„Технологијата треба да биде наш слуга, а не наш господар“

- Лудвиг Тендрон -

Проектен резултат 4

СЕТ АЛАТКИ

ИНФОРМАЦИИ ЗА ПРОЕКТНИОТ РЕЗУЛТАТ (IO4)

РЕЗУЛТАТ:

IO4: СТЕПИН АЛАТКИ ЗА ПОЛИТИКИ: ПОСТАВУВАЊЕ НА ЦЕНТРИТЕ ЗА ПОДДРШКА: КАМПАЊА НА ПОСТАПУВАЊЕ ОД ЛОКАЛНО ДО НАЦИОНАЛНО НИВО

АКТИВНОСТ:

IO4-A1: ДИЗАЈН И РАЗВОЈ НА СЕТ НА АЛАТКИ

ОРГАНИЗАЦИЈА ЛИДЕР НА АКТИВНОСТА:

RIC NOVO MESTO

ИНФОРМАЦИИ ЗА ПРОЕКТНИОТ РЕЗУЛТАТ

ПРОЕКТ:

STEPIN: ПОДДРШКА НА РОДИТЕЛИТЕ ДА СЕ СПРАВАТ СО ПРЕКУМЕРНОТО ИЗЛОЖУВАЊЕ НА ИНТЕРНЕТ И НАВИКИТЕ НА НИВНИТЕ ДЕЦА: ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЈА И ИНТЕРВЕНЦИЈА ЗА СИТЕ

АКРОНИМ:

STEPin

ВЕБ-СТРАНИЦА НА ПРОЕКТОТ:

https://stepin-project.e

ПРОЕКТ Е-АКАДЕМИЈА:

КООРДИНАТОР:

Универзитетот Готфрид Вилхелм Лајбниц Хановер, Германија

ПАРТНЕРИ

БР. НА ПРОЕКТОТ:

Бр. на проектот: 2020-1-DE02-KA204-007452

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува само гледиштата на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.

Овој документ од STEPIN е лиценциран под CC BY-SA 4.0.

За да видите копија од оваа лиценца, посетете https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0

СОДРЖИНА

Вовед....4

Извештај за следење на STEPin за справување со ШТЕТНИТЕ ОДНЕСУВАЊА на интернет....6

Национален мониторинг извештај....6

Рамка за компетенции....8

STEPin онлајн платформа и алатка за ПРОЦЕНКА....9

e-Академија....9

e-Библиотека....10

e-Заедница....10

Алатка за мапирање....11

Алатка за проценка....11

STEPin едукативен пакет НАМЕНЕТ ЗА РОДИТЕЛИ....13

Пакетот родителски едукативен STEPin е поделен на 5 модули:....14

Придобивки од користењето на интернет....14

Ризици од користење на Интернет....14

Ризик фактори за проблематична употреба....14

Родителски вештини....15

Вештини за справување....15

STEPin мотивациска стратегија за експлоатација....16

Контактирајте не!....17

ВОВЕД

Проектот STEPin се стреми да им понуди поддршка на родителите да станат пример за нивните деца и мотиватори за користење на времето на интернет на разумен и конструктивен начин, истовремено промовирајќи ја благосостојбата на нивните деца и здравиот начин на живот на нивните семејства.

Повеќето родители кои имаат деца на возраст над 10 години припаѓаат на т.н, помалку дигитална генерација, се чувствуваат немоќни да се соочат со овие опасности, да ја спречат прекумерната изложеност на нивните деца или нивната сопствена прекумерна изложеност на интернет, да ги заштитат децата и да се справат со потенцијалното навредливо однесување. Освен горенаведеното, родителите, како возрасни, се соочуваат со слични предизвици.

За родителите ова станува особено тешко ако се земе предвид дека 40% од возрасните во ЕУ немаат доволно развиени дигитални вештини (Еуростат 2018), дури и оние кои поседуваат дигитални вештини често немаат став како да ги искористат целосно: само 2 % од дигитално компетентите можат да покажат критичко размислување додека бараат информации преку интернет (ЕУ, 2017).

За справување со овие предизвици проектниот конзорциум разви мапа за тековната состојба со оваа проблематика во земјите учеснички во овој проект, ги евидентира напорите за справување со штетните однесувања на интернет на децата и младите (10-18 години), притоа предлагајќи низа активности:

- програми за подобрување на вештините за родители/воспитувачи,
- социјално учење и
- градење на концеп за мотивација на ученикот.

Со цел да се мотивираат учесниците, по постигнување на зададените предизвици во рамки на модулите им се доделуваат бедџови за афирмација на нивните успеси кои ќе ги насочат кон концептот на социјално учење, кое ќе им помогне да ги постигнат своите цели за намалување на ризикот од прекумерното користење на интернет.

Понатаму, проектот ја промовира улогата на родителите како АМБАСАДОРИ/ПРИМЕРИ кои се грижат за благосостојбата на нивните деца и воведуваат здрав начин на живот во нивните семејства. Дополнително, ќе се организираат мотивациони активности за да се поттикнат родителите да ги рефлектираат нивните навики преку намалување на времето поминато пред екраните, а потоа да го проценат, идентификуваат, спречат или да се справат со однесувањето на нивните деца на интернет.

7 организации од Обединетото Кралство, Кипар, Грција, Германија, Македонија, Словенија и Хрватска работат заедно на овој предизвикувачки проект, надополнувајќи се меѓусебно со својата експертиза и искуство, но со заедничка **ЦЕЛ:** да ги поддржат родителите *да ги идентификуваат, спречат или да се справуваат со неадекватно однесување на Интернет, а истовремено да ја подобруваат благосостојбата на нивните семејства.*

Оваа цел ќе се постигне преку реализација на 4 главни проектни резултати:

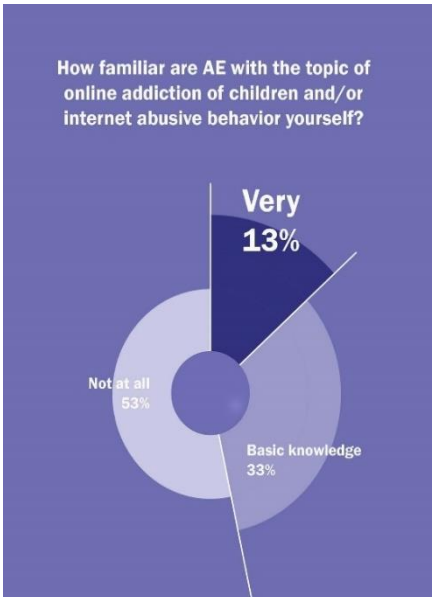
1. **Извештај за следење на STEPin за справување со штетните однесувања на интернет и онлајн игрите.**
   Тоа вклучува: мапирање на добри практики, политики, иницијативи, програми, семинари итн., на регионално, национално и ниво на ЕУ за справување со овој предизвник застапен кај младите; прегледување на практиките меѓу партнерските земји и ии споредба со препораките на ЕУ; истражување и анализа на тековните потреби од перспектива на родителите и младите; создавање на рамка за компетенции STEPin и формирање на експертска советодавна група.
2. **STEPin платформа и алатка за проценка**
   Тоа вклучува: **е-Академија** на сите развиени модули, **е-Библиотека** со дополнителни ресурси и добри практики, е **-заедница** каде што можете да побарате совет или да разговарате за темата, интерактивна **алатка за мапирање** каде се собираат сите добри практики, тековни иницијативи, програми и политики и **алатка за проценка -** прашалник со персонализирана повратна информација и стратегија врз основа на потребите на секој корисник.
3. **Едукативен пакет наменет за родители за прва помош за амбасадорите на STEPin: онлајн и офлајн**
   Вклучува: комбинирана програма за подобрување на вештините за едукација на родителите за факторите кои предизвикуваат зависност од користење на интернет и онлајн игрите, штетните последици од тоа, знаците за однесувањето на нивните деца; едукативен материјал за поддршка на обука; методологија за STEPin АМБАСАДОРИ заснована на создавање на улогата на родителите како иноватори и STEPin повеќестепена и повеќенаменска кампања за подигање на свеста на јавноста.
4. **Сет на алатки за воспоставување центри за поддршка на STEPin: кампања за информирање од локално до национално ниво**
   Овој сет на алатки се состои од сите суштински упатстваматеријали за поддршка на поставувањето, спроведувањето и евалуацијата на STEPin центрите за поддршка на организациско ниво. STEPin центрите ќе ги обезбедуваат програмите за подобрување на вештините на родителите, ќе понудат алатка за идентификација за проценка и планови за повлекување, ќе создаваат синергии со експерти (истражувачи, наставници, психолози и тн.) со цел да обезбедат поддршка преку нудење поддршка (онлајн и офлајн), спроведување кампањата за подигање на свеста и иницирање на STEPin Движењето на родители.

ИЗВЕШТАЈ ЗА СЛЕДЕЊЕ НА STEPIN ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ШТЕТНИТЕ ОДНЕСУВАЊА НА ИНТЕРНЕТ

Составен од национални извештаи за мониторинг за штетните однесувања на интернет во сите земји на проектот, како и детални рамки за компетенции за специфични теми во врска со штетното однесување на интернет, IO1 од проектот STEPin ја поставува основата за следните резултати. Во овој дел од прирачникот, ќе најдете резиме на наодите од извештајот, како и описи на петте теми истражени во рамките на проектот.

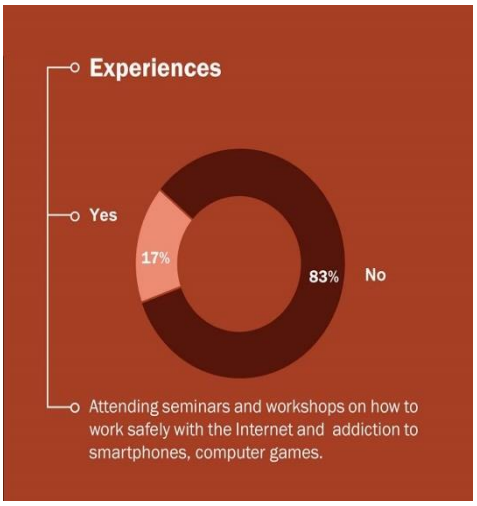
Национален мониторинг извештај

Извештајот има за цел да послужи како резиме и споредба на поединечните национални мониторинг извештаи на партнерските земји Хрватска, Германија, Словенија, Македонија, Обединетото Кралство, Грција и Кипар, кои се дел од европскиот проект STEPin за да се покаже тековно справување со штетното однесување на интернет. Затоа, се презентирани резултатите од земјите-партнери на темите на националните политики, закони и регулативи, како и студии на случај, научни студии, во областа на штетното однесување на интернет, зависност од интернет, онлајн игри и најдобри практики со цел да се направи компарација и да се добие увид на оваа тема и статус кво на европско ниво.



Слика1: Познавање на темата штетно однесување во Кипар

Релевантноста на оваа тема ја покажуваат две онлајн анкети наменети за родители и едукатори за возрасни. Кај едукаторите за возрасни е јасно дека постои голем јаз во знаењето во сите земји во врска со штетно однесување на интернет и како да се справиме со тоа.



Слика 2: Искуства од Словенија

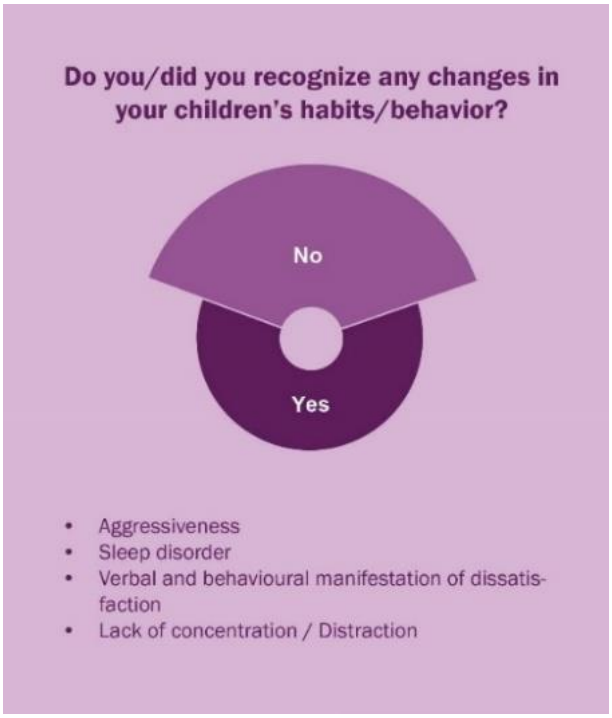
Речиси сите родители и едукатори за возрасни од сите земји-партнери би сакале да видат подобри информативни материјали, можности за дообразование и обуки за градење на нивните капацитети за зголемување на знаењето во оваа област. Интересно е да се забележи дека не е важно од која земја потекнува испитаникот и дали има воспоставено законски рамка. Иако постојат разлики во итноста на потребата, испитаниците од сите земји посакуваат ситуацијата да се подобри.

Следниот дел од извештајот ја анализира правната рамка. Во земји како Германија, Кипар или Грција, каде што има јасни правни рамки или национални стратегии на одговорните министерства на тема појава на штетно влијание од користење на интернет, се чини дека постапувањето во случаи на IAB е јасно регулирано. Особено владините програми и иницијативи во интеракција со невладините организации придонесуваат за создавање на хетероген спектар на понуди за постапување во случај на појава на штетно однесување на интернет за деца, адолесценти и родители, додека германското законодавство има поставено јасни процери поврзани со штетното влијание на интернет.

Во Хрватска, Словенија или Македонија, не постои законска рамка на тема штетно однесување на интернет, што води до фактот дека темата за штетно однесување на интернет наоѓа мала поддршка. Најважните општествени чинители овде се претежно невладини организации и затоа не се организирани од државата.

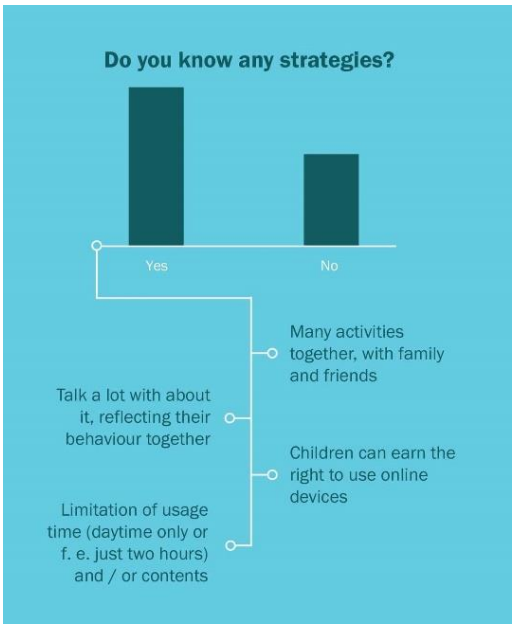
Анализата на научните резултати на оваа тема покажува интересни резултати. Во Хрватска и Македонија се направени малку истражувања на оваа тема, додека пак трендот на појава на овој проблем е очигледен во Кипар. Од друга страна пак, Грција покажува алармантни резултати, споредено со Германија која дава релевантен придонес во истражувањето на полето на штетно влијание од прекумерното користење на интернет со различни студии.

Сепак, добри практики може да се идентификуваат во сите земји кои се опфатени со истражувањето, од кои некои се имплементирани од владини или невладини организации. Овие податоци се во согласност со
добиените резултати од онлајн анкетите наменети за едукатори за возрасни и родители од земјите учеснички.



Слика 3: Препознавање на промените во однесувањето кај децата во Грција

Во Грција и Германија, постојат различни иницијативи и организации кои може да се сметаат за добри практики на национално ниво. Во Грција, на пример, се нудат онлајн семинари и онлајн материјали за учење за поддршка на младите корисници на интернет.



Слика4: Стратегии на родителите во Германија

Во Германија, најдобри практики може да се забележат во владината иницијатива "Ins Netz gehen" („користење интернет“), што е иницијатива на Федералниот центар за здравствена едукација (BZH) и се фокусира на балансирана употреба на медиумите кај младите.

Во Словенија, Кипар и Хрватска, исто така, има многу иницијативи и нудат работилници кои даваат совети за теми поврзани со интернет.

Резимето на резултатите од националните извештаи има многу јасна слика за состојбите во земјите-партнери во проектот и како тие се справуваат со прашањето на штетно однесување на интернет кај децата и адолесцентите. Врз основа на тоа, се јавува потреба за информации и образовни можности за правилно справување со штетното однесување на интернет.

Можете да ги преземете сите национални извештаи , како и инфографици на веб-страницата на проектот: https://stepin-project.eu .

Рамка за компетенции

Рамката на компетенции на проектот STEPin се заснова на општите наоди од националните извештаи за мониторинг. Целта е да ги идентификуваат централните и релевантни теми во врска со штетното однесување на интернет фокусирани на знаење и корисни вештини. Следните пет главни теми се прикажани и накратко опишани. Тие беа прилагодени во модули за STEPin е-академијата вклучувајќи детални информации, како и совети и вежби за родителите во IO3.

Придобивки од користењето на Интернет

Една од главните придобивки на интернетот е овозможување на младите луѓе да се дружат со други луѓе преку повеќе форми на социјално поврзување, доколку важноста на границите се почитуваат. Интернетот исто така ни дава можности да учиме и развиваме вештини и со тоа ни овозможува да го истражиме сопствениот идентитет. Конечно, овој модул се занимава со шансите за создавање креативни места на интернет и нивно поврзување со нечии емоции.

Родителски вештини

Честопати, родителите наидуваат на многу неочекувани ситуации со своите деца и може да се чувствуваат загрижени дека нивните родителски вештини не се доволно развиени. Овој модул им помага на родителите во справувањето со феноменот на штетно однесување на нивните деца на интернет. Се фокусира на односот родител-дете и дава примери за најдобри практики за тоа како да комуницирате со вашето дете и како да се справите со конфликтите што може да се појават.

Ризици од користење на Интернет

Во спротивност со *придобивките од користењето на Интернет,* овој дел од рамката се фокусира на ризиците што може да се појават со тоа што користите интернет. Објаснува на какви ризици од сајбер безбедноста се изложени децата при користењето на интернет и ги покажува потребните вештини за препознавање и справување со различни ситуации. Понатаму, се дискутира за импликациите на штетното однесување на интернет врз менталното здравје и ја подигнува свеста за прашања како депресија или зависност од користење интернет.

Фактори на ризик за проблематично користење на Интернет

Овој модул обезбедува информации за факторите на ризик за проблематично користење на интернет за да ги поддржи родителите во откривањето знаци и симптоми на штетно однесување на интернет. Овие ризик фактори се поделени во три категории: прво, проблематична употреба на интернет и штетно однесување, второ, особини на личноста поврзани со зависноста од интернет и трето, конкретни знаци за родителите на штетно однесување на интернет може да изгледаат како промени во расположението или замор.

Вештини за справување

Последниот модул се фокусира на вештините за справување кои се важни за да можеме да се справиме со секојдневниот живот во нашиот дигитален свет. Објаснува и дава најдобри практики за различни стратегии и вештини како справување фокусирано на емоции или справување фокусирано на проблеми. Исто така, дава увид за дисфункционалните механизми за справување и како да се детектираат.

STEPIN ОНЛАЈН ПЛАТФОРМА И АЛАТКА ЗА ПРОЦЕНКА

STEPin онлајн платформата функционира како центар за помош за родители и сеопфатен едукативен пакет со материјал за учење за едукатори за возрасни. Неговата цел е да ги обезбеди потребните знаења, алатки и ресурси за настава за ефикасно справување со зависноста од интернет и придружните ризични однесувања преку отворени и интерактивни методологии за подобрување на вештините, но притоа промовирајќи ја мотивациската стратегија заснована на систем за наградување со значки.

е-Академија

Компилација од 5 наставни модули:

- Ризик фактори за проблематична употреба на интернет
- Ризици од користење на интернет
- Родителски вештини
- Придобивки од користењето на интернет
- Вештини за справување

Овие модули ги објаснуваат ризиците и придобивките од користењето на интернет, бихејвиоралните и психолошките фактори кои влијаат на ставовите на децата, улогата на родителите во соодветните резултати, надворешните фактори (како пријателите) кои ги зголемуваат ризиците, како и мерките за интервенција и превенција.

Модулите содржат лесно разбирлива содржина и се дизајнирани да понудат знаење на просечниот корисник. Понатаму, тие презентираат корисни референци и дополнителни мултимедијални ресурси со отворен пристап (како видеата на YouTube) кои можат да го подобрат знаењето и разбирањето на теоретската позадина.

е-Библиотека

Компилација од дополнителни теоретски ресурси и добри практики кои ќе помогнат да се подигне свеста за ризиците од користењето на интернет, стратегиите за превенција, стратегиите за справување и така натаму. Ова ќе ги поддржи родителите да изнајдат начини да ја ограничат употребата на интернет на нивните деца и да интервенираат при откривање ризично однесување (на пример, при игри, пазарење, социјални медиуми итн.).

Електронската библиотека содржи и разни други алатки и ресурси кои родителите и наставниците можат да ги користат, како што се препораки и политики на ЕУ, национални/регионални извештаи, тековни иницијативи, програми, можности за обука итн.

е-Заедница

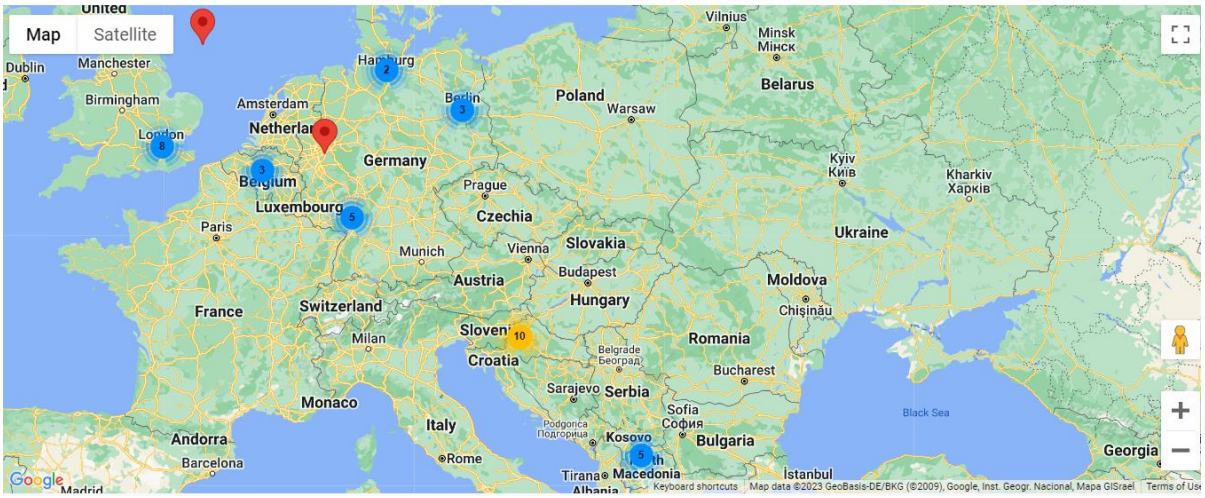
Форум за размена на идеи, објавување пораки, предлози и/или идеи. Оваа функционалност ќе ја игра улогата на понудувач на поддршка - Helpdesk, каде што родителите, наставниците, експертите, социјалните работници и другите заинтересирани страни ќе можат да разменуваат идеи, добри практики, насоки и други начини за поддршка на целите на проектот STEPin.

Функционалности на е-заедницата :

- Формулар за контакт – заинтересираните лица може да го пополнуваат со барања или идеи.
- STEPin Форум – за регистрираните членови да разменуваат релативна содржина, ставови, сугестии итн.

Алатка за мапирање

Практична алатка за собирање и споделување добри практики, тековни иницијативи, програми и политики во партнерските земји и низ Европа. Оваа алатка се однесува на целната група родители, како и на наставниците и младите луѓе, за да им помогне да се справат со прашањата поврзани со штетните однесувања на интернетна одржлив начин.



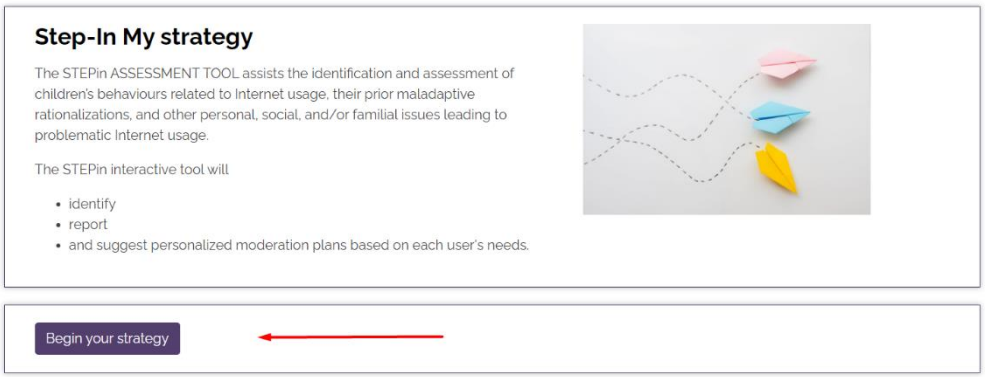
Алатката содржи интерактивна мапа. Корисниците можат да изберат да ги филтрираат своите резултати врз основа на земјата на интерес, видот на организацијата, целната група итн.

Алатката е исто така шанса за професионалци и релевантни организации да ги промовираат своите најдобри практики, тековни иницијативи и која било друга релевантна активност.

Алатка за проценка

Алатка која идентификува, известува и предлага персонализирани планови за модерација врз основа на потребите на секој корисник.

Алатката за проценка може да се користи на следниов начин: Како да ја започнете вашата стратегија: Ако сте креирале кориснички профил и веќе сте најавени, притиснете го копчето „Започнете ја вашата стратегија“ што е на почетната страница (слика 5). Следно, на почетокот, на страницата за вашата стратегија, одговорете на прашањата со притискање на копчето „Старт“(види слика 6). Кога ќе одговорите на сите прашања на алатката, ќе добиете резултат врз основа на одговорите што сте ги дале.



Слика 1: Започнете ја вашата стратегија

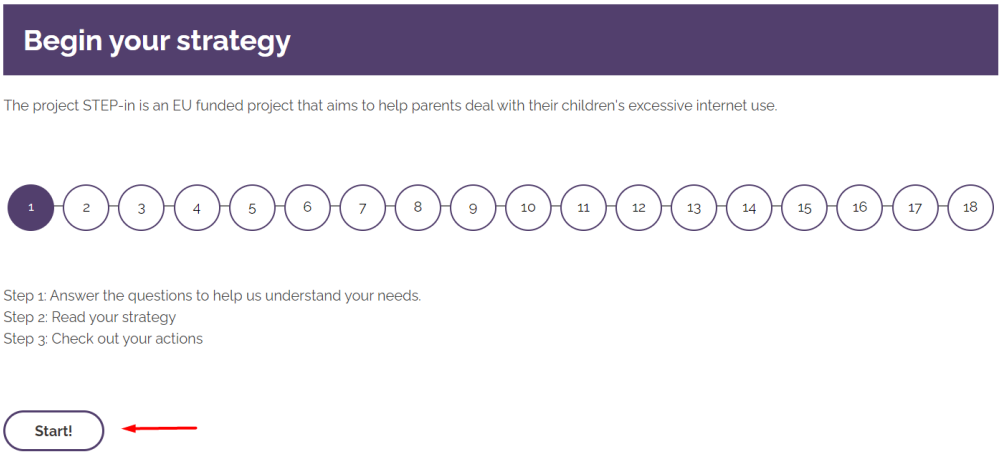
Вашата стратегија: ако одговорите на сите прашања на страницата „Започнете ја вашата стратегија“, сега можете да ја видите вашата стратегија. Во лентата за навигација притиснете ја ставката „Моја стратегија“. На STEPin страницата, можете да најдете 5 модули за акција и 5 типови акции.

Модулите **за акција** се следните:

- Фактори на ризик за проблематична употреба
- Ризик од користење на интернет
- Родителски вештини
- Придобивките од користењето на интернет
- Вештини за справување

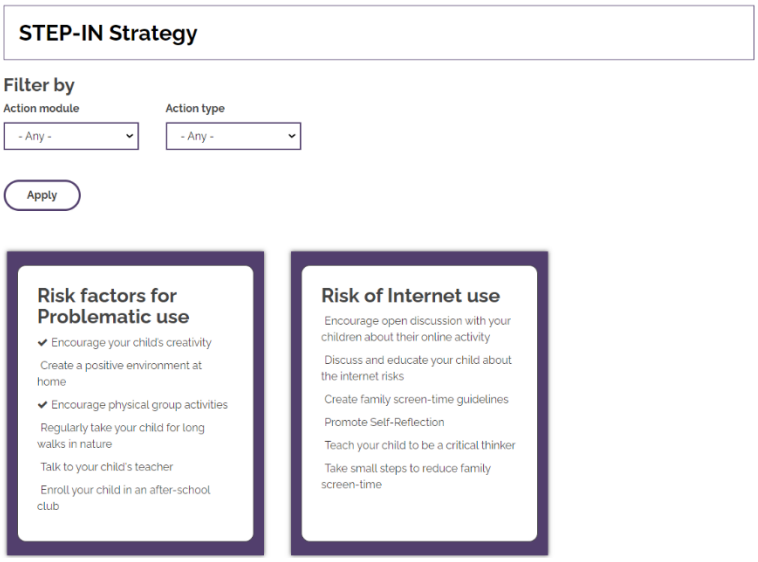
Видовите **на акции** се следниве:

- Акција која има предуслови (прво треба да се спроведат други активности), но не бара обука
- Долгорочна акција која може да се спроведе веднаш
- Брза победа
- Едноставна акција која може да се спроведе веднаш, но бара обука
- Акција која има предуслови и бара обука



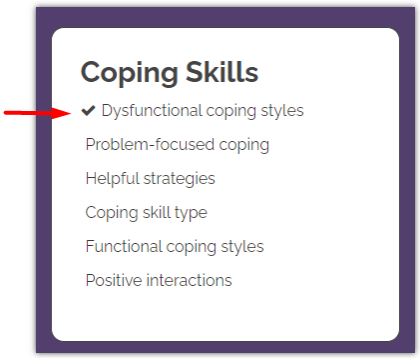
Слика 2: Започнете ја стратегијата

Сликата 7 ја илустрира страницата со STEPin стратегија. Можете да ги користите филтрите на оваа страница за да ги добиете посакуваните резултати. На пример, за да го видите само модулот „Вештини за справување“, изберете го првото мени од ставката „Вештини за справување“ и потоа притиснете го копчето „Примени“.



Слика 3: Страна со мојата стратегија

Како да ги завршите модулите за дејства во акција: секој од модулите за акција има одредени дејства. На пример, ако ја завршите акцијата „Дисфункционални стилови на справувањена акциониот модул „Вештини за справување“, можете да го притиснете копчето „Кликнете овде за да ја означите оваа акција како завршена доколку сте ја имплементирале“. Сите завршени дејства се проверуваат.



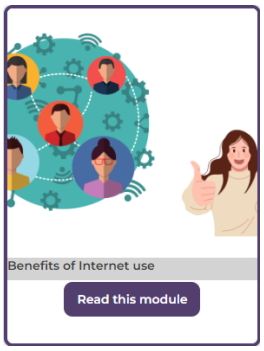
Слика 4: Завршени акции

STEPIN ЕДУКАТИВЕН ПАКЕТ НАМЕНЕТ ЗА РОДИТЕЛИ

Родителскиот образовен пакет STEPIN се однесува на збирка ресурси и материјали дизајнирани за родители, со цел да ги поддржат да спречат и да се справат со штетните однесувања на интернети да станат пример за нивните деца (STEPin Амбасадори).

Развиените материјали се во согласност со потребите на родителите идентификувани во сите земји кои учествуваат во проектот, како дел од првиот проектен резултат (ИО1), а исто така се поврзани и со STEPIN алатката за проценка за поддршка на родителите да се справат со потребите идентификувани преку алатката за проценка.

Пакетот родителски едукативен STEPin е поделен на 5 модули:

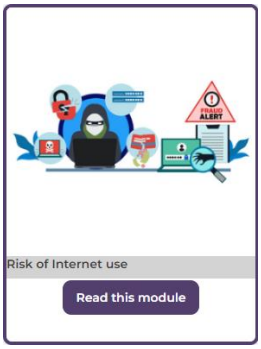


Придобивки од користењето на интернет

Интернетот е алатка, а злоупотребата на оваа алатка може да предизвика ризици. Меѓутоа, ако се користи правилно, може да понуди многу придобивки како што се социјализација, истражување на идентитетот и креативност како што е истражено во Модул 1 .

Ризици од користење на Интернет

Зголемената достапност и употреба на Интернет кај децата ја зголеми нивната изложеност на различни безбедносни ризици во сајбер просторот. Овој модул обезбедува информации за потенцијалните ризици поврзани со употребата на интернет, како што се прашањата за сајбер безбедноста, но исто така и потенцијалните ризици кои можат да влијаат на менталното здравје и благосостојбата на корисниците.



Ризик фактори за проблематична употреба

Постојат различни ризик фактори кои се поврзани со проблематичното користење на интернетот. Овој модул го испитува влијанието на личноста, надворешните стресори и притисокот од врсниците како потенцијални фактори на ризик.

Родителски вештини

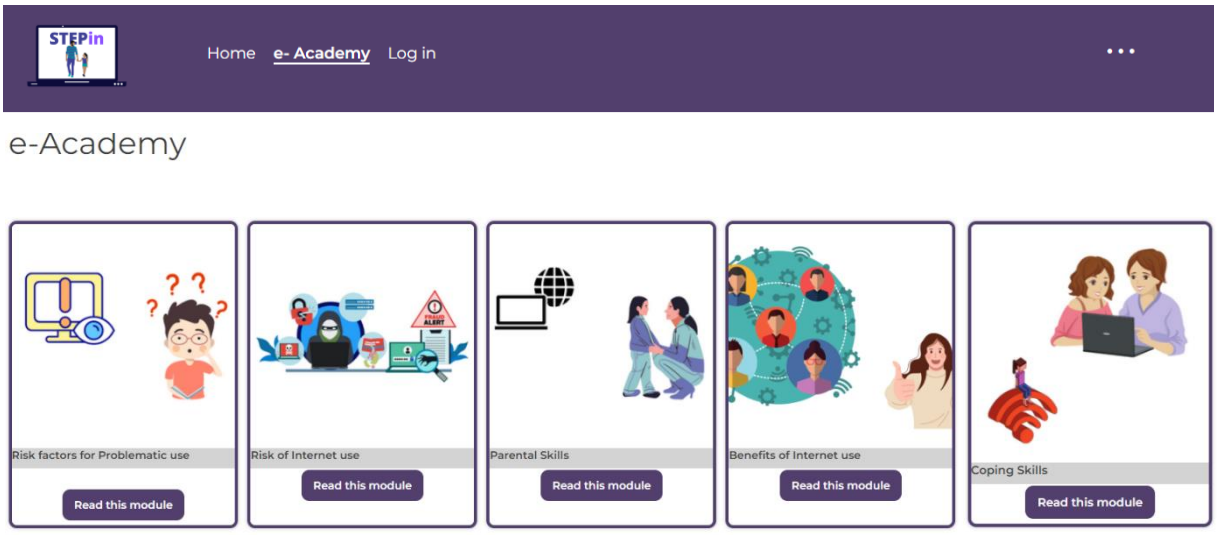
Овој модул дава информации за две поголеми групи на вештини кои сочинуваат важен дел од родителските вештини, се претставени: комуникациски вештини и вештини за решавање конфликти. Понатаму, објаснета е вештината на активно слушање, како дел од комуникациските вештини и вештината за управување со гневот како дел од вештините за решавање конфликти.

Овој модул е наменет за родители кои сакаат да ги подобрат своите вештини за комуникација и решавање конфликти во односите со своите деца.

Вештини за справување

Овој модул обезбедува информации за вештините за справување и стратегиите за справување што може да се користат за справување со секојдневните проблеми од страна на родителите и нивните деца.

Сите материјали се достапни во делот Академијата STEPin .



Покрај развиените материјали, STEPin библиотеката нуди збирка на е-алатки/е-ресурси/добри практики за понатамошна поддршка на родителите да се справат со проблематичната употреба на интернет на нивните деца.

Библиотеката STEPin може да се најде овде: http://step-in.erasmusplus.space/library

STEPIN МОТИВАЦИСКА СТРАТЕГИЈА ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЈА

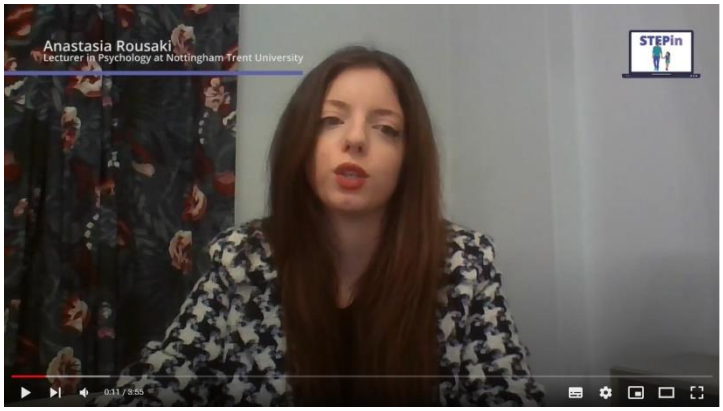
Денешната распространетост на технологиите во нашиот секојдневен живот нè принуди да ја следиме и да се прилагодиме на дигиталната ера. И покрај се, дигиталните вештини, особено на родителите, честопати не се доволни. Улогата на технологијата и екраните во животот на децата станува сè поважна и за родителите е клучно да разберат како функционира сè. Тие треба да поминуваат повеќе време за да ги водат своите деца кон позитивни активности, да ја подигнат нивната свест за опасностите, ризиците и прифатливите активности и да ги охрабруваат да бидат активни надвор од дигиталниот свет.

Become a Role model video is available:

DE | HR | EN | SI | MK | EL

Родителите се првите кои ги воочуваат промените во животот на нивните деца, а целта на STEPin проектот е да понуди поддршка на родителите да станат пример за нивните деца и мотиватори за користење на своето време на интернет на разумен и конструктивен начин додека ја промовираат благосостојбата на нивните деца. и здрав начин на живот на нивните семејства.

Што велат експертите за прекумерната изложеност на екранот?



Прашавме предавач по психологија на Универзитетот Нотингем Трент кога прифатливото станува претерано.

Погледнете го видеото за совети **како да препознаете** и **избегнете** прекумерна употреба на интернет, кои **знаци на зависност** да ги барате и **каде да побарате помош**. Видеата со стручни совети се достапни со преводи на сите јазици на партнерите (Германски, Хрватски, Англиски, Словенски, Македонски, Грчки).

Следете ја промотивната кампања на STEPin на YouTube каналот за да дознаете повеќе за темата и совети за благосостојба на сите.

Контактирајте не!

Истражете ги резултатите, пронајдете одговор на вашите прашања и воспоставете контакт со нас.

Следете не преку веб страната на проектот, Facebook или Instagram.