση του σκοπού.

Στόχος:

- ο Ανάπτυξη δεξιοτήτων σχεδιασμού και συμμετοχής σε ελκυστικές ομαδικές δραστηριότητες.
- ο Εξερεύνηση τρόπων προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις ατομικές και ομαδικές προτιμήσεις.
- ο Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της συνεργασίας μέσω διαδραστικών ασκήσεων.
- ο Ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να εντοπίζουν τα προσωπικά τους πλεονεκτήματα και να τα ενσωματώνουν στις ομαδικές δραστηριότητες.
- ο Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης στην καθοδήγηση ή τη διευκόλυνση εργασιών μικρών ομάδων.
- ο Προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη των δραστηριοτήτων συμμετοχής.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

- ο Εισαγωγή και θεωρία (10 λεπτά)
- ο Συνεδρίαση καταιγισμού ιδεών: "(20 λεπτά)



- ο Ομαδική δραστηριότητα : Σχεδιασμός μιας δραστηριότητας (30 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Δραστηριότητα 1:

- ο Πίνακας ή flipchart (μη υποχρεωτικό)
- ο Μαρκαδόροι ή στυλό
- ο Άνετα καθίσματα τοποθετημένα σε ημικύκλιο ή γύρω από τραπέζια για συζήτηση
- ο βιντεοπροβολέας και προβολή διαφανειών (μη υποχρεωτική)

Δραστηριότητα 2 :

- ο Καθιστικά διατεταγμένα ανά ζεύγη και αρκετός χώρος στο δωμάτιο
- ο Λευκά χαρτιά και στυλό αν χρειαστεί
- ο Φύλλα χαρτιού A3 και μαρκαδόροι
- ο Αυτοκόλλητες σημειώσεις

Δραστηριότητα 3 :

- ο Πρότυπο ή οδηγοί για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων σε χαρτί ή γραμμένοι στον πίνακα
- ο Καθιστικά διατεταγμένα ανά ζεύγη και αρκετός χώρος στο δωμάτιο
- ο Στυλό και χαρτιά



Μαθησιακά αποτελέσματα:

- ο Να διδάξει στους συμμετέχοντες τις βασικές θεμελιώδεις αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας.
- ο Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους με σαφήνεια και σεβασμό.
- ο Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διατυπώνουν μη βίαια και εποικοδομητικά αιτήματα.
- ο Να προτείνει πρακτικά εργαλεία για την ενσωμάτωση αυτών των τεχνικών στην καθημερινή ζωή.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται:

Dewey, J. (1938). *Εμπειρία και εκπαίδευση*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *Ο νους στην κοινωνία: Η ανάπτυξη των ανώτερων ψυχολογικών διεργασιών*. Harvard University Press.

https://www.ted.com/talks/ash_perrin_the_power_of_play

Kolb, D. A. (1984). *Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης*. Prentice-Hall.

Kolb, D. A. (1984). *Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης*. Prentice-Hall.





Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους

να κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 4: Δημιουργία ελκυστικών δραστηριοτήτων

Άσκηση 1: Εισαγωγή και θεωρία

Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Εισαγωγή και θεωρία

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η δημιουργία ελκυστικών δραστηριοτήτων, ιδίως για ηλικιωμένους, προϋποθέτει την εξέταση των γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών τους. Αντλώντας στοιχεία από τα έργα του John Dewey και του Lev Vygotsky, κατανοούμε ότι οι ελκυστικές δραστηριότητες διεγείρουν τόσο τη μάθηση όσο και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Επιπλέον, η θεωρία της βιωματικής μάθησης του David Kolb εμπλουτίζει περαιτέρω αυτή την προοπτική. Πράγματι, η μάθηση λαμβάνει χώρα σε μια κυκλική διαδικασία συγκεκριμένης εμπειρίας, αναστοχαστικής παρατήρησης, αφηρημένης εννοιολόγησης και ενεργού πειραματισμού. Για τους ηλικιωμένους, οι δραστηριότητες που ακολουθούν αυτόν τον κύκλο προσφέρουν **γνωστική διέγερση** και **δημιουργούν ευκαιρίες για κοινωνική σύνδεση και προσωπική ανάπτυξη**. Συνεπώς, οι δραστηριότητες που εμπλέκονται, όχι μόνο ενισχύουν τη νοητική ευημερία, αλλά και τη συναισθηματική ισορροπία και την κοινωνική ενσωμάτωση, που είναι απαραίτητες στη



μετέπειτα ζωή.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες με φιλικό τρόπο
- ο Παρουσιάστε τους εμπλεκόμενους, τον σκοπό της ημερήσιας δραστηριότητας και το σχέδιο εργασίας.
- ο Εισαγωγή των εννοιών των ελκυστικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων και του θεωρητικού πλαισίου

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Πίνακας ή flipchart
- ο Μαρκadόροι ή στυλό
- ο Άνετα καθίσματα τοποθετημένα σε ημικύκλιο ή γύρω από τραπέζια για συζήτηση
- ο βιντεοπροβολέα και προβολή διαφανειών (μη υποχρεωτική)

Διάρκεια της άσκησης: 10 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και βάλτε τους να εγκατασταθούν, να συστηθούν (επώνυμο, όνομα) και να συστηθούν με τη σειρά τους.



Βήμα 2: Ανακοινώστε στους συμμετέχοντες την ατζέντα αυτής της δραστηριότητας, δίνοντας μια γενική εικόνα του τι θα κάνουν και τι θα μάθουν.

Βήμα 3: Παρουσιάστε πολύ γρήγορα την έννοια που προκύπτει με το θέμα δημιουργώντας ελκυστικές δραστηριότητες (με προβολή διαφανειών ή γράφοντας στον πίνακα τις βασικές έννοιες).

Βιωματική μάθηση: Μια διαδικασία μάθησης κατά την οποία τα άτομα αποκτούν γνώση μέσω άμεσης εμπειρίας, ακολουθούμενη από αναστοχασμό, εννοιολόγηση και ενεργό πειραματισμό (Kolb).

Κοινωνική αλληλεπίδραση: Vygotsky, ο οποίος τονίζει τη σημασία της ανταλλαγής στην οικοδόμηση της γνώσης.

John Dewey: Ορίζει τη μάθηση ως μια ενεργητική διαδικασία, όπου η εμπειρία συνδέει τη θεωρία με την πράξη, ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή.

Lev Vygotsky: Δίνει έμφαση στο ρόλο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στη μάθηση, με ιδιαίτερη προσοχή στη ζώνη εγγύς ανάπτυξης.

Ορισμένες υποστηρίξεις, όπως βίντεο :

- https://www.youtube.com/shorts/Of6_XXKpWZI
- <https://www.youtube.com/watch?v=nASvlgSOCxw> αυτό το βίντεο ισχύει για τους φοιτητές, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμο και κατά τη διάρκεια μιας κατάρτισης

Βήμα 4: Εάν υπάρχει ακόμη χρόνος, ρωτήστε τους ηλικιωμένους εάν έχουν κάποια περίπτωση, καθημερινό γεγονός ή ανέκδοτο σχετικά με το θέμα αυτό;

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:



Μπορείτε να αλλάξετε τα βίντεο ή να κάνετε τη δραστηριότητα να διαρκέσει περισσότερο, ξεκινώντας με ένα σπάσιμο του πάγου, όπως με την ερώτηση "Αν έχετε απεριόριστους πόρους, τι είδους δραστηριότητα/παιχνίδι θα δημιουργήσετε;" και καταγράφοντας τις έννοιες στον πίνακα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Δημιουργήστε ένα άνετο περιβάλλον, θέτοντας έναν θετικό τόνο που θα προάγει το άνοιγμα και το διάλογο.
- ο Προτιμήστε το ποιοτικό περιεχόμενο έναντι της ποσότητας. Δεν υπάρχει λόγος να χρησιμοποιείτε πολλές θεωρητικές έννοιες για να μπερδέψετε τον αναγνώστη.
- ο Χρησιμοποιήστε απλούς ορισμούς και επεξηγήστε τις έννοιες με σχετικά παραδείγματα.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Dewey, J. (1938). *Εμπειρία και εκπαίδευση*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *Ο νους στην κοινωνία: Η ανάπτυξη των ανώτερων ψυχολογικών διεργασιών*. Harvard University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης*. Prentice-Hall.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους
να κάνουν θετικές αλλαγές
και να παραμείνουν δραστήριοι
E-Seniors



Σχέδιο μαθήματος 4: Δημιουργία ελκυστικών δραστηριοτήτων Άσκηση 2: Τι κάνει τις δραστηριότητες ελκυστικές



Άσκηση 2

Τίτλος της δραστηριότητας: Τι κάνει τις δραστηριότητες ελκυστικές

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Σε αυτή την άσκηση καταιγισμού ιδεών, οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τι κάνει μια δραστηριότητα ελκυστική, αναλογιζόμενοι τα βασικά στοιχεία που συμβάλλουν στην απόλαυση και την ενεργό συμμετοχή. Οι ελκυστικές δραστηριότητες δεν είναι μόνο ευχάριστες, αλλά προωθούν επίσης την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συνεργασία. Σύμφωνα με ερευνητές όπως ο John Dewey και ο David Kolb, οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πρακτικές εμπειρίες, προβληματισμό και συμμετοχή στην ομάδα δημιουργούν βαθύτερη σύνδεση και τονώνουν τη μάθηση.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα στοιχεία που κάνουν τις δραστηριότητες ευχάριστες και ελκυστικές.
- ο Προωθήστε της συνεργασίας και της ανταλλαγής ιδεών
- ο Ενθαρρύνετε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ της ομάδας

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Καθιστικά διατεταγμένα ανά ζεύγη και αρκετός χώρος στο δωμάτιο
- ο Λευκά χαρτιά και στυλό αν χρειαστεί
- ο Φύλλα χαρτιού A3 και μαρκαδόροι



- ο Αυτοκόλλητες σημειώσεις

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα το πολύ σε κάθε ομάδα). Κάθε ομάδα θα τοποθετηθεί αρκετά μακριά μεταξύ τους στην αίθουσα, ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν θα είναι πολύ θορυβώδης και ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να ακούσουν ο ένας τον άλλον καθαρά. Δώστε σε κάθε άτομο 3-4 αυτοκόλλητες σημειώσεις, ένα στυλό και 1 φύλλο για την ομάδα

Βήμα 2: Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να σχολιάσει τι πιστεύει ότι κάνει τις δραστηριότητες ελκυστικές ή όχι. Μπορείτε να τους ρωτήσετε πρώτα: "Σκεφτείτε τις δραστηριότητες που έχετε απολαύσει - τι τις έκανε διασκεδαστικές και ενδιαφέρουσες;". Μπορείτε να επιμείνετε σε παράγοντες που μπορούν να κάνουν μια δραστηριότητα ελκυστική, όπως η **δημιουργικότητα** (Η δραστηριότητα επιτρέπει τη φαντασία και την πρωτοτυπία; Έχουν οι συμμετέχοντες την ελευθερία να εξερευνήσουν και να εκφραστούν με διαφορετικούς τρόπους;), **ομαδική εργασία** (Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη συνεργασία ; Οι άνθρωποι πρέπει να συνεργαστούν για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, να μοιραστούν ιδέες ή να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον;), **απλότητα** (Είναι η δραστηριότητα εύκολη στην κατανόηση και την παρακολούθηση; Μπορούν όλοι να συμμετέχουν χωρίς να χρειάζονται πολλές οδηγίες ή πολύπλοκες δεξιότητες;), **συμμετοχικότητα** (Μπορούν όλοι να συμμετέχουν, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, τις ικανότητες ή την εμπειρία τους; Η δραστηριότητα κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και πολύτιμοι;).

Δώστε τους 5 λεπτά.



Βήμα 3: Κάθε συμμετέχων κολλάει τις αυτοκόλλητες σημειώσεις στο χαρτί και εξηγεί τις σκέψεις του. Εάν δύο αυτοκόλλητες σημειώσεις είναι παρόμοιες, τοποθετήστε τη μία πάνω στην άλλη.

Βήμα 4: Η ομάδα θα ορίσει έναν εκπρόσωπο σε κάθε ομάδα, ο οποίος θα πρέπει να μεταφέρει τα όσα ειπώθηκαν κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

Αν μπορείτε, μπορείτε επίσης να κολλήσετε τα φύλλα Α3 στην αίθουσα, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να διαβάσουν τις διάφορες αυτοκόλλητες σημειώσεις.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Πρέπει να εξασφαλίσετε ένα ασφαλές μέρος μεταξύ των συμμετεχόντων. Όσο περισσότερο αισθάνονται άνετα, τόσο περισσότερο θα μοιραστούν τις σκέψεις τους με ειλικρίνεια. Μπορείτε να ξεκινήσετε την παρουσίαση ευχαριστώντας τους συμμετέχοντες για την παρουσία τους, συστήνοντας τον εαυτό σας με προσωπικό τρόπο (καριέρα, ηλικία, τόπος διαμονής) και υπενθυμίζοντάς τους ότι αυτό είναι ένα μέρος όπου μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς, υποστηριζόμενοι και εκτιμώμενοι. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε ότι στόχος είναι να νιώσουν ότι τους ακούνε, να μοιραστούν στιγμές μαζί και να δημιουργήσουν ένα θετικό περιβάλλον.
- ο Μη διστάσετε να δώσετε παραδείγματα πριν από την έναρξη της άσκησης.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

https://www.ted.com/talks/ash_perrin_the_power_of_play

Dewey, J. (1938). *Εμπειρία και εκπαίδευση*. Macmillan.



Kolb, D. A. (1984). *Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης*. Prentice-Hall.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους
να κάνουν θετικές αλλαγές
και να παραμείνουν δραστήριοι
E-Seniors



Σχέδιο μαθήματος 4: Δημιουργία ελκυστικών δραστηριοτήτων

Άσκηση 3: Ομαδική δραστηριότητα

Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ομαδική δραστηριότητα:

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Σε αυτή τη συνεργατική άσκηση, οι συμμετέχοντες θα συνεργαστούν σε ομάδες για να σχεδιάσουν μια μικρή, περιεκτική δραστηριότητα που μπορεί να ολοκληρωθεί σε λιγότερο από μία ώρα. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια ελκυστική και προσιτή εμπειρία, είτε πρόκειται για ένα παιχνίδι γνώσεων, ένα δωμάτιο απόδρασης, ένα κυνήγι θησαυρού ή μια κοινωνική συγκέντρωση. Αντλώντας στοιχεία από τις θεωρίες της ενεργού συμμετοχής, όπως αυτές του John Dewey, ο οποίος τονίζει τη σημασία της βιωματικής μάθησης, και του Lev Vygotsky, ο οποίος δίνει έμφαση στην κοινωνική αλληλεπίδραση στη μάθηση, η άσκηση αυτή ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, την ομαδική εργασία και την πρακτική επίλυση προβλημάτων. Οι συμμετέχοντες θα έχουν επίσης την ευκαιρία να μοιραστούν τις ιδέες τους και να λάβουν ανατροφοδότηση από την ομάδα, προωθώντας τη συνεργασία και τη δημιουργία κοινότητας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης

- ο Εφαρμογή των αποτελεσμάτων της προηγούμενης άσκησης (καταιγισμός ιδεών) για το σχεδιασμό μιας απλής δραστηριότητας



- ο Να εξασκηθείτε στον προγραμματισμό και την οργάνωση σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον
- ο Προώθηση δημιουργικών ιδεών
- ο Ενίσχυση της κοινωνικής συνάθροισης και σύνδεσης

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Πρότυπο ή οδηγοί για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων σε χαρτί ή γραμμένοι στον πίνακα
- ο Καθιστικά διατεταγμένα ανά ζεύγη και αρκετός χώρος στο δωμάτιο
- ο Στυλό και χαρτιά

Διάρκεια της άσκησης: 30 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Κρατήστε τις ομάδες που έχουν δημιουργηθεί για την άσκηση αυτή στο ίδιο μέρος όπου βρίσκονταν, γράψτε τις οδηγίες στον πίνακα ή σε ένα φύλλο χαρτί. Το πρότυπο είναι το εξής

- Όνομα δραστηριότητας
- Στόχοι
- Απαιτούμενα υλικά
- Οδηγίες βήμα προς βήμα
- Ειδικές ανάγκες των ηλικιωμένων (εάν υπάρχουν) (π.χ. προβλήματα όρασης, περιορισμοί κινητικότητας κ.λπ.) /Ορισμός των δυνατοτήτων της ομάδας των ηλικιωμένων για ενεργό συμμετοχή



Βήμα 2: Όλοι μαζί, οι συμμετέχοντες πρέπει να δημιουργήσουν μια μικρή δραστηριότητα (η οποία απαιτεί το πολύ 1 ώρα από το χρόνο των φανταστικών συμμετεχόντων) (παιχνίδι γνώσεων, παιχνίδι απόδρασης, κυνήγι θησαυρού σε μια συγκεκριμένη πόλη, κοινωνική συγκέντρωση) που μπορεί να πραγματοποιηθεί από όλους τους συμμετέχοντες στην ομάδα. Η δραστηριότητα πρέπει να είναι απλή και χωρίς αποκλεισμούς.

Βήμα 3: Ορίστε έναν εκπρόσωπο σε κάθε ομάδα, ο οποίος θα πρέπει να παρουσιάσει τη μικρή δραστηριότητα και να απαντήσει σε τυχόν ερωτήσεις.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

Αν θέλετε να ασχοληθείτε με μια ειδική πτυχή των δραστηριοτήτων, μπορείτε να προσθέσετε περιορισμούς στη δημιουργία αυτής της δραστηριότητας (μια συγκεκριμένη τοποθεσία, έναν προϋπολογισμό που πρέπει να τηρηθεί, ένα συγκεκριμένο θέμα).

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αντλήσουν από προσωπικές εμπειρίες
- ο Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στις προτιμήσεις και τις ικανότητες της ομάδας.
- ο Διατήρηση ενός φιλικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την προώθηση του ανοίγματος και των ευχάριστων δραστηριοτήτων



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Dewey, J. (1938). *Εμπειρία και εκπαίδευση*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *Ο νους στην κοινωνία: Η ανάπτυξη των ανώτερων ψυχολογικών διεργασιών*. Harvard University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης*. Prentice-Hall.