



CALMD

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΡΓΟΥ 3: ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ
εργαλειοθήκη ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΜΕ
ΑΥΤΟΚΑΘΟΔΗΓΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΖΩΗ

Βήμα-βήμα καθοδήγηση για τις δεξιότητες ανεξάρτητης διαβίωσης για
ενήλικες με νοητικές αναπηρίες



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει την παραγωγή αυτού
Η δημοσίευση δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου
που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας
και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για
οποιαδήποτε χρήση το οποίο μπορεί να αποτελείται από τις
πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό.

Πίνακας περιεχομένων

A. Υγιεινή Διαβίωση, Υγιεινή και Υπηρεσίες.....	6
B. Ψυχική Υγεία (Διαχείριση Συναισθημάτων).....	23
Γ. Διαπροσωπικές σχέσεις (Οικογένεια, εργασία και φίλοι).....	36
Δ. Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση.....	48
Ε. Επαγγελματική Συμβουλευτική.....	64
ΣΤ. Κοινωνική δικτύωση / ασφάλεια στο διαδίκτυο.....	83



Εισαγωγή

Αυτή η ολοκληρωμένη εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί σχολαστικά για να παρέχει μια ολιστική προσέγγιση στην ανεξάρτητη διαβίωση. Μέσω μιας σειράς καθοδηγούμενων δραστηριοτήτων, στόχος μας είναι να ενδυναμώσουμε τα άτομα, καλλιεργώντας μια αίσθηση αυτονομίας και εμπιστοσύνης στην καθημερινή τους ζωή. Στόχος είναι η παροχή πρακτικής και ουσιαστικής υποστήριξης, αναγνωρίζοντας και ικανοποιώντας τις μοναδικές δυνάμεις και τις προκλήσεις των ατόμων με αναπηρία.

Η εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για να βελτιώνει τις πολλές πτυχές της ανεξάρτητης ζωής, που περιλαμβάνει:

1. Ένα εργαλείο που περιλαμβάνει μια σειρά από προσεκτικά κατασκευασμένα φύλλα εργασίας προσαρμοσμένα για να καλύπτουν συγκεκριμένες ανάγκες ατόμων με νοητική υστέρηση. Τα φύλλα εργασίας καλύπτουν μια σειρά σημαντικών θεμάτων και παρέχουν καθοδήγηση βήμα προς βήμα με στόχο να ενδυναμώσουν τα άτομα με πρακτικές δεξιότητες και ατομικές γνώσεις που χρειάζονται για μια αυτόνομη διαβίωση.
2. Το «Υποστηριζόμενο σύνολο εργαλείων λήψης αποφάσεων», που διατίθεται τόσο σε ψηφιακή όσο και σε έντυπη μορφή, χρησιμεύει ως ένα ολοκληρωμένο εγχειρίδιο. Μπορεί να περιλαμβάνει επαγγελματίες, μέλη της οικογένειας ή φίλους στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, ενισχύοντας τη συνεργασία και την υποστήριξη.
3. Μια συλλογή από 40 αφίσες που καλύπτουν διάφορα θέματα όπως η υγεία, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και οι κανόνες επαγγελματικής ζωής. Αυτές οι αφίσες είναι προσβάσιμες τόσο σε εκτυπώσιμη όσο και σε ψηφιακή μορφή.

Αυτή η εργαλειοθήκη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κέντρα αποκατάστασης, προγράμματα ημερήσιας φροντίδας για άτομα με αναπηρίες ή στο σπίτι, όπου υπάρχει ανάγκη εκμάθησης βασικών δεξιοτήτων ζωής, όπως επικοινωνία, αυτοφροντίδα και καθημερινές ρουτίνες, αυτογνωσία, αντιμετώπιση μηχανισμοί που βοηθούν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, πώς να βελτιώσουν τις σχέσεις, τις δεξιότητες κατάρτισης προϋπολογισμού και να βοηθήσουν στην επαγγελματική και σταδιοδρομία, συμπεριλαμβανομένων των ικανοτήτων εύρεσης εργασίας και άλλων δεξιοτήτων και ικανοτήτων που ενδυναμώνουν τα άτομα με αναπηρίες στην καθημερινή τους ζωή.

Μέσω της καινοτομίας και της συμπόνιας, φιλοδοξούμε να δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου οι δυνατότητες κάθε ατόμου όχι απλώς αναγνωρίζονται αλλά τιμούνται.

A. Υγιεινή Διαβίωση, Υγιεινή και Υπηρεσίες

Δραστηριότητα: Καθημερινός προγραμματισμός ρουτίνας

Σκοπός: Δημιουργήστε μια καθημερινή ρουτίνα που περιλαμβάνει χρόνο για προσωπική υγιεινή, γεύματα, άσκηση και άλλες δραστηριότητες για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Φύλλο εργασίας: Το οπτικό μου πρόγραμμα

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

- Ξεκινήστε γράφοντας τις ημέρες της εβδομάδας στο επάνω μέρος του φύλλου εργασίας.
- Σκεφτείτε την καθημερινότητά σας και τις δραστηριότητες που πρέπει να κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Γράψτε αυτές τις δραστηριότητες στην πρώτη στήλη στην ενότητα "Δραστηριότητες".
- Στην επόμενη στήλη, σημειώστε την ώρα της ημέρας ή τη διάρκεια για κάθε δραστηριότητα.
- Χρησιμοποιήστε την τελευταία στήλη για να σχεδιάσετε ή να επισυνάψετε εικόνες που αντιπροσωπεύουν κάθε δραστηριότητα. Αυτές οι οπτικές ενδείξεις θα σας βοηθήσουν να θυμάστε και να ακολουθήσετε το πρόγραμμά σας.
- Ελέγξτε και προσαρμόστε το πρόγραμμά σας όπως χρειάζεται. Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε δραστηριότητες με βάση τις προτιμήσεις ή τις συγκεκριμένες ανάγκες σας.
- Κρατήστε το οπτικό πρόγραμμα σε εμφανές σημείο, όπως η κρεβατοκάμαρα ή η κουζίνα σας, όπου μπορείτε εύκολα να ανατρέχετε σε αυτό όλη την ημέρα.

Ημέρα	Ώρα	Δραστηριότητα	Σημειώσεις
Δευτέρα	06:00	Ξύπνα και ντύσου	
	06:30	ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ	
	07:00	Άσκηση ή περπάτημα	
	08:00	Προσωπική φροντίδα (ντους, δόντια κ.λπ.)	
	08:30	Πηγαίνετε στο σχολείο/εργασία με τα πόδια ή το ποδήλατο	
	12:00	Διάλειμμα για μεσημεριανό	
	15:00	Επιστροφή από το σχολείο/εργασία, σνακ και ξεκούραση	
	17:00	Δουλειές του σπιτιού	
	18:00	Βραδινό	
	20:00	30 λεπτά Διαλογισμός / Χαλαρώστε και χαλαρώστε	
	22:00	Ωρα ύπνου	

Δραστηριότητα: Δεξιότητες Προσωπικής Υγιεινής

Στόχος: Παρέχετε πρακτική εκπαίδευση σε βασικές δεξιότητες προσωπικής υγιεινής, όπως το πλύσιμο των χεριών, το βούρτσισμα των δοντιών και το ντους χρησιμοποιώντας κατάλληλα προϊόντα περιποίησης.

Φύλλο εργασίας: Δεξιότητες προσωπικής υγιεινής

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Διαβάστε προσεκτικά κάθε βήμα και ακολουθήστε τις οδηγίες.
2. Επιλέξτε το πλαίσιο δίπλα σε κάθε βήμα καθώς το ολοκληρώνετε για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.
3. Πάρτε το χρόνο σας και ζητήστε βοήθεια εάν χρειαστεί.

Δραστηριότητα Πλύσιμο Χεριών

Βήμα 1: Ανοίξτε τη βρύση και βρέξτε τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό.

Βήμα 2: Εφαρμόστε σαπούνι στα χέρια σας.

Βήμα 3: Τρίψτε τα χέρια σας μεταξύ τους για να δημιουργήσετε αφρό. Φροντίστε να πλένετε το μπροστινό και το πίσω μέρος των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

Βήμα 4: Συνεχίστε να τρίβετε τα χέρια σας μεταξύ τους για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Βήμα 5: Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από τρεχούμενο νερό για να αφαιρέσετε όλο το σαπούνι.

Βήμα 6: Χρησιμοποιήστε μια καθαρή πετσέτα ή χαρτοπετσέτα για να στεγνώσετε εντελώς τα χέρια σας.

Δραστηριότητα Βούρτσισμα δοντιών

Βήμα 1: Βρέξτε την οδοντόβουρτσα σας κάτω από τρεχούμενο νερό.

Βήμα 2: Απλώστε μια ποσότητα οδοντόκρεμας σε μέγεθος μπιζελιού στις τρίχες της οδοντόβουρτσας.

Βήμα 3: Κρατήστε την οδοντόβουρτσα με μια σταθερή λαβή και τοποθετήστε την στα δόντια σας.

Βήμα 4: Μετακινήστε την οδοντόβουρτσα με κυκλικές κινήσεις για να βουρτσίσετε απαλά τα δόντια σας. Ξεκινήστε από τα μπροστινά δόντια και συνεχίστε προς τα πίσω.

Βήμα 5: Βουρτσίστε τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών σας με την ίδια κυκλική κίνηση.

Βήμα 6: Μην ξεχάσετε να βουρτσίζετε τη γλώσσα σας απαλά για να αφαιρέσετε τυχόν βακτήρια.

Βήμα 7: Φτύστε την οδοντόκρεμα και ξεπλύνετε καλά το στόμα σας με νερό.

Βήμα 8: Ξεπλύνετε την οδοντόβουρτσά σας κάτω από τρεχούμενο νερό και αποθηκεύστε την σε καθαρό, στεγνό μέρος.

Δραστηριότητα κάνοντας ντους

Βήμα 1: Συγκεντρώστε τα απαραίτητα

- Πετσέτα
- Πανί ή σφουγγάρι

- Σαπούνι ή πλύσιμο σώματος
- Σαμπουάν
- Conditioner (αν χρειάζεται)
- Καρέκλα ντους ή σκαμπό (αν χρειάζεται)
- Καθαρά ρούχα για αλλαγή

Βήμα 2: Προετοιμάστε την περιοχή του ντους

- Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του νερού σε ένα άνετο επίπεδο (ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ κρύο).
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος του ντους είναι καθαρός και ασφαλής.
- Τοποθετήστε τυχόν απαιτούμενα αντικείμενα σε κοντινή απόσταση.

Βήμα 3: Γδύσου

- Βγάζετε τα ρούχα σας ένα κομμάτι τη φορά.

Βήμα 4: Μπείτε στο ντους

- Κρατηθείτε από μια ράβδο στήριξης ή χρησιμοποιήστε στήριγμα εάν χρειάζεται.
- Κάντε μικρά, σταθερά βήματα για να αποφύγετε το γλίστρημα.

Βήμα 5: Βρέξτε το σώμα σας

- Σταθείτε κάτω από το νερό ή χρησιμοποιήστε μια φορητή κεφαλή ντους για να βρέξετε εντελώς το σώμα σας.
- Χρησιμοποιήστε το χέρι σας ή μια πετσέτα για να βρέξετε δυσπρόσιτα σημεία.

Βήμα 6: Εφαρμόστε σαπούνι/πλύση σώματος

- Πάρτε μια μικρή ποσότητα σαπουνιού ή πλυσίματος σώματος στα χέρια σας ή πετσέτα.
- Τρίψτε απαλά το σαπούνι στο σώμα σας, φροντίζοντας να καλύψει όλες τις περιοχές.
- Χρησιμοποιήστε κυκλικές κινήσεις για να καθαρίσετε τα χέρια, τα πόδια, το στήθος, την πλάτη και άλλες περιοχές.

Βήμα 7: Λούστε τα μαλλιά σας

- Βρέξτε καλά τα μαλλιά σας.
- Απλώστε το σαμπουάν στα μαλλιά σας, κάνοντας απαλό μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής σας.
- Ξεπλύνετε το σαμπουάν με νερό.
- Εάν χρησιμοποιείτε conditioner, απλώστε το στα μαλλιά σας και αφήστε το για λίγα λεπτά πριν το ξεπλύνετε.

Βήμα 8: Ξεπλύνετε το σώμα σας

- Σταθείτε κάτω από το νερό ή χρησιμοποιήστε μια φορητή κεφαλή ντους για να ξεπλύνετε καλά το σαπούνι ή το πλύσιμο σώματος.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν υπολείμματα σαπουνιού στο σώμα σας.

Βήμα 9: Στεγνώστε

- Χρησιμοποιήστε μια πετσέτα για να στεγνώσετε το σώμα σας, ξεκινώντας από το κεφάλι και το πρόσωπό σας και στη συνέχεια κατεβαίνετε στα χέρια, τα πόδια και τον κορμό σας.
- Στεγνώστε τα αντί για τρίψιμο για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος.
- Χρησιμοποιήστε μια ξεχωριστή πετσέτα για τα μαλλιά σας, στεγνώνοντάς τα απαλά

A. Υγιεινή Διαβίωση, Υγιεινή και Υπηρεσίες

Βήμα 10: Ντύσου

- Φορέστε καθαρά ρούχα.

Θυμηθείτε, η τακτική άσκηση καλής προσωπικής υγιεινής θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας και να αποτρέψετε τη διάδοση.

Δραστηριότητα: Δεξιότητες Προσωπικής Υγιεινής

Στόχος: Εξάσκηση στην επιλογή υγιεινών τροφίμων.

Φύλλο εργασίας: Επιλογές υγιεινής διατροφής

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ή δήλωση.
2. Επιλέξτε την επιλογή που αντιπροσωπεύει μια υγιή επιλογή.
3. Επιλέξτε το πλαίσιο δίπλα στην επιλογή που έχετε επιλέξει.
4. Εάν χρειάζεται, δώστε πρόσθετες εξηγήσεις ή παραδείγματα για να υποστηρίξετε την επιλογή σας.

Ερώτηση 1: Ποιο σνακ είναι πιο υγιεινή επιλογή;

- Επιλογή Α: Τσιπς πατάτας
- Επιλογή Β: Φέτες μήλου

Ερώτηση 2: Ποιο ποτό είναι πιο υγιεινή επιλογή;

- Επιλογή Α: Σόδα
- Επιλογή Β: Νερό

Ερώτηση 3: Ποια επιλογή πρωινού είναι πιο υγιεινή;

- Επιλογή Α: Ζαχαρούχα δημητριακά
- Επιλογή Β: Πλιγούρι βρώμης με φρούτα

Ερώτηση 4: Ποια επιλογή γεύματος είναι πιο υγιεινή;

- Επιλογή Α: Cheeseburger και πατάτες τηγανιτές
- Επιλογή Β: Κοτόπουλο ψητό με λαχανικά στον ατμό

Ερώτηση 5: Ποιο σνακ είναι πιο υγιεινή επιλογή;

- Επιλογή Α: Candy bar
- Επιλογή Β: Μπαστούνια καρότου με χούμους

A. Υγιεινή Διαβίωση, Υγιεινή και Υπηρεσίες

Ερώτηση 6: Ποιο ποτό είναι πιο υγιεινή επιλογή;

- Επιλογή A: Χυμός φρούτων
- Επιλογή B: Γάλα

Ερώτηση 7: Ποια επιλογή δείπνου είναι πιο υγιεινή;

- Επιλογή A: Πίτσα
- Επιλογή B: Σολομός φούρνου με καστανό ρύζι και σαλάτα

Ερώτηση 8: Ποιο σνακ είναι πιο υγιεινή επιλογή;

- Επιλογή A: Cookies
- Επιλογή B: Γιαούρτι με μούρα

Ερώτηση 9: Ποιο ποτό είναι πιο υγιεινή επιλογή;

- Επιλογή A: Ενεργειακό ποτό
- Επιλογή B: Πράσινο τσάι

Ερώτηση 10: Ποια μεσημεριανή επιλογή είναι πιο υγιεινή;

- Επιλογή A: Τηγανητό κοτόπουλο με πατάτες τηγανιτές
- Επιλογή B: Σάντουιτς γαλοπούλας σε ψωμί ολικής αλέσεως με συνοδευτική σαλάτα

Να θυμάστε ότι η λήψη υγιεινών διατροφικών επιλογών είναι απαραίτητη για τη συνολική σας ευεξία και μπορεί να συμβάλει σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Δραστηριότητα: Κάνοντας ενημερωμένες επιλογές τροφίμων

Στόχος: Διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων, συγκρίνετε τις τιμές και επιλέξτε υγιεινές επιλογές τροφίμων.

Φύλλο εργασίας: Κάνοντας ενημερωμένες επιλογές

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ή δήλωση.
2. Επιλέξτε τη σωστή απάντηση ή ολοκληρώστε την εργασία σύμφωνα με τις οδηγίες.
3. Επιλέξτε το πλαίσιο δίπλα στην απάντηση που έχετε επιλέξει ή στην ολοκληρωμένη εργασία.
4. Εάν χρειάζεται, δώστε πρόσθετες εξηγήσεις ή παραδείγματα για να υποστηρίξετε τη δική σας απαντήσις.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(For educational purposes only. These labels do not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.)

A. Υγιεινή Διαβίωση, Υγιεινή και Υπηρεσίες

Διαβάστε την ετικέτα των τροφίμων και απαντήστε στις ερωτήσεις:

Ερώτηση 1: Ποιο είναι το μέγεθος μερίδας για αυτό το φαγητό;

- Επιλογή A: 8
- Επιλογή B: 12

Ερώτηση 2: Πόσες θερμίδες περιέχει μια μερίδα;

- Επιλογή A: 55
- Επιλογή B: 230

Ερώτηση 3: Συγκρίνετε τις τιμές των παραπάνω ειδών διατροφής και απαντήστε στην ερώτηση. Ποιο τρόφιμο προσφέρει καλύτερη σχέση ποιότητας/τιμής;



Chocolate serial bars: 6 X
23.5gr
141gr
Cost per kilo: 13.47€/Kilo
Cost: 3.80€



Crunchy with
honey serial
bars: 6 X 42gr
252gr
Cost per kilo:
17.14€/Kilo
Cost: 4.32€

- Επιλογή A: Cookies
- Επιλογή B: Γιαούρτι με μούρα

Ερώτηση 4: Διαβάστε την ετικέτα των τροφίμων και απαντήστε στην ερώτηση. Πόσα κορεσμένα λιπαρά περιέχει μια μερίδα;

Nutrition Facts		MADE FROM WHEAT FLOUR, IRON, THIAMIN, RIBOFLAVIN, NIACIN, VITAMIN B6, VITAMIN B12, FOLIC ACID, VANILLA, SOYBEAN OIL, CONTAINS FRUCTOSE, DIGLYCERIDE, BARLEY FLOUR, EXTRACTS
Serving Size 1/6 Sheet (41g / 1.5oz) Servings Per Container 12		
Amount Per Serving		
Calories 160	Calories from Fat 90	
% Daily Value*		
Total Fat 10g	15%	
Saturated Fat 5g	25%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	910148001
Sodium 140mg	6%	
Total Carbohydrate 16g	5%	
Dietary Fiber 1g	4%	
Sugars 1g		
Protein 3g		

- Επιλογή A: 0 γρ
- Επιλογή B: 5 γρ

Ερώτηση 5: Διαβάστε την ετικέτα A και την ετικέτα B των τροφίμων και απαντήστε στην ερώτηση. Ποιο τρόφιμο έχει λιγότερο νάτριο (αλάτι);

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 1.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ετικέτα A

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	

Ετικέτα B

- Ετικέτα A
 Ετικέτα B

Εργασία 1: Επισκεφθείτε ένα παντοπωλείο ή ένα σούπερ μάρκετ με ένα μέλος της οικογένειας/φίλο/φροντιστή/ άτομο υποστήριξης. Συγκρίνετε τις τιμές τουλάχιστον τριών ειδών διατροφής και επιλέξτε αυτό με την καλύτερη σχέση ποιότητας/τιμής. Σημειώστε τα ονόματα των τροφίμων και τις τιμές τους.

Εργασία 2: Επιλέξτε ένα τρόφιμο από το ντουλάπι ή το ψυγείο σας. Διαβάστε την ετικέτα των τροφίμων του και σημειώστε το μέγεθος της μερίδας, την περιεκτικότητα σε θερμίδες και την ποσότητα κορεσμένων λιπαρών.

Μέγεθος σερβιρίσματος: _____
 Περιεκτικότητα σε θερμίδες: _____
 Ποσότητα κορεσμένων λιπαρών: _____

Θυμηθείτε, η κατανόηση των ετικετών των τροφίμων, η σύγκριση των τιμών και η επιλογή υγιεινών επιλογών μπορούν να υποστηρίξουν τη συνολική σας ευεξία και να σας βοηθήσουν να κάνετε συνειδητές επιλογές για μια ισορροπημένη διατροφή.

Δραστηριότητα: Μητρώο φυσικής δραστηριότητας

Στόχος: Κρατήστε καταγεγραμμένη τη σωματική σας δραστηριότητα.

Φύλλο εργασίας: Μητρώο φυσικής δραστηριότητας

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα για να παρακολουθείτε τις καθημερινές σωματικές σας δραστηριότητες.
2. Καταγράψτε το είδος της δραστηριότητας, τη διάρκεια και τυχόν πρόσθετες σημειώσεις.

Ημερομηνία	Διάρκεια	Είδος Δραστηριότητας	Σημειώσεις

Δραστηριότητα: Τεχνικές Διαχείρισης Στρες

Στόχος: Καταγράψτε την αποτελεσματικότητα των τεχνικών διαχείρισης του άγχους σας.

Φύλλο εργασίας: Τεχνικές Διαχείρισης Στρες

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Διαβάστε κάθε τεχνική διαχείρισης άγχους που παρατίθεται παρακάτω.
2. Εξασκηθείτε σε κάθε τεχνική και βαθμολογήστε την αποτελεσματικότητά της σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, με το 1 να είναι λιγότερο αποτελεσματικό και το 5 να είναι πιο αποτελεσματικό.
3. Σημειώστε τυχόν πρόσθετα σχόλια ή παρατηρήσεις.

Τεχνική	Αποτελεσματικότητα (Αποτελεσματικότητα (1 = Καθόλου αποτελεσματικό / 2 = Μη Αποτελεσματικό / 3 = Κάπως αποτελεσματικό / 4 = Αποτελεσματικό / 5 = Πολύ αποτελεσματικό)	Σχόλια
Ασκήσεις βαθιάς αναπνοής	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Ακούγοντας μουσική	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Πηγαίνοντας μια βόλτα	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Περιγραφή	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Η ενασχόληση με ένα χόμπι ή δραστηριότητα	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Μιλήστε με φίλους και οικογένεια	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	
Μπορείτε επίσης να καταγράψετε άλλες τεχνικές που χρησιμοποιείτε.		

Δραστηριότητα: Sleep Tracker

Στόχος: Παρακολουθήστε τις συνήθειες ύπνου σας για μια υγιεινή διαβίωση.

Φύλλο εργασίας: Sleep Tracker

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα για να παρακολουθείτε τα μοτίβα ύπνου σας.
2. Καταγράψτε την ώρα που πηγαίνετε για ύπνο και ξυπνάτε κάθε μέρα.
3. Επιδιώξτε 7-9 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ.

Ημερομηνία	Ώρα ύπνου	Ώρα αφύπνισης	Σημειώσεις

Δραστηριότητα: Εβδομαδιαία ρύθμιση στόχου

Στόχος: Ο καθορισμός στόχων είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την προσωπική ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας και να κάνετε θετικές αλλαγές.

Φύλλο εργασίας: Εβδομαδιαία ρύθμιση στόχων

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Γράψτε τρεις στόχους που σχετίζονται με την υγεία που θα θέλατε να επιτύχετε αυτή την εβδομάδα.
2. Χωρίστε κάθε στόχο σε μικρότερα, εφικτά βήματα.
3. 3. Επιλέξτε τα πλαίσια καθώς ολοκληρώνετε κάθε βήμα προς τους στόχους σας.

Στόχος 1

Βήμα 1:

Βήμα 2:

Βήμα 3:

Βήμα 4:

Προσθέστε βήματα εάν χρειάζεται.

Ο στόχος επιτεύχθηκε!

Στόχος 2

Βήμα 1:

Βήμα 2:

Βήμα 3:

Βήμα 4:

Προσθέστε βήματα εάν χρειάζεται.

Ο στόχος επιτεύχθηκε!

Μπορείτε να προσθέσετε όσους στόχους θέλετε!

Δραστηριότητα: Ο καθημερινός μου προβληματισμός

Στόχος: Ο αυτοστοχασμός είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την προσωπική ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας και να κάνετε θετικές αλλαγές.

Φύλλο εργασίας: Σκέψη μου καθημερινά

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Αναλογιστείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και επιλογές.
2. Απαντήστε με ειλικρίνεια στις ακόλουθες ερωτήσεις.
3. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας ως εργαλείο αυτογνωσίας και ανάπτυξης

Ημερομηνία: _____

Ερώτηση 1: Πόσο καλά τήρησα το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής μου σήμερα;

- Πολύ καλά
 Κάπως καλά
 Οχι καλά

Ερώτηση 2: Έκανα κάποια σωματική δραστηριότητα ή άσκηση σήμερα;

- Ναι
 Οχι

Ερώτηση 3: Πόσο καλά διαχειρίστηκα το άγχος σήμερα;

- Πολύ καλά
 Κάπως καλά
 Οχι καλά

Ερώτηση 4: Έδωσα προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα σήμερα (π.χ. χαλάρωση, χόμπι);

- Ναι
 Οχι

A. Υγιεινή Διαβίωση, Υγιεινή και Υπηρεσίες

Ερώτηση 5: Πόσο καλά ακολούθησα τη ρουτίνα ύπνου μου χθες το βράδυ;

- Πολύ καλά
- Κάπως καλά
- Οχι καλά

Ερώτηση 6: Τι θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά για να βελτιώσω την υγεία και την ευημερία μου σήμερα; Γράψε την απάντησή σου εδώ:

Ερώτηση 7: Ποιες είναι οι τρεις θετικές επιλογές που έκανα σήμερα και συνέβαλαν σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής;

A)

B)

C)

Β. Ψυχική Υγεία

Φύλλο εργασίας: Επίλυση συγκρούσεων

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Σκεφτείτε μια πρόσφατη σύγκρουση ή διαφωνία που είχατε με κάποιον.
2. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα για να εξασκηθείτε στην επίλυση συγκρούσεων με υγιή τρόπο.
3. Σκεφτείτε κάθε βήμα και σημειώστε τις απαντήσεις σας.

Κατάσταση Σύγκρουσης: Περιγράψτε εν συντομία την κατάσταση σύγκρουσης

Βήματα για την επίλυση της σύγκρουσης

1 - Περιγράψτε το πρόβλημα:

- Ποιο ήταν το θέμα ή η διαφωνία;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;

2 - Ενεργή ακρόαση:

- Πώς ακούσατε την οπτική γωνία του άλλου;
- Τι καταλάβατε από τη σκοπιά τους;

3 - Εκφράστε τα συναισθήματά σας:

- Πώς εκφράσατε τα συναισθήματά σας για την κατάσταση;
- Χρησιμοποίησα δηλώσεις «εγώ» για να μεταδώσετε τα συναισθήματά σας;

4 - Βρείτε μια λύση:

- Πώς συνεργαστήκατε για να βρείτε μια λύση;
- Έχετε προτείνει συμβιβασμούς ή εναλλακτικές λύσεις;

5 - Καταλήξτε σε συμφωνία:

- Καταλήξατε σε συμφωνία ή συνεννόηση;
- Πώς εξασφαλίσατε ότι και τα δύο μέρη ήταν ικανοποιημένα;

Δραστηριότητα: Αναγνώριση Συναισθημάτων

Φύλλο εργασίας: Αναγνώριση συναισθημάτων

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Σκεφτείτε κάθε συναίσθημα που παρατίθεται παρακάτω.
2. Προσδιορίστε καταστάσεις ή γεγονότα που μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε έτσι.
3. Καταγράψτε τις απαντήσεις σας στον πίνακα.

Συναίσθημα	Καταστάσεις ή γεγονότα που μπορεί να με κάνουν να νιώσω έτσι
Ευτυχία	
Θλίψη	
Θυμός	
Ενθουσιασμός	
Ανησυχία	
Ικανοποίηση	
Εκνευρισμός	
Αγάπη	
Ζήλια	
Υπερηφάνεια	

Φύλλο εργασίας: Χτίζοντας Ενσυναίσθηση

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Σκεφτείτε διαφορετικές καταστάσεις και προοπτικές.
2. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να εξασκήσετε τις δεξιότητες οικοδόμησης ενσυναίσθησης.

Κατάσταση: Περιγράψτε μια κατάσταση όπου κάποιος μπορεί να χρειάζεται ενσυναίσθηση

Ερωτήσεις:

- Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να αισθάνεται το άτομο σε αυτήν την κατάσταση;
- Πώς θα σας φαινόταν αν ήσασταν στη θέση τους;
- Ποια είναι μερικά πράγματα που θα μπορούσατε να πείτε ή να κάνετε για να δείξετε ενσυναίσθηση και υποστήριξη;

Φύλλο εργασίας: Αναγνώριση συναισθημάτων

Στόχος: Αναγνώριση συναισθημάτων. Το να αναγνωρίζεις τα συναισθήματά σου και να μαθαίνεις να τα διαχειρίζεσαι είναι μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες που μπορείς να έχεις. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι που είναι καλοί στο να παρατηρούν πώς νιώθουν και μπορούν να ηρεμήσουν ή να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους είναι πιο πιθανό να τα πάνε καλά στη ζωή, να έχουν υγιείς σχέσεις και να διαχειρίζονται δυσκολίες και αποτυχίες.

Οδηγίες:

1. Κοιτάξτε κάθε εικόνα παρακάτω και προσδιορίστε το συναίσθημα που εκφράζεται.
2. Γράψτε τη λέξη συναίσθημα κάτω από κάθε εικόνα.
3. Γράψτε μια πρόταση που να περιγράφει μια στιγμή που έχετε νιώσει αυτό το συναίσθημα.

ΕΙΚΟΝΑ 1



Συναίσθημα:

Παράδειγμα πρότασης:
Λυπήθηκα όταν πέθανε ο σκύλος μου.

Πότε νιώσατε λύπη;

ΕΙΚΟΝΑ 2



Συναίσθημα:

Παράδειγμα πρότασης:
Ένωσα χαρούμενος και ικανοποιημένος όταν έβαλα λουλούδια πάνω μου γενέθλια.

Πότε ένιωσες ευτυχισμένος;

ΕΙΚΟΝΑ 3



Συναίσθημα:

Παράδειγμα πρότασης:
Ένωσα θυμό και αηδία όταν κάποιος μου πήρε ποδήλατο χωρίς να ρωτήσω.

Πότε ένωσες θυμό;

ΕΙΚΟΝΑ 4



Συναίσθημα:

Δεύτερο συναίσθημα:

Παράδειγμα πρότασης:
Ένωσα φόβο και έκπληξη όταν ο φίλος μου ένωσε και έσπασε το πόδι του στο πάρτι γενεθλίων μου.

Πότε ένωσες φόβο;

Φύλλο εργασίας: Πώς νιώθετε σήμερα;

Επιλέξτε το emoji που περιγράφει καλύτερα αυτό που νιώθετε αυτήν τη στιγμή.

Check in Αυτή τη στιγμή, αισθάνομαι...



Ευτυχισμένος



Θυμωμένος



Ζηλιάρης



Φοβισμένος



Φοβερός



Ανόητος



Απογοητευμένοι



Εκπληκτος



Ντροπαλός



Απογοητευμένος



Ταραγμένος



Ανυπόμονος



Νευρικός



Υπερήφανος



Γκρινιάρης



Ενθουσιασμένος



Περίεργος



Νυσταγμένος



Λυπημένος



Αρρωστος



Αμήχανος



Ανήσυχος



Πλήγμα



Βέβαιος

Φύλλο εργασίας: Τι είναι ένα έναυσμα στην ψυχική υγεία;

Σκοπός: Να βοηθήσουν τα άτομα να κατανοήσουν τον ρόλο των ερεθισμάτων στη διαχείριση των συναισθημάτων.

Τα ερεθίσματα είναι συγκεκριμένα ερεθίσματα ή γεγονότα που μπορούν να προκαλέσουν συναισθηματική ή ψυχολογική δυσφορία σε άτομα με παθήσεις ψυχικής υγείας. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι τεχνικές ή ενέργειες που χρησιμοποιούν τα άτομα για να διαχειριστούν και να μετριάσουν τον αντίκτυπο αυτών των παραγόντων. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα πυροδοτήσεων και στρατηγικών αντιμετώπισης που συνήθως σχετίζονται με την ψυχική υγεία:

Παραδείγματα ενεργοποίησης:

1. Κοινωνικές καταστάσεις: Μεγάλες συγκεντρώσεις, πάρτι ή συναντήσεις νέων ανθρώπων μπορεί να αποτελέσουν έναυσμα για άτομα με κοινωνικό άγχος.
2. Τραυματικές αναμνήσεις: Ορισμένες μυρωδιές, ήχοι ή γραφικά μπορεί να πυροδοτήσουν ενοχλητικές αναμνήσεις για κάποιον με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).
3. Σύγκρουση ή κριτική: Για άτομα με κατάθλιψη ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, η λήψη κριτικής ή η εμπειρία συγκρούσεων με άλλους μπορεί να είναι έναυσμα.
4. Οικονομικό άγχος: Οι οικονομικοί αγώνες μπορεί να αποτελέσουν έναυσμα για άγχος και κατάθλιψη, ειδικά για όσους αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες.
5. Ακαδημαϊκή ή εργασιακή πίεση: Τα υψηλά επίπεδα ακαδημαϊκού ή εργασιακού στρες μπορεί να είναι έναυσμα για αγχώδεις διαταραχές.
6. Απομόνωση ή μοναξιά: Το αίσθημα απομόνωσης ή μοναξιάς μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για άτομα με κατάθλιψη ή άλλες διαταραχές της διάθεσης.
7. Θέματα υγείας: Για όσους έχουν άγχος που σχετίζεται με την υγεία, συμπτώματα ή ιατρικές ανησυχίες μπορεί να προκαλέσουν αυξημένο άγχος.

Παραδείγματα στρατηγικών αντιμετώπισης:

1. Ασκήσεις αναπνοής: Οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή ενσυνειδητότητας μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και στην προώθηση της χαλάρωσης.
2. Δημοσιεύοντας: Η καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων μπορεί να είναι ένας θεραπευτικός τρόπος για να επεξεργαστείτε τα ερεθίσματα και τα συναισθήματα.
3. Αναζήτηση υποστήριξης: Η συζήτηση με έναν έμπιστο φίλο, μέλος της οικογένειας ή θεραπευτή σχετικά με τα ερεθίσματα μπορεί να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη.
4. Καθορισμός ορίων: Ο καθορισμός ορίων στις σχέσεις και την καθημερινή ζωή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των πυροδοτήσεων που σχετίζονται με το άγχος ή τις συγκρούσεις.
5. Τεχνικές απόσπασης της προσοχής: Η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως χόμπι, άσκηση ή επίγνωση, ανάγνωση, παρακολούθηση ταινιών, μπορεί να βοηθήσει στην ανακατεύθυνση της εστίασης μακριά από τα ερεθίσματα.
6. Θετικές επιβεβαιώσεις: Η εξάσκηση των αυτοεπιβεβαιώσεων μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και την ανθεκτικότητα απέναντι σε καταστάσεις που προκαλούν.
7. Φαρμακευτική αγωγή και θεραπεία: Η επαγγελματική βοήθεια, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας και, εάν είναι απαραίτητο, της φαρμακευτικής αγωγής, μπορεί να είναι απαραίτητη για τη διαχείριση των πυροδοτήσεων και των καταστάσεων ψυχικής υγείας.
8. Δημιουργία δικτύου υποστήριξης: Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης ή η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση του ανήκειν και να μειώσει τα ερεθίσματα απομόνωσης.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο και αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικό για ένα άλλο.

Επιπλέον, τα ερεθίσματα και οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούν να αλληλοσυνδεθούν και η αποτελεσματική διαχείριση των πυροδοτήσεων συχνά περιλαμβάνει συνδυασμό πολλαπλών τεχνικών αντιμετώπισης.

Για άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας, συνιστάται ιδιαίτερα η επαγγελματική καθοδήγηση από ειδικούς ψυχικής υγείας για να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα ερεθίσματα και να αναπτύξει ένα αποτελεσματικό προσωπικό σχέδιο με στρατηγικές αντιμετώπισης.

Φύλλο εργασίας: Θυμηθείτε χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησατε στο παρελθόν

Η ιδέα ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν μπορούν να προβλέψουν τη μελλοντική επιτυχία σχετίζεται με τη θεωρία των στυλ αντιμετώπισης και τον αντίκτυπό τους στην ανθεκτικότητα.

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα αντιμετωπίζουν το άγχος, τις αντιξοότητες και τις προκλήσεις στη ζωή τους. Οι άνθρωποι αναπτύσσουν αυτές τις στρατηγικές με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες, τα προσωπικά γνωρίσματα και τις στρατηγικές που παρατήρησαν ή διδάχτηκαν καθώς μεγάλωναν.

Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να ανακάμψει και να προσαρμοστεί θετικά απέναντι σε αντιξοότητες ή στρες. Ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης έχουν συνδεθεί με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, η οποία, με τη σειρά της, μπορεί να συμβάλει στη μελλοντική επιτυχία στο χειρισμό των προκλήσεων.

Σκοπός: Συζητήστε υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης δυσμενών συμβάντων της ζωής και θυμηθείτε τη στρατηγική αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν οι άνθρωποι, η συζήτηση θα πρέπει να αποθαρρύνει τις ανθυγιεινές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως η χρήση ουσιών, η κατανάλωση τροφής ή η μη κατανάλωση φαγητού κ.λπ.

Οδηγίες:

1. Σκεφτείτε μια κατάσταση που σας έκανε να νιώθετε άγχος ή αγχώος. Δώσε ένα παράδειγμα.
2. Καταγράψτε τρεις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησατε ήδη στο παρελθόν και τις οποίες μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την κατάσταση για να σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα.

Κατάσταση 1:

Στρατηγική αντιμετώπισης 1: _____ Παράδειγμα: Παίρνετε βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσετε.

Στρατηγική αντιμετώπισης 2: _____ Παράδειγμα: Μιλώντας με έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας.

Στρατηγική αντιμετώπισης 3: _____ Παράδειγμα: Συμμετοχή σε μια ηρεμιστική δραστηριότητα όπως παρακολούθηση τηλεόρασης, ζωγραφική, ακρόαση μουσικής, δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης κ.λπ.

Μη διστάσετε να προσαρμόσετε αυτά τα φύλλα εργασίας ή να δημιουργήσετε τα δικά σας με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες και τις ικανότητες των ατόμων με τα οποία εργάζεστε.



Φύλλο εργασίας: Ερωτηματολόγιο θυμού

Ερωτηματολόγιο:

1. Είναι εντάξει να νιώθεις θυμό;

2. Εάν νιώθετε ότι σας κυριεύει ο θυμός, θα πρέπει να απομακρύνετε τον εαυτό σας από την κατάσταση ή θα πρέπει να μείνετε και να συνεχίσετε να εκτίθεστε στο γεγονός που σας έκανε να θυμώσετε;

3. Πρέπει να ακούσετε το άτομο που εμπλέκεστε σε μια σύγκρουση;

4. Μοιράζεστε τα συναισθήματα του θυμού σας με κάποιον;

5. Πιστεύετε ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην απελευθέρωση της

6. Τι πιστεύεις για το να είσαι επιθετικός ή βίαιος για να εκφράσεις το θυμό σου. Αυτό περιλαμβάνει φωνές, χτυπήματα ή καταστροφή ιδιοκτησίας. Είναι ΕΝΤΑΞΕΙ αυτο?

7. Ξέρετε τι είναι η καταστολή του θυμού;

8. Εάν αισθάνεστε πολύ θυμωμένοι, θέλετε να εμπλακείτε σε άμεσες αντιπαραθέσεις;

9. Όταν είστε θυμωμένοι χρησιμοποιείτε αλκοόλ ή ναρκωτικά για να αντιμετωπίσετε το θυμό;

10. Κρατάτε κακία ή εργάζεστε προς τη συγχώρεση και την απελευθέρωση της μνησικακίας.

Θυμηθείτε, είναι φυσικό να νιώθετε θυμό μερικές φορές, αλλά είναι απαραίτητο να το διαχειρίζεστε με τρόπο που να σέβεται τον εαυτό σας και τους άλλους. Η εύρεση εποικοδομητικών τρόπων έκφρασης και αντιμετώπισης του θυμού μπορεί να οδηγήσει σε πιο υγιείς σχέσεις και βελτιωμένη γενική ευημερία.

Φύλλο εργασίας: Τι είναι ο θυμός;

Σκοπός: Να εξηγήσει τι είναι θυμός και να παρέχει στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η εξήγηση απαιτεί χρήση απλής γλώσσας, οπτικών βοηθημάτων και ξεκάθαρων παραδειγμάτων. Είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με τρόπο που να είναι εύκολο να κατανοηθεί και να αναφέρεται. Κατανοήστε ότι η εξήγηση των συναισθημάτων μπορεί να πάρει χρόνο για άτομα με διανοητική αναπηρία. Να είστε υπομονετικοί και πρόθυμοι να επαναλάβετε πληροφορίες ή να απαντήσετε σε ερωτήσεις.

- Επιλέξτε τη σωστή ώρα και μέρος: Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα ήσυχο και άνετο περιβάλλον για να κάνετε τη συνομιλία. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν ελάχιστοι περισπασμοί για να βοηθήσετε το άτομο να επικεντρωθεί σε αυτό που λέτε.
- Χρήση απλής γλώσσας: Χρησιμοποιήστε απλές και κατανοητές λέξεις και προτάσεις. Αποφύγετε την ορολογία ή τη σύνθετη γλώσσα που μπορεί να προκαλέσει σύγχυση.
- Ορισμός του θυμού: Ξεκινήστε ορίζοντας τι είναι ο θυμός με απλούς όρους. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: «Ο θυμός είναι ένα δυνατό συναίσθημα που έχουμε μερικές φορές όταν κάτι μας αναστατώνει».
- Χρήση οπτικών: Τα οπτικά βοηθήματα μπορεί να είναι χρήσιμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες ή σχέδια για να αναπαραστήσετε συναισθήματα όπως η ευτυχία, η λύπη και ο θυμός. Δείξτε μια εικόνα ενός ατόμου με θυμωμένο πρόσωπο για να δείξετε πώς φαίνεται όταν κάποιος είναι θυμωμένος.
- Προσδιορισμός ερεθισμάτων: Εξηγήστε ότι ορισμένα πράγματα μπορεί να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται θυμό, όπως όταν κάποιος παίρνει ένα προσωπικό αντικείμενο χωρίς να ρωτήσει ή όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως περίμεναν.
- Συζητήστε για τις σωματικές αντιδράσεις: Αναφέρετε ότι όταν οι άνθρωποι είναι θυμωμένοι, το σώμα τους μπορεί να αισθάνεται ένταση, η καρδιά τους μπορεί να χτυπά πιο γρήγορα ή μπορεί να αισθάνονται ζεστό.
- Μιλήστε για την έκφραση του θυμού: Εξηγήστε ότι είναι φυσιολογικό να νιώθετε θυμό μερικές φορές, αλλά είναι απαραίτητο να το εκφράσετε με ασφαλή και κατάλληλο τρόπο. Αναφέρετε ότι το να φωνάζετε, να χτυπάτε ή να σπάζετε πράγματα δεν είναι καλοί τρόποι έκφρασης θυμού.
- Παρέχετε στρατηγικές αντιμετώπισης: Προσφέρετε απλές στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του θυμού. Για παράδειγμα, μπορείτε να προτείνετε να πάρετε βαθιές αναπνοές, να μετρήσετε μέχρι το δέκα ή να απομακρυνθείτε από την κατάσταση για να ηρεμήσετε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Παιχνίδι ρόλων:

Ασχοληθείτε με το παιχνίδι ρόλων για να δείξετε διαφορετικούς τρόπους έκφρασης θυμού και πώς να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές αντιμετώπισης. Πραγματοποιήστε σενάρια όπου κάποιος μπορεί να αισθάνεται θυμό και δείξτε πώς να το χειριστείτε σωστά και τότε να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές αντιμετώπισης.

Ενθαρρύνετε την επικοινωνία: Ενημερώστε το άτομο ότι είναι εντάξει να μιλήσει για τα συναισθήματά του, συμπεριλαμβανομένου του θυμού. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία και παρέχετε έναν ασφαλή χώρο για να εκφραστούν. Ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς: Όταν το άτομο χρησιμοποιεί κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης για να χειριστεί τον θυμό, επαινέστε τις προσπάθειές του και ενισχύστε θετικά η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.

Να θυμάστε ότι ο καθένας είναι μοναδικός και τα άτομα με διανοητική αναπηρία μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα κατανόησης και επικοινωνιακών ικανοτήτων. Προσαρμόστε την προσέγγισή σας για να καλύψετε τις ανάγκες τους και ανταποκριθείτε στα υποδείγματα και τα σχόλιά τους. Διατηρήστε τη συνομιλία υποστηρικτική και συμπνετική και συνεχίστε να παρέχετε καθοδήγηση και ενίσχυση όπως απαιτείται.

Φύλλο εργασίας: Ander DO and DON'T

Ο θυμός είναι συναίσθημα και το συναίσθημα είναι! Ο θυμός είναι εντάξει για να τον νιώσεις, αλλά η βία και η κακοποίηση δεν είναι!

Η εξήγηση απαιτεί χρήση απλής γλώσσας, οπτικών βοηθημάτων και ξεκάθαρων παραδειγμάτων. Είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με τρόπο που να είναι εύκολο να κατανοηθεί και να αναφέρεται. Κατανοήστε ότι η εξήγηση των συναισθημάτων μπορεί να πάρει χρόνο για άτομα με διανοητική αναπηρία. Να είστε υπομονετικοί και πρόθυμοι επαναλάβετε πληροφορίες ή απαντήστε σε ερωτήσεις. Σημεία προς συζήτηση σε ομαδική υποστήριξη ή μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

KANΩ:

1. Αναγνωρίστε το θυμό σας: Αναγνωρίστε και επικυρώστε τα συναισθήματα θυμού σας. Είναι εντάξει να αισθάνεστε θυμωμένοι. είναι ένα φυσιολογικό ανθρώπινο συναίσθημα.
2. Πάρτε βαθιές αναπνοές: Εξασκηθείτε στις βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσετε το σώμα και το μυαλό σας. Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας, κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα και μετά εκπνεύστε αργά από τη μύτη σας στόμα.
3. Δώστε χώρο στον εαυτό σας: Αν νιώθετε ότι σας κυριεύει ο θυμός, αφιερώστε λίγο χρόνο και χώρο για να ηρεμήσετε. Απομακρυνθείτε από την κατάσταση εάν είναι δυνατόν και βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας.
4. Προσδιορίστε το έναυσμα: Προσπαθήστε να προσδιορίσετε τι προκάλεσε τον θυμό σας. Η κατανόηση της σκανδάλης μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τη βασική αιτία των συναισθημάτων σας.
5. Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «εγώ»: Όταν εκφράζετε τα συναισθήματά σας, χρησιμοποιήστε δηλώσεις «εγώ» για να επικοινωνήσετε τα συναισθήματά σας χωρίς να κατηγορείτε τους άλλους. Για παράδειγμα, πείτε, «Νιώθω θυμωμένος όταν συμβαίνει αυτό», αντί «Με θυμώνεις».
6. Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση: Εάν εμπλέκεστε σε μια σύγκρουση, ακούστε ενεργά την οπτική του άλλου ατόμου και προσπαθήστε να κατανοήσετε τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του.
7. Αναζητήστε υποστήριξη: Μιλήστε σε ένα φίλο, μέλος της οικογένειας ή θεραπευτή για τα συναισθήματά σας. Το να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε μπορεί να είναι χρήσιμο και να προσφέρει μια διαφορετική προοπτική.
8. Ασχοληθείτε με σωματική δραστηριότητα: Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην απελευθέρωση της παγωμένης ενέργειας και της έντασης. Σκεφτείτε να πάτε για μια βόλτα, να κάνετε τζόκινγκ ή να κάνετε προπόνηση.

OXI:

1. Μην κατηγορείτε τους άλλους: Αποφύγετε να κατηγορείτε τους άλλους για τα συναισθήματα θυμού σας. Αναλάβετε την ευθύνη για τα συναισθήματα και τις απαντήσεις σας.
2. Μην είσαι επιθετικός. Αποφύγετε την επιθετική συμπεριφορά: Αποφύγετε τη χρήση επιθετικής ή βίαιης συμπεριφοράς για να εκφράσετε το θυμό σας. Αυτό περιλαμβάνει φωνές, χτυπήματα ή καταστροφή ιδιοκτησίας.
3. Μην καταπιέζετε τον θυμό σας: Η καταστολή του θυμού μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες. Αντίθετα, βρείτε υγιείς τρόπους να εκφράσετε και να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας.
4. Μην αντιμετωπίζετε το άλλο άτομο αμέσως. Αποφύγετε τις αντιπαραθέσεις Εάν νιώθετε πολύ θυμωμένοι, μέχρι να ηρεμήσετε και να μπορέσετε να επικοινωνήσετε πιο αποτελεσματικά.
5. Μην χρησιμοποιείτε αλκοόλ ή ναρκωτικά: Η χρήση ουσιών για την αντιμετώπιση του θυμού μπορεί να οδηγήσει σε πιο σημαντικά προβλήματα και να βλάψει την κρίση.
6. Μην κρατάτε κακίες. Η διατήρηση του θυμού για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι επιβλαβής για τη συναισθηματική σας ευεξία. Εργαστείτε προς τη συγχώρεση και την απελευθέρωση της μνησικακίας.
7. Μην αγνοείτε τα μοτίβα θυμού: Αν παρατηρήσετε επαναλαμβανόμενα μοτίβα έντονου θυμού ή δυσκολία στη διαχείριση των συναισθημάτων σας, σκεφτείτε να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια ή συμβουλευτική.

Γ. Διαπροσωπικές σχέσεις (Οικογένεια, εργασία και φίλοι)

Σκοπός: Η οικοδόμηση θετικών διαπροσωπικών σχέσεων απαιτεί αποτελεσματική επικοινωνία, ενσυναίσθηση και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.

Χρησιμοποιήστε αυτά τα φύλλα εργασίας ως εργαλεία για να ενισχύσετε τις σχέσεις σας με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας.

Φύλλο εργασίας: My Support System

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Προσδιορίστε και απαριθμήστε τα σημαντικά άτομα στο σύστημα υποστήριξής σας.
2. Γράψτε τα ονόματά τους και τους ρόλους τους στη ζωή σας.
3. Σκεφτείτε πώς κάθε άτομο υποστηρίζει και συμβάλλει στην ευημερία σας.

Όνομα προσώπου	Ρόλος	Παρέχεται υποστήριξη

Φύλλο εργασίας: Αποτελεσματική Επικοινωνία

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Οδηγίες:

1. Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια.
2. Γράψτε πώς θα επικοινωνούσατε αποτελεσματικά σε κάθε περίπτωση.

Σενάριο	Η απάντησή σας
Σενάριο 1: Ο φίλος σου αργεί σε μια προγραμματισμένη έξοδο.	
Σενάριο 2: Ο συνάδελφός σας δεν εκπληρώνει τις ευθύνες του.	
Σενάριο 3: Θέλετε να εκφράσετε την εκτίμησή σας στο μέλος της οικογένειάς σας για την υποστήριξή τους.	
Σενάριο 4: Εσείς και ένας φίλος έχετε διαφορετικές απόψεις για ένα θέμα.	

Φύλλο εργασίας: Κοινωνική υποστήριξη

Σκοπός: Για να βοηθήσετε τα άτομα να εντοπίσουν πηγές κοινωνικής υποστήριξης και να μάθουν πώς να αναζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται. Η κοινωνική υποστήριξη είναι σημαντική για τα άτομα με αναπηρίες, διότι μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να ξεπεράσουν τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν. Ακολουθούν μερικοί λόγοι για τους οποίους η κοινωνική υποστήριξη είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με αναπηρία.

Για να βοηθήσετε το άτομο με ταυτότητα να δημιουργήσει μια λίστα μαζί του, για κάθε τύπο υποστήριξης-όνομα, τουλάχιστον ένα άτομο ή ένας οργανισμός για τον καθένα με τα ονόματα επικοινωνίας και τους αριθμούς τηλεφώνου.

Για να το κάνετε αυτό, εξηγήστε τι είναι κάθε είδος υποστήριξης και ποιος μπορεί να την παράσχει.

1. Συναισθηματική υποστήριξη: Το να ζεις με αναπηρία μπορεί να είναι συναισθηματικά προκλητικό και η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να προσφέρει στα άτομα μια αίσθηση ότι ανήκουν, επικύρωση και κατανόηση. Η ύπαρξη φίλων, οικογένειας ή ομάδας υποστήριξης που συμπάσχει με τις εμπειρίες κάποιου και προσφέρει ενθάρρυνση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να αισθάνονται πιο δυνατά για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις τους. Ποιος σας παρέχει συναισθηματική υποστήριξη;

2. Πρακτική υποστήριξη: Οι αναπηρίες μπορεί να περιορίσουν την ικανότητα κάποιου να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες όπως ψώνια, μαγείρεμα ή καθαρισμό. Η κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια ή τους φίλους μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις παρέχοντας πρακτική βοήθεια, όπως βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού, τη μεταφορά ή τα θελήματα. Ποιος σας παρέχει πρακτική υποστήριξη;

3. Ενημερωτική υποστήριξη: Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για την κατανόηση και την πλοήγηση στα περίπλοκα ιατρικά, νομικά ή οικονομικά συστήματα που σχετίζονται με την αναπηρία τους. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να έχουν πρόσβαση στους πόρους και τις πληροφορίες που χρειάζονται για να διαχειριστούν αποτελεσματικά την αναπηρία τους. Ποιος σας παρέχει ενημερωτική υποστήριξη;

4. Συνηγορία: Τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν συχνά διακρίσεις, στίγμα και άλλες μορφές κοινωνικής αδικίας. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να υπερασπιστούν τα δικαιώματά τους και να αμφισβητήσουν τις διακρίσεις παρέχοντας μια πλατφόρμα για να ακουστεί η φωνή τους και δημιουργώντας μια αίσθηση κοινότητας που μπορεί να ευαισθητοποιήσει και να προωθήσει την αλλαγή. Ποιος σας παρέχει υποστήριξη υπεράσπισης;

Γ. Διαπροσωπικές σχέσεις (Οικογένεια, εργασία και φίλοι)

5. Τι άλλο είδος κοινωνικής υποστήριξης πιστεύετε ότι χρειάζεστε;

6. Ποιος πιστεύετε ότι θα μπορούσε να παρέχει αυτού του είδους την υποστήριξη;

Φύλλο εργασίας: Πρώτη εντύπωση στις σχέσεις

1) Απαντήστε επιλέγοντας μεταξύ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ.

	Σωστό	Λάθος
Πιστεύετε ότι η πρώτη εντύπωση αφορά μόνο εσάς - πώς φαίνεστε, μιλάτε και παρουσιάζεστε στους άλλους;		
Όταν συναντάτε κάποιον, είναι ακριβείς οι πρώτες εντυπώσεις που έχετε για αυτό το άτομο;		
Πιστεύετε ότι οι πρώτες εντυπώσεις που αφήνετε είναι ιδιαίτερα σημαντικές;		
Αν συναντήσετε κάποιον για πρώτη φορά και αυτό το άτομο είναι θυμωμένο, πιστεύετε ότι αυτό το άτομο είναι κακό άτομο;		
Αν συναντάς κάποιον για πρώτη φορά και αυτό το άτομο είναι πολύ όμορφο, έχει ακριβά ρούχα και σου χαμογελάει, πιστεύεις ότι ο άνθρωπος είναι καλός άνθρωπος;		
Εάν συναντάτε κάποιον για πρώτη φορά και αυτό το άτομο είναι απόμακρο, αποτραβηγμένο, δεν μιλάει μαζί σας, πιστεύετε ότι αυτό το άτομο δεν είναι ενδιαφέρον ή εχθρικό;		

2) Συζητήστε με το άτομο τη σημασία της πρώτης εντύπωσης χρησιμοποιώντας το παρακάτω κείμενο και τις απαντήσεις που έδωσε βήμα 1. Οι πρώτες εντυπώσεις χρησιμεύουν ως φίλτρο για τους ανθρώπους.

1. Είχατε ποτέ την εντύπωση ότι κάτι δεν πάει καλά σε ένα κοινωνικό περιβάλλον παρά τις καλύτερες προσπάθειές σας να φαίνεστε σίγουροι και ελκυστικοί; Οι πρώτες εντυπώσεις είναι κρίσιμες γιατί όταν συναντάς κάποιον για πρώτη φορά, σου αφήνουν μια μόνιμη εντύπωση. Και αν ξεκινήσετε μια σχέση, θα αποφασίσουν αν έχετε μια ομαλή ή ανώμαλη αρχή. Τα αρχικά συναισθήματα είναι υποκειμενικά.

Γ. Διαπροσωπικές σχέσεις (Οικογένεια, εργασία και φίλοι)

3) Δώστε έμφαση στο ρόλο και των δύο προσώπων σε μια πρώτη συνάντηση.

Η πρώτη εντύπωση δεν περιλαμβάνει μόνο εσάς. Αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα μιας ανταλλαγής δύο ατόμων. Είναι εύκολο να αρχίσετε να αλλάζετε τις ενέργειές σας για να παρουσιάσετε μια πιο ευνοϊκή εικόνα του εαυτού σας αφού έχετε ξεκάθαρη αντίληψη αυτών των στοιχείων, πώς λειτουργούν και πώς σχετίζονται μεταξύ τους.

4) Συζητήστε τα λάθη και τα λάθη που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι όταν γνώρισαν κάποιον για πρώτη φορά.

Το πρώτο λάθος είναι ότι οι άνθρωποι συχνά αποτυγχάνουν να διακρίνουν ανάμεσα σε μια πραγματικά απαίσια προσωπικότητα και μια κακή περίπτωση.

- A. Ένας άντρας που είναι θυμωμένος όταν τον συναντάς για πρώτη φορά μπορεί να μην είναι πάντα θυμωμένος. Θα μπορούσε να στενοχωριέται γιατί μόλις έλαβε δυσάρεστα νέα. Ίσως αντιληφθείτε την αντίδρασή του ως θέμα προσωπικότητας.
- B. Ένα άλλο λάθος είναι η σκέψη ότι μια εντύπωση παράγει το «φαινόμενο φωτοστέφανου». Όταν συναντάμε κάποιον που είναι όμορφος και έχει ωραία ρούχα, σκεφτόμαστε με θετικούς τρόπους γι' αυτόν. Ακόμη και όταν η συμπεριφορά ενός άνδρα ή μιας γυναίκας δεν υποδηλώνει αυτά τα άλλα χαρακτηριστικά, νομίζουμε αμέσως ότι είναι δημιουργικοί, έξυπνοι και με αυτοπεποίθηση όταν τη συναντάμε για πρώτη φορά. Προτιμούμε να πιστεύουμε ότι είναι καλός από όλες τις άλλες απόψεις γιατί τον/την παρατηρήσαμε με γενικά θετικό πρίσμα.
- C. Από την άλλη, αν ένας άντρας φαίνεται απόμακρος, υποθέτουμε επίσης ότι είναι θαμπό και αδύναμο στις κοινωνικές δεξιότητες. Δεν μπορούμε να φανταστούμε εύκολα ότι μπορεί να είναι λυπημένος επειδή έχασε έναν συγγενή του ή έχει πονοκέφαλο για παράδειγμα.

Το μεγαλύτερο μυστικό είναι το εξής: οι καλές πρώτες εντυπώσεις είναι να κάνουν τους άλλους να αισθάνονται καλά.

Φύλλο εργασίας: Τα κοινωνικά δώρα

Όνομα συμμετέχοντα: _____

Μια αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ανθρώπων διαμορφώνεται από την αλληλεπίδραση 4 κύριων σημείων εστίασης. Θυμηθείτε μια αλληλεπίδραση που είχατε με κάποιον και προσπαθήστε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα.

1. Πώς ένιωθες για τον εαυτό σου

2. Πώς ένιωθες για τους άλλους/τους άλλους

3. Πώς ένιωσαν οι άλλοι/οι άλλοι για εσάς

4. Πώς ένιωθαν οι άλλοι/οι άλλοι για τον εαυτό τους

- Όταν αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας, οι άνθρωποι μπορεί να το καταλάβουν από τον τρόπο που κουβαλάμε τον εαυτό μας. Πώς μπορείτε να καταλάβετε πότε αισθάνεστε σίγουροι για τον εαυτό σας;
- Ακόμα κι όταν πιστεύετε ότι οι πράξεις σας είναι μη ανιχνεύσιμες, αν δεν σας αρέσει η ομάδα, είστε μαζί, αυτό θα φανεί από τη συμπεριφορά σας. Όταν δεν σου αρέσει η παρέα ή το άτομο που έχεις απέναντί σου, πώς αντιδράς;
- Μια θετική πρώτη εντύπωση ενισχύει τη γνώμη του άλλου για εσάς. Σκέφτεσαι ποτέ τι μπορεί να σκέφτονται οι άνθρωποι για σένα; Τι πιστεύετε ότι σκέφτονται;
- Ο τέταρτος τομέας έμφασης είναι η κοινωνική γενναιοδωρία/τα δώρα. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τους ανθρώπους να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους;

Το άλλο άτομο είναι πιο πιθανό να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και με εσάς, όταν μπορείτε να αφήσετε προσωρινά στην άκρη τις ανησυχίες και τις ανησυχίες σας που αφορούν τουλάχιστον στις αρχικές συναντήσεις και να συγκεντρωθείτε στις ανησυχίες του.

Φύλλο εργασίας: ΝΑ ΜΙΛΕΙΣ ή ΝΑ ΜΗΝ ΜΙΛΑΣ Πότε να πείτε τη γνώμη σας

Το να λέτε τη γνώμη σας μπορεί να είναι μια πολύτιμη και απαραίτητη πτυχή της επικοινωνίας, αλλά είναι απαραίτητο να λάβετε υπόψη το πλαίσιο και το χρονοδιάγραμμα. Αυτή η δραστηριότητα είναι πιο κατάλληλη για μια ομάδα ατόμων, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ένα προς ένα.

Ξεκινήστε τη συζήτηση ρωτώντας ένα άτομο ή την ομάδα, πότε θεωρούν ότι είναι η κατάλληλη στιγμή για να πείτε τη γνώμη σας; Δώστε τους την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους. Αφού κάθε συμμετέχων κοινοποιήσει την απάντησή του, συνεχίστε τη συζήτηση χρησιμοποιώντας τα παρακάτω μηνύματα.

Εξηγήστε τις λέξεις και τις εκφράσεις που μπορεί να μην καταλαβαίνουν. Διευκρινίστε το νόημα των ερωτήσεων.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ;

1. Όταν σας ζητηθεί η γνώμη σας: Εάν κάποιος ζητήσει ρητά τις σκέψεις ή τα σχόλιά σας για ένα θέμα, είναι καλή στιγμή να εκφράσετε τις απόψεις σας με ειλικρίνεια και σεβασμό.
2. Όταν συζητάτε σημαντικά θέματα: Σε συζητήσεις που έχουν σημαντικές συνέπειες ή αντίκτυπο, όπως οι διαδικασίες λήψης αποφάσεων, το να μοιράζεστε τις σκέψεις σας μπορεί να συμβάλει σε μια ολοκληρωμένη προοπτική.
3. Όταν διαθέτετε σχετική τεχνογνωσία: Εάν διαθέτετε γνώσεις ή εμπειρία σχετικές με το υπό εξέταση θέμα, το να λέτε τη γνώμη σας μπορεί να προσφέρει πολύτιμες ιδέες και λύσεις.
4. Όταν αντιμετωπίζετε ανησυχίες ή συγκρούσεις: Εάν υπάρχει πρόβλημα ή παρεξήγηση που χρειάζεται επίλυση, το να εκφράσετε τις σκέψεις σας ήρεμα και εποικοδομητικά μπορεί να είναι ευεργετικό.
5. Όταν συνηγορείτε υπέρ του εαυτού σας ή των άλλων: Σε καταστάσεις όπου διακυβεύονται τα δικαιώματά σας, η ευημερία ή τα δικαιώματα των άλλων, το να μιλήσετε είναι απαραίτητο για την προστασία αυτών των συμφερόντων.
6. Κατά την προώθηση θετικών αλλαγών: Η αντιμετώπιση θεμάτων που χρειάζονται βελτίωση ή η υποστήριξη θετικών αλλαγών στην κοινωνία μπορεί να γίνει αποτελεσματικά εκφράζοντας τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας.
7. Κατά τη διατήρηση των προσωπικών σας ορίων: Εάν κάποιος ξεπερνά τα όριά σας ή παραβιάζει τις αξίες σας, είναι ζωτικής σημασίας να εκφράσετε τη δυσφορία σας ή να θέσετε όρια.

Πράγματι, υπάρχουν περιπτώσεις όπου δεν είναι σωστό να πείτε τη γνώμη σας, καθώς κάτι τέτοιο θα μπορούσε να είναι επιβλαβές, ασεβές ή αντιπαραγωγικό. Ακολουθούν ορισμένες περιπτώσεις όπου είναι καλύτερο να είστε προσεκτικοί:

1. Πότε μπορεί να προκαλέσει βλάβη: Εάν η έκφραση των σκέψεών σας μπορεί να οδηγήσει σε σωματική, συναισθηματική ή ψυχολογική βλάβη στον εαυτό σας ή στους άλλους, είναι καλύτερο να αποφύγετε να λέτε τη γνώμη σας παρορμητικά.
2. Κατά τη διάρκεια έντονων διαφωνιών: Στη διάρκεια μιας διαφωνίας, τα συναισθήματα μπορεί να κλιμακωθούν και το να λέμε πράγματα χωρίς σκέψη μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση ή να πληγώσει τους άλλους.
3. Σε ευαίσθητα ή ιδιωτικά θέματα: Αποφύγετε να μοιράζεστε ευαίσθητες πληροφορίες ή ιδιωτικά θέματα κάποιου άλλου χωρίς τη συγκατάθεσή του, καθώς αυτό μπορεί να παραβιάσει την εμπιστοσύνη και το απόρρητό του.
4. Όταν σας λείπει η γνώση ή η κατανόηση: Η ομιλία για ένα θέμα για το οποίο δεν έχετε αρκετές γνώσεις μπορεί να οδηγήσει σε παραπληροφόρηση και σύγχυση.
5. Όταν είναι άσχετο ή ακατάλληλο: Σε ορισμένα κοινωνικά περιβάλλοντα ή επαγγελματικά περιβάλλοντα, η ανταλλαγή προσωπικών απόψεων για άσχετα ή ακατάλληλα θέματα μπορεί να θεωρηθεί αγενής ή αντιεπαγγελματική.
6. Κατά τη στιγμή της ευπάθειας κάποιου άλλου: Εάν κάποιος μοιράζεται τους αγώνες ή τα τρωτά του σημεία, δεν είναι η ώρα να παρεμβαίνετε στις δικές σας απόψεις, κρίσεις ή συγκρίσεις.
7. Εάν έρχεται σε αντίθεση με ηθικές ή ηθικές αρχές: Εάν η έκφραση των σκέψεών σας περιλαμβάνει την προώθηση διακρίσεων, ρητορικής μίσους ή ανήθικης συμπεριφοράς, είναι σημαντικό να αποφύγετε να το κάνετε.
8. Όταν νιώθετε συγκλονισμένοι ή συναισθηματικοί: Σε στιγμές ακραίων συναισθημάτων, μπορεί να πείτε πράγματα που δεν εννοείτε ή να μετανιώσετε αργότερα. Αφιερώνοντας χρόνο για να ηρεμήσετε και να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας μπορεί να σας βοηθήσει να το αποφύγετε.
9. Σε επίσημες ή υψηλού κινδύνου καταστάσεις: Σε επίσημους χώρους όπως συνεντεύξεις για δουλειά, εκδηλώσεις δημόσιας ομιλίας ή παρουσιάσεις, είναι σημαντικό να προσέχετε πώς παρουσιάζετε τις σκέψεις σας για να κάνετε θετική εντύπωση.
10. Όταν οι άλλοι δεν είναι δεκτικοί: Εάν παρατηρήσετε ότι κάποιος δεν είναι ανοιχτός στο να ακούσει διαφορετικές απόψεις, το να εξαναγκάσετε τη γνώμη σας μπορεί να οδηγήσει σε περιττή σύγκρουση.

Θυμηθείτε, η άσκηση του δικαιώματος να λέτε τη γνώμη σας συνεπάγεται την ευθύνη να το κάνετε προσεκτικά και με προσοχή για τους άλλους. Αφιερώνοντας χρόνο για να αναλογιστείτε την καταλληλότητα και τον πιθανό αντίκτυπο των λόγων σας μπορεί να οδηγήσει σε πιο παραγωγική και σεβαστή επικοινωνία.

Φύλλο εργασίας: Πώς να μεταδώσετε τις σκέψεις σας στους άλλους

Οδηγίες:

1. Τόνος και παράδοση: Εκφράστε τις σκέψεις σας με σεβασμό και προσοχή για να προωθήσετε την ανοιχτή και παραγωγική επικοινωνία. Αποφύγετε να είστε επιθετικοί, συγκρουστικοί ή ασεβείς.
2. Χρονοδιάγραμμα: Επιλέξτε την κατάλληλη στιγμή για να μοιραστείτε τις σκέψεις σας. Μερικές φορές, τα συναισθήματα μπορεί να ξεσπάσουν και είναι καλύτερο να περιμένετε μια πιο ήρεμη στιγμή για να έχετε μια πιο παραγωγική συζήτηση.
3. Σεβαστείτε τις απόψεις των άλλων: Όλοι μπορεί να μην συμφωνούν με τις απόψεις σας, και αυτό δεν πειράζει. Να είστε ανοιχτοί στο να ακούτε τις απόψεις των άλλων και να συμμετέχετε σε υγιείς συζητήσεις.
4. Αντίκτυπος και συνέπειες: Σκεφτείτε πώς τα λόγια σας μπορεί να επηρεάσουν τους άλλους ή την κατάσταση. Να γνωρίζετε τυχόν πιθανές επιπτώσεις από το να πείτε τη γνώμη σας.
5. Ακούγοντας: Η επικοινωνία είναι αμφίδρομος. Ακούστε ενεργά τους άλλους απόψεις και να είστε ανοιχτοί στην αναθεώρηση των απόψεών σας εάν παρουσιάζονται με επιτακτικά επιχειρήματα.

Συνοψίζοντας, το να λέτε τη γνώμη σας είναι σημαντικό για την προσωπική ανάπτυξη, τη δημιουργία υγιών σχέσεων και τη συμβολή στη θετική αλλαγή. Ωστόσο, κάντε το με σεβασμό, ενσυναίσθηση και στοχαστική εξέταση του πλαισίου και των πιθανών επιπτώσεών του στους άλλους.

Σκοπός: Οι δραστηριότητες επικοινωνιακών δεξιοτήτων είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσετε διάφορες πτυχές της επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της ομιλίας, της ακρόασης, των μη λεκτικών ενδείξεων και της συνολικής διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας. Ακολουθεί μια διασκεδαστική και διαδραστική δραστηριότητα δεξιοτήτων επικοινωνίας που μπορεί να προσαρμοστεί για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και ρυθμίσεις:

Δραστηριότητα: Σενάρια ρόλων

Σκοπός: Να ενισχύσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες μέσω του παιχνιδιού ρόλων σε διάφορα κοινωνικά σενάρια.

Χρειαζονται ΥΛΙΚΑ: Κάρτες ή δελτία σεναρίων (γραμμένες σε κάρτες ευρετηρίου ή μικρά κομμάτια χαρτιού)

Οδηγίες: Ετοιμάστε τα σενάρια. Καταγράψτε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις ή επικοινωνιακές προκλήσεις σε ξεχωριστές κάρτες ή δελτία. Προσαρμόστε τα σενάρια στην ηλικιακή ομάδα και τους στόχους των συμμετεχόντων.

Παραδείγματα σεναρίων περιλαμβάνουν:

- Ζητώντας βοήθεια σε κατάσταση.
- Συστήνεστε σε ένα νέο άτομο.
- Επίλυση διαφωνίας με φίλο.
- Το να κάνεις κομπλιμέντα σε κάποιον.
- Απάντηση σε μια δύσκολη ερώτηση.
- Κάνοντας μια σύντομη ομιλία ή παρουσίαση.

Σχηματίστε ομάδες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των δύο ή περισσότερων, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Παιχνίδι ρόλου: Μοιράστε τις κάρτες σεναρίων σε κάθε ομάδα. Καθοδηγήστε τους να παίξουν ρόλους στα δεδομένα σενάρια. Ένα άτομο παίζει τον «ηθοποιό» ενώ τα άλλα ως παρατηρητές.

Ενθαρρύνετε την εποικοδομητική ανατροφοδότηση: Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ζητήστε από τους παρατηρητές να παρέχουν ανατροφοδότηση στον ηθοποιό. Κάντε ερωτήσεις όπως:

- «Τι νόμιζες ότι έκανε καλά ο ηθοποιός;».
- «Πώς θα μπορούσε ο ηθοποιός να βελτιώσει την επικοινωνία του σε αυτό το σενάριο;»
- "Υπήρχαν μη λεκτικές ενδείξεις που ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές;"

Αυτή η ανατροφοδότηση βοηθά τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση.

Αλλαγή ρόλων: Επιτρέψτε σε κάθε συμμετέχοντα να είναι εναλλάξ ως ηθοποιός σε διαφορετικά σενάρια. Αυτό δίνει σε όλους την ευκαιρία να εξασκηθούν και να λάβουν σχόλια.

Ομαδική συζήτηση: Αφού ολοκληρωθούν όλα τα παιχνίδια ρόλων, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για μια ομαδική συζήτηση. Ζητήστε τους να μοιραστούν τις γνώσεις τους και τι έμαθαν από τη δραστηριότητα.

Δ. Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση

Φύλλο εργασίας: Βασικά στοιχεία προϋπολογισμού

Σκοπός: Να κατανοήσουν την έννοια του προϋπολογισμού και να εξασκηθούν στη δημιουργία ενός προσωπικού προϋπολογισμού.

Οδηγίες:

1. Παρέχετε ένα υπόδειγμα προϋπολογισμού με κατηγορίες για έσοδα και έξοδα.
2. Καθοδηγήστε τα άτομα να απαριθμήσουν τις πηγές εσόδων τους και τα διάφορα είδη δαπανών.
3. Βοηθήστε τα στον υπολογισμό του μηνιαίου εισοδήματός τους και την κατανομή του σε διάφορες κατηγορίες εξόδων.
4. Ενθαρρύνετε τα άτομα να αναθεωρούν και να προσαρμόζουν τακτικά τον προϋπολογισμό τους για να επιτύχουν τους οικονομικούς τους στόχους.

Εισόδημα:

- αταγράψτε όλες τις πηγές εισοδήματος που λαμβάνετε τακτικά.
- Συμπεριλάβετε μισθούς, παροχές, επιδόματα ή οποιεσδήποτε άλλες πηγές.

Πηγή Εισοδήματος	Ποσό

Έξοδα:

- Καταχωρίστε τα μηνιαία έξοδά σας σε διαφορετικές κατηγορίες.
- Υπολογίστε το ποσό που ξοδεύετε συνήθως σε κάθε κατηγορία.
- Προσαρμόστε τις κατηγορίες ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Κατηγορία 1: Στέγαση

Έξοδα	Ποσό
Ενοικίαση/Υποθήκη	
Υπηρεσίες κοινής ωφέλειας (ηλεκτρικό ρεύμα, νερό)	
Συντήρηση Κατοικίας	
Άλλα	

Δ. Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση

Κατηγορία 2: Μεταφορές

Έξοδα	Ποσό
Δάνειο/Μίσθωση οχήματος	
Καύσιμα	
ΑΣΦΑΛΙΣΗ	
Συντήρηση	
Δημόσιες συγκοινωνίες	

Κατηγορία 3: Τρόφιμα

Έξοδα	Ποσό
Είδη παντοπωλείου	
Τρωγοντας εξω	
Σνακ	

Κατηγορία 4: Προσωπική Φροντίδα

Έξοδα	Ποσό
Είδη περιποίησης	
Κούρεμα	
Ομορφιά/Ευεξία	

Κατηγορία 5: Πληρωμές οφειλών

Έξοδα	Ποσό
Πιστωτικές κάρτες	
Δάνεια	
Λοιπά χρέη	

Κατηγορία 6: Ψυχαγωγία

Έξοδα	Ποσό
Ταινίες/Συναυλίες	
Χόμπι/Δραστηριότητες	
Συνδρομές	

Κατηγορία 7: Διάφορα

Έξοδα	Ποσό
Δώρα/Δωρεές	
ΑΣΦΑΛΙΣΗ	
Άλλα	

Σύνολο:

- Υπολογίστε τα συνολικά έσοδα και τα συνολικά έξοδα.
- Αφαιρέστε τα συνολικά έξοδα από τα συνολικά έσοδα για να προσδιορίσετε τις αποταμιεύσεις ή το έλλειμμα σας.

	Ποσό
Συνολικό εισόδημα	
Συνολικά έξοδα	
Αποταμιεύσεις/Έλλειμμα	

Έλεγχος και προσαρμογή:

- Σκεφτείτε τον προϋπολογισμό σας και εξετάστε τυχόν προσαρμογές ή αλλαγές που μπορεί να χρειαστεί να κάνετε.
- Αναζητήστε τομείς όπου μπορείτε να μειώσετε τα έξοδα ή να αυξήσετε τα έσοδα για να πετύχετε τους οικονομικούς σας στόχους.

Φύλλο εργασίας: Ανάγκες vs Θέλω

Σκοπός: Για να γίνει διάκριση μεταξύ βασικών αναγκών και διακριτικών επιθυμιών.

Οδηγίες:

1. Παρουσιάστε μια λίστα ελέγχου διαφορετικών αντικειμένων ή δραστηριοτήτων.
2. Ζητήστε από τα άτομα να κατηγοριοποιήσουν κάθε αντικείμενο ως ανάγκη ή επιθυμία.
3. Συζητήστε τη σημασία της ιεράρχησης των αναγκών έναντι των επιθυμιών κατά τη διαχείριση οικονομικά.

Διαβάστε κάθε στοιχείο που παρατίθεται παρακάτω και προσδιορίστε αν είναι ανάγκη ή επιθυμία. Τοποθετήστε ένα σημάδι επιλογής (✓) στην κατάλληλη στήλη για να υποδείξετε την επιλογή σας.

Αντικείμενο	Ανάγκες	Θέλω
Τροφή		
Καταφύγιο		
είδη ένδυσης		
Νερό		
Κινητό τηλέφωνο		
Πρόσβαση στο διαδίκτυο		
Μεταφορά		
Ψυχαγωγία (π.χ. ταινίες)		
Διακοπές		
Συνδρομή στο γυμναστήριο		
Τρώγοντας έξω		
Ρούχα σχεδιαστή		
Καλωδιακή τηλεόραση		
Βιντεοπαιχνίδια		
Τελευταία Ηλεκτρονικά Gadget		

Αφού συμπληρώσετε τη λίστα ελέγχου, σκεφτείτε τις επιλογές σας.

- Υπήρχαν κάποια στοιχεία για τα οποία δεν ήσασταν σίγουροι; Συζητήστε γιατί.
- Βρήκατε ότι ήταν δύσκολο να κάνετε διάκριση μεταξύ αναγκών και επιθυμιών;
- Πώς μπορεί η κατανόηση των αναγκών σας έναντι των επιθυμιών σας να σας βοηθήσει να πάρετε καλύτερες οικονομικές αποφάσεις;

Θυμηθείτε να παρέχετε αρκετό χώρο στα άτομα ώστε να τοποθετούν σημάδια επιλογής (✓) στις κατάλληλες στήλες. Προσαρμόστε το σχέδιο και τη διάταξη του φύλλου εργασίας ώστε να είναι σαφές και ευανάγνωστο για τα άτομα με τα οποία εργάζεστε.

Φύλλο εργασίας: Αποθήκευση στρατηγικών – Παρακολούθηση στόχων αποθήκευσης

Σκοπός: Να αναπτύξουν αποταμιευτικές συνήθειες και να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους αποταμίευσης.

Οδηγίες:

Περιγραφή στόχου:

- Γράψτε μια περιγραφή του στόχου αποταμίευσης που θέλετε να επιτύχετε.
- Στόχος: _____

Ποσό στόχου:

- Προσδιορίστε το χρηματικό ποσό που πρέπει να εξοικονομήσετε για να πετύχετε τον στόχο σας.
- Ποσό στόχου: € _____

Χρονοδιάγραμμα:

- Υπολογίστε το χρηματικό ποσό που πρέπει να εξοικονομείτε κάθε μήνα για να φτάσετε το ποσό-στόχο σας σύμφωνα με το επιθυμητό χρονοδιάγραμμα.
- Μηνιαία εξοικονόμηση: _€ _____

Μηνιαίες αποταμιεύσεις:

- Calculate the amount of money you need to save each month to reach your target amount by the desired timeline.
- Monthly Savings: \$ _____

Παρακολούθηση προόδου:

- Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να παρακολουθείτε την πρόδό σας κάθε μήνα.
- Καταγράψτε το ποσό που έχετε αποταμιεύσει κάθε μήνα και υπολογίστε το υπόλοιπο που απομένει.

Μήνας	Αποθηκευμένο Ποσό	Υπόλοιπο
Μήνας 1		
Μήνας 2		
Μήνας 3		
...		
Τελευταίος μήνας		

Γιορτάστε τα ορόσημα:

- Προσδιορίστε ορόσημο στην πορεία προς τον στόχο αποταμίευσης σας.
- Καθορίστε μια μικρή ανταμοιβή ή γιορτή για κάθε ορόσημο που επιτυγχάνετε.

Ορόσημο 1: _____

Επιβράβευση/Γιορτή: _____

Ορόσημο 2: _____

Επιβράβευση/Γιορτή: _____

Αντανάκλαση:

- Σκεφτείτε την πρόοδό σας και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να προσαρμόσετε τη στρατηγική αποταμίευσης εάν είναι απαραίτητο.

Αντανάκλαση: _____

Θυμηθείτε να παρέχετε αρκετό χώρο στα άτομα για να γράφουν τις απαντήσεις τους και να παρακολουθούν την πρόοδό τους στον πίνακα. Προσαρμόστε τη σχεδίαση και τη διάταξη του φύλλου εργασίας όπως απαιτείται για να το κάνετε οπτικά ελκυστικό και εύκολο στην κατανόηση για τα άτομα με τα οποία εργάζεστε.

Φύλλο εργασίας: Αντιστοίχιση λεξιλογίου πιστωτικών

Οδηγίες:

1. Δημιουργήστε ένα φύλλο εργασίας αντιστοίχισης λεξιλογίου με όρους που σχετίζονται με τις πιστώσεις και τους ορισμούς τους.
2. Ζητήστε από τα άτομα να αντιστοιχίσουν τους όρους με τους αντίστοιχους ορισμούς τους.
3. Συζητήστε τη σημασία της υπεύθυνης χρήσης της πίστωσης και τις δυνατότητες συνέπειες της κακής διαχείρισης της πίστωσης.

Αντιστοιχίστε τους όρους που σχετίζονται με τις πιστώσεις στα αριστερά με τους αντίστοιχους ορισμούς τους στα δεξιά, τραβώντας μια γραμμή μεταξύ τους.

Όρος που σχετίζεται με την πίστωση	Ορισμός
Πιστωτική βαθμολογία	Μέτρο πιστοληπτικής ικανότητας ενός ατόμου
Επιτόκιο	Το κόστος δανεισμού χρημάτων εκφρασμένο ως ποσοστό
Εγγύηση	Ακίνητα ή περιουσιακά στοιχεία δεσμευμένα για εξασφάλιση δανείου
Πιστωτικό όριο	Το μέγιστο ποσό πίστωσης που είναι διαθέσιμο σε έναν δανειολήπτη
Πιστωτική Έκθεση	Μια λεπτομερής καταγραφή του πιστωτικού ιστορικού ενός ατόμου
Ελάχιστη πληρωμή	Το μικρότερο ποσό που απαιτείται για πληρωμή σε πιστωτικό λογαριασμό κάθε μήνα
Ετήσιο ποσοστό ποσοστού (ΑΠΡ)	Το ετήσιο κόστος δανεισμού, συμπεριλαμβανομένων των τόκων και των προμηθειών
Συνυπογράφων	Ένα άτομο που συμφωνεί να είναι υπεύθυνο για ένα δάνειο εάν ο κύριος δανειολήπτης δεν καταφέρει να αποπληρώσει
Χρέος	Χρήματα που οφείλονται σε πιστωτή ή δανειστή
Περίοδος χάριτος	Χρονική περίοδος κατά την οποία δεν χρεώνονται τόκοι σε πιστωτικό λογαριασμό

Φύλλο εργασίας: Διάγραμμα σύγκρισης τιμών

Σκοπός: Να αναπτύξουν δεξιότητες σύγκρισης τιμών και λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων αγοράς.

Οδηγίες:

1. Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας γραφήματος σύγκρισης τιμών.
2. Ενθαρρύνετε τα άτομα να ερευνούν και να συγκρίνουν τιμές για διαφορετικά προϊόντα ή υπηρεσίες.
3. Βοηθήστε τους να καταγράψουν τις τιμές, τα χαρακτηριστικά και τυχόν πρόσθετες πληροφορίες για σύγκριση.
4. Συζητήστε τα οφέλη από την εύρεση της καλύτερης αξίας για τα χρήματά τους.

Προσδιορίστε το είδος ή το προϊόν για το οποίο θέλετε να συγκρίνετε τις τιμές:

- Είδος/Προϊόν: _____

Καταχωρίστε τα καταστήματα ή τους ιστότοπους όπου μπορείτε να βρείτε το προϊόν:

- _____
- _____
- _____

Συγκρίνετε τις τιμές για το προϊόν σε κάθε κατάστημα/ιστότοπο και καταγράψτε τις στον παρακάτω πίνακα:

Κατάστημα/Ιστότοπος	Τιμή (€)

Λάβετε υπόψη τυχόν πρόσθετους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την απόφαση αγοράς σας, όπως τα έξοδα αποστολής, οι εγγυήσεις ή οι κριτικές πελατών.

- Πρόσθετοι παράγοντες: _____

Αξιολογήστε τις επιλογές και λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση με βάση την τιμή και άλλους παράγοντες.

- Απόφαση: _____

Αντανάκλαση:

- Σκεφτείτε την εμπειρία σύγκρισης τιμών σας.
- Σκεφτείτε πώς η σύγκριση τιμών μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε καλύτερες αποφάσεις αγοράς.
- Αντανάκλαση:

Φύλλο εργασίας: Αποθήκευση γραφήματος παρακολούθησης και ανταμοιβής

Σκοπός: Να ενισχύσει τις αποταμιευτικές συνήθειες και να παρέχει κίνητρα για την επίτευξη στόχων αποταμίευσης. Να ενθαρρύνει τα παιδιά να αναπτύξουν αποταμιευτικές συνήθειες και να παρακολουθούν την πρόοδό τους προς τους στόχους αποταμίευσης.

Οδηγίες:

1. Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας παρακολούθησης αποταμιεύσεων και γραφήματος ανταμοιβής.
2. Βοηθήστε τα άτομα να θέσουν συγκεκριμένους στόχους αποταμίευσης και να παρακολουθείτε την πρόοδό τους.
3. Ενθαρρύνετε τα να επιλέξουν ανταμοιβές ή κίνητρα για να επιτύχουν ορόσημα.
4. Συζητήστε τη σημασία της επιμονής και της καθυστερημένης ικανοποίησης.

Θέστε έναν στόχο εξοικονόμησης:

- Καταγράψτε τον στόχο αποταμίευσης που θέλετε να επιτύχετε.
- Στόχος εξοικονόμησης: _____

Ποσό στόχου:

- Προσδιορίστε το ποσό των χρημάτων που πρέπει να εξοικονομήσετε για να πετύχετε τον στόχο σας.
- Ποσό στόχου: _____ €

Παρακολούθηση αποταμίευσης:

- Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να παρακολουθείτε την πρόοδο των αποταμιεύσεών σας κάθε φορά που προσθέτετε χρήματα οικονομίες.

Ημερομηνία	Ποσό που αποθηκεύτηκε (€)	Συνολική εξοικονόμηση (€)

Ορόσημα ανταμοιβής:

- Προσδιορίστε ορόσημα στην πορεία προς τον στόχο αποταμίευσης σας.
- Καθορίστε μια μικρή ανταμοιβή ή γιορτή για κάθε ορόσημο που επιτυγχάνετε.
- Ορόσημο 1: _____
- Επιβράβευση/Γιορτή: _____
- Ορόσημο 2: _____
- Επιβράβευση/Γιορτή: _____

Σκεφτείτε και επιβραβεύστε:

- Σκεφτείτε την πρόοδό σας και γιορτάστε τα ορόσημα σας.
- Σκεφτείτε τις ανταμοιβές που θα δώσετε στον εαυτό σας όταν πετύχετε κάθε ορόσημο.
- Αντανάκλαση: _____
- Ανταμοιβές: _____

Φύλλο εργασίας: SMART Goals

Σκοπός: Να καθοδηγήσει τα άτομα στον καθορισμό συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, σχετικών και χρονικά δεσμευμένων (SMART) οικονομικών στόχων. Να καθοδηγήσει τους ενήλικες με νοητικές αναπηρίες στον καθορισμό συγκεκριμένων, μετρήσιμων, επιτεύξιμων,

Οδηγίες:

1. Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας SMART στόχους.
2. Βοηθήστε τα άτομα στον εντοπισμό οικονομικών στόχων που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τις φιλοδοξίες τους.
3. Βοηθήστε τους να αναλύσουν τους στόχους τους σε συγκεκριμένες ενέργειες και να καθορίσουν ένα χρονοδιάγραμμα για την επίτευξη.
4. Συζητήστε τη σημασία της τακτικής αναθεώρησης και προσαρμογής των στόχων.

Επιλέξτε έναν στόχο:

- Σκεφτείτε έναν στόχο που θέλετε να πετύχετε.
- Στόχος: _____
- Κάντε τον στόχο σας συγκεκριμένο και σαφή απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Ποιος εμπλέκεται; _____
- Τι θέλετε να πετύχετε; _____
- Πού θα γίνει; _____
- Γιατί είναι σημαντικό για εσάς; _____
- Συγκεκριμένος στόχος: _____

Μετρητός:

- Καθορίστε πώς θα μετρήσετε την πρόοδο και την επιτυχία σας:
- Πώς θα ξέρετε πότε έχετε πετύχει τον στόχο σας; _____
- Πόσο ή πόσα; _____
- Μετρήσιμος στόχος: _____

Κατορθωτός:

- Σκεφτείτε εάν ο στόχος σας είναι ρεαλιστικός και εφικτός:
- Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να πετύχετε τον στόχο σας; _____
- Είναι κάτι που έχετε τον έλεγχο; _____
- Εφικτός στόχος: _____

Σχετικό:

- Σκεφτείτε γιατί ο στόχος σας είναι σημαντικός και σχετικός με εσάς:
- Πώς ευθυγραμμίζεται αυτός ο στόχος με τα ενδιαφέροντα και τις αξίες σας; _____
- Πώς θα έχει θετικό αντίκτυπο στη ζωή σας η επίτευξη αυτού του στόχου; _____
- Σχετικός στόχος: _____

Δ. Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση

Χρονοδιάγραμμα:

- Ορίστε μια προθεσμία ή ένα χρονοδιάγραμμα για την επίτευξη του στόχου σας:
- Μέχρι πότε θέλετε να πετύχετε τον στόχο σας; _____
- Χρονικά δεσμευμένος στόχος: _____

Αντανάκλαση:

- Σκεφτείτε τον SMART στόχο σας και σκεφτείτε πώς μπορείτε να εργαστείτε για να τον πετύχετε.
- Αντανάκλαση: _____

Φύλλο εργασίας: Κουίζ συνειδητοποίησης απάτης

Σκοπός: Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης των ενηλίκων με νοητικές αναπηρίες σχετικά με κοινές οικονομικές απάτες και απάτες.

Οδηγίες:

1. Δημιουργήστε ένα φύλλο εργασίας κουίζ με ερωτήσεις που σχετίζονται με οικονομικές απάτες.
2. Τα άτομα μπορούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις για να ελέγξουν τις γνώσεις τους.
3. Συζητήστε τις σωστές απαντήσεις και δώστε πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τον εντοπισμό και την αποφυγή απάτης.

Διαβάστε κάθε ερώτηση και επιλέξτε τη σωστή απάντηση κυκλώνοντας το αντίστοιχο γράμμα.

Ερώτηση 1: Τι είναι η απάτη;

- ένα. Ένα αστείο αστείο
- σι. Ένας τρόπος για να κερδίσετε χρήματα γρήγορα
- ντο. Μια προσπάθεια εξαπάτησης ή εξαπάτησης ανθρώπων για προσωπικό όφελος

Ερώτηση 2: Ποιο από τα παρακάτω είναι παράδειγμα απάτης;

- ένα. Πώληση σπιτικών χειροτεχνιών
- σι. Κερδίζοντας ένα νόμιμο έπαθλο σε έναν διαγωνισμό
- ντο. Λήψη email που ισχυρίζεται ότι κερδίσατε ένα μεγάλο χρηματικό ποσό από μια λαχειοφόρο αγορά στην οποία δεν συμμετείχατε

Ερώτηση 3: Σωστό ή Λάθος: Είναι ασφαλές να κοινοποιείτε προσωπικές πληροφορίες, όπως τη διεύθυνση ή τον κωδικό πρόσβασής σας, με αγνώστους στο διαδίκτυο.

- ένα. Αληθής.
- σι. Ψευδής.

Ερώτηση 4: Τι πρέπει να κάνετε εάν λάβετε ένα ύποπτο τηλεφώνημα ή μήνυμα που ζητά προσωπικά στοιχεία ή χρήματα;

- ένα. Αγνόησε το και μην κάνεις τίποτα
- σι. Δώστε τις ζητούμενες πληροφορίες ή χρήματα
- ντο. Κλείστε ή διαγράψτε το μήνυμα και ενημερώστε σχετικά έναν έμπιστο ενήλικα

Δ. Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση

Ερώτηση 5:Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατευθείτε από απάτες;

ένα. Αποφύγετε το άνοιγμα email από άγνωστους αποστολείς
σι. Μοιραστείτε τα προσωπικά σας στοιχεία με όποιον τα ζητήσει
ντο. Απαντήστε σε μηνύματα που ζητούν χρήματα ή προσωπικές πληροφορίες

Ερώτηση 6:Σωστό ή Λάθος: Νόμιμες εταιρείες ή οργανισμοί δεν θα σας ζητήσουν ποτέ να πληρώσετε ένα τέλος ή να παρέχετε προσωπικά στοιχεία εκ των προτέρων για να διεκδικήσετε ένα έπαθλο ή ανταμοιβή.

ένα. Αληθής.
σι. Ψευδής.

Ερώτηση 7:Τι είναι το phishing;

ένα. Αλίευση ψαριών σε μια λίμνη
σι. Προσπάθεια απόκτησης ευαίσθητων πληροφοριών, όπως κωδικών πρόσβασης ή στοιχεία πιστωτικής κάρτας, μεταμφιεσμένος σε αξιόπιστη οντότητα
ντο. Ένα παιχνίδι που παίζεται με ένα φρίσμπι

Ερώτηση 8:Σωστό ή Λάθος: Θα πρέπει να κάνετε κλικ σε συνδέσμους ή να κάνετε λήψη συνημμένων σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα από άγνωστες πηγές.

ένα. Αληθής.
σι. Ψευδής.

Ερώτηση 9:Τι πρέπει να κάνετε αν υποψιάζεστε ότι σας έχουν εξαπατήσει;

ένα. Κράτα το για τον εαυτό σου και ξέχασέ το
σι. Αναφέρετέ το σε έναν έμπιστο ενήλικα ή στους γονείς σας
ντο. Προσπαθήστε να λύσετε το πρόβλημα μόνοι σας

Ερώτηση 10:Σωστό ή Λάθος: Οι απάτες συμβαίνουν μόνο σε ηλικιωμένους και όχι σε παιδιά.

ένα. Αληθής.
σι. Ψευδής.

Φύλλο εργασίας: Ταιριάζουν τα χρήματα

Σκοπός: Να ενισχύσει τις οικονομικές έννοιες και τους ορισμούς τους.

Οδηγίες:

1. Αντιστοιχίστε κάθε οικονομικό όρο στα αριστερά με τον σωστό ορισμό του στα δεξιά, σχεδιάζοντας μια γραμμή για να τους συνδέσετε.

Οικονομικός Όρος	Ορισμός
Προϋπολογισμός	Ένα σχέδιο για το πώς θα ξοδέψετε τα χρήματά σας
Οικονομίες	Χρήματα που προορίζονται για μελλοντική χρήση
Εισόδημα	Χρήματα που κερδίζετε ή λαμβάνετε
Δαπάνη	Χρήματα που δαπανώνται για αγαθά ή υπηρεσίες
Χρέος	Χρήματα που οφείλονται σε κάποιον ή έναν οργανισμό
Ενδιαφέρον	Το κόστος δανεισμού χρημάτων ή η ανταμοιβή για την εξοικονόμηση χρημάτων
ΑΤΜ	Ένα μηχάνημα που σας επιτρέπει να κάνετε ανάληψη χρημάτων
Πιστωτική κάρτα	Μια κάρτα που σας επιτρέπει να δανείζετε χρήματα για να κάνετε αγορές
Επιχειρηματίας	Ένα άτομο που ξεκινά και διευθύνει μια επιχείρηση
Επένδυση	Χρήση χρημάτων με την προσδοκία του κέρδους

Ε. Επαγγελματική συμβουλευτική

Φύλλο Εργασίας Επαγγελματικής Συμβουλευτικής για Ιδιώτες με Μέτρια Νοητική Αναπηρία

Προσωπικές πληροφορίες:

- Ονομα:
- Ηλικία:
- Στοιχεία επικοινωνίας:
- Είδος Νοητικής Αναπηρίας:

Ενδιαφέροντα και Ικανότητες:

- Ποιες δραστηριότητες ή χόμπι απολαμβάνετε περισσότερο;
- Ποιες εργασίες ή δραστηριότητες σας κάνουν να νιώθετε σίγουροι και ικανοί;
- Υπάρχουν συγκεκριμένα ενδιαφέροντα ή δεξιότητες που θα θέλατε να ενσωματώσετε στη δουλειά σας;

Διαμονή και υποστήριξη:

- Τι καταλύματα ή υποστήριξη χρειάζεστε σε ένα εργασιακό περιβάλλον;
- Υπάρχουν συγκεκριμένες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε που πρέπει να αντιμετωπιστούν στο χώρο εργασίας;

Αξίες και Στόχοι:

- Τι είναι πιο σημαντικό για εσάς σε μια δουλειά ή καριέρα;
- Ποιοι είναι οι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι σταδιοδρομίας σας;
- Πώς φαντάζεστε ότι η καριέρα σας συμβάλλει στη συνολική ευημερία και ευτυχία σας;

Εργασιακό περιβάλλον:

- Σε ποιο είδος εργασιακού περιβάλλοντος αισθάνεστε άνετα; (π.χ., ήσυχο, υποστηρικτικό, δομημένο)
- Υπάρχουν συγκεκριμένες συνθήκες εργασίας ή ρυθμίσεις που μπορεί να σας προκαλούν πρόκληση;

Δεξιότητες και εκπαίδευση:

- Ποιες δεξιότητες και ικανότητες διαθέτετε αυτή τη στιγμή που θα μπορούσαν να είναι πολύτιμες σε μια δουλειά;
- Υπάρχουν ευκαιρίες κατάρτισης ή ανάπτυξης δεξιοτήτων που θα θέλατε να εξερευνήσετε;

Εξερεύνηση καριέρας:

- Καταγράψτε τρεις πιθανές σταδιοδρομίες ή θέσεις εργασίας που σας ενδιαφέρουν περισσότερο.
- Καριέρα/Ρόλος εργασίας:
- Λόγοι ενδιαφέροντος:
- Πώς μπορούν οι δεξιότητες και οι ικανότητές σας να συμβάλουν σε αυτήν την καριέρα;
- Ποιες διευκολύνσεις ή υποστήριξη μπορεί να χρειαστούν για την επιτυχία;

Ξεπερνώντας τα εμπόδια:

- Ποια πιθανά εμπόδια αναμένετε για την εύρεση και τη διατήρηση εργασίας;
- Πώς μπορείτε να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια ή να αναζητήσετε βοήθεια;

Δίκτυο υποστήριξης:

- Ποιοι είναι οι άνθρωποι στο δίκτυο υποστήριξής σας που μπορούν να σας βοηθήσουν στο ταξίδι της καριέρας σας; (π.χ. οικογένεια, φίλοι, σύμβουλοι, ειδικοί επαγγελματικής υποστήριξης)

Επόμενα βήματα:

- Με βάση τα ενδιαφέροντά σας, τις ικανότητες και τους επαγγελματικούς σας στόχους, ποια είναι τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνετε για να ακολουθήσετε μια καριέρα;
- Πώς μπορεί το δίκτυο υποστήριξής σας να σας βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων σας;

Επιπρόσθετες σημειώσεις:

- Οποιοσδήποτε άλλες σχετικές πληροφορίες ή σκέψεις θα θέλατε να συμπεριλάβετε

Φύλλο Εργασίας Επαγγελματικής Συμβουλευτικής για Άτομα με Σοβαρή Νοητική Αναπηρία

Προσωπικές πληροφορίες:

- Ονομα:
- Ηλικία:
- Στοιχεία επικοινωνίας:
- Είδος και σοβαρότητα αναπηρίας:

Κατανόηση των προσωπικών περιστάσεων:

- Ποιες είναι οι συγκεκριμένες προκλήσεις και οι περιορισμοί που θέτει η αναπηρία;
- Ποιες είναι οι ικανότητες, τα ταλέντα και τα δυνατά σημεία του ατόμου;

Ενδιαφέροντα και πάθη:

- Ποιες δραστηριότητες, χόμπι ή ενδιαφέροντα απολαμβάνει ή αισθάνεται πάθος για το άτομο;
- Πώς μπορούν αυτά τα ενδιαφέροντα να ενσωματωθούν σε πιθανές επαγγελματικές ευκαιρίες;

Προσδιορισμός καταλυμάτων και υποστήριξη:

- Ποιες διευκολύνσεις και υποστήριξη είναι απαραίτητες ώστε το άτομο να έχει πρόσβαση σε επαγγελματικές ευκαιρίες;
- Υπάρχουν συγκεκριμένες υποστηρικτικές τεχνολογίες ή προσαρμοστικά εργαλεία που μπορούν να ενισχύσουν τις δυνατότητές τους;

Αξιολόγηση επαγγελματικών επιλογών:

- Εξερευνήστε μια σειρά από επαγγελματικές επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου.
- Εξετάστε τόσο την παραδοσιακή απασχόληση όσο και εναλλακτικές επιλογές όπως εργασία από το σπίτι ή αυτοαπασχόληση, ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου.

Διερευνώντας τους εργοδότες χωρίς αποκλεισμούς:

- Προσδιορίστε εργοδότες ή χώρους εργασίας που είναι γνωστοί για τη συμμετοχή και τη δέσμευσή τους στην πρόσληψη ατόμων με αναπηρία.
- Ερευνήστε τοπικές επιχειρήσεις ή οργανισμούς φιλικές προς τα άτομα με αναπηρία που προσφέρουν υποστηρικτικά περιβάλλοντα.

Ανάπτυξη και Εκπαίδευση Δεξιοτήτων:

- Προσδιορίστε εάν υπάρχουν δεξιότητες που μπορούν να αναπτυχθούν ή να βελτιωθούν για να ενισχυθεί η απασχολησιμότητα.
- Εξετάστε τα προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης ή τα εργαστήρια που απευθύνονται σε άτομα με αναπηρία.

Δίκτυο υποστήριξης:

- Συζητήστε το δίκτυο υποστήριξης του ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των πόρων της οικογένειας, των φίλων, των φροντιστών και των κοινοτικών πόρων.
- Καθορίστε πώς το δίκτυο υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει το άτομο στο επαγγελματικό του ταξίδι.

Ο καθορισμός του στόχου:

- Καθορίστε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους επαγγελματικούς στόχους που είναι επιτεύξιμοι και ευθυγραμμισμένοι με τις ικανότητες του ατόμου.
- Χωρίστε τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα.

Ξεπερνώντας τα εμπόδια:

- Προσδιορίστε πιθανούς φραγμούς στην απασχόληση και στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.
- Συζητήστε πώς να χειριστείτε τυχόν πιθανές διακρίσεις ή παρερμηνείες σχετικά με τις αναπηρίες στο χώρο εργασίας.

Εξατομικευμένο σχέδιο:

- Αναπτύξτε ένα εξατομικευμένο επαγγελματικό σχέδιο που περιγράφει τα βήματα, τους πόρους και το χρονοδιάγραμμα για την επίτευξη των επαγγελματικών στόχων του ατόμου.
- Βεβαιωθείτε ότι το σχέδιο είναι ευέλικτο και προσαρμόσιμο για να ανταποκρίνεται σε τυχόν αλλαγές ή προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν.

Συναισθηματική υποστήριξη:

- Αντιμετωπίστε τυχόν συναισθηματικές ή ψυχολογικές ανησυχίες που σχετίζονται με την εύρεση εργασίας με σοβαρή νοητική αναπηρία.
- Ενθαρρύνετε την αυτοσυνηγορία και την ανθεκτικότητα.

Παρακολούθηση και αξιολόγηση:

- Προγραμματίστε συνεδρίες παρακολούθησης για να ελέγξετε την πρόοδο και να κάνετε προσαρμογές στο επαγγελματικό σχέδιο εάν χρειάζεται.
- Γιορτάστε τα επιτεύγματα και τις επιτυχίες στην πορεία.

Θυμηθείτε, κάθε άτομο είναι μοναδικό και η επαγγελματική συμβουλευτική πρέπει να προσαρμόζεται για να ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες και φιλοδοξίες του ατόμου με σοβαρή αναπηρία. Η συνεργασία με άλλους επαγγελματίες, όπως εργοθεραπευτές και συμβούλους επαγγελματικής αποκατάστασης, μπορεί επίσης να είναι επωφελής για την παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης.

Επαγγελματική Συμβουλευτική με μέτρια ψυχική αναπηρία

Βήμα 1: Αξιολόγηση

- Διεξάγετε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση των ικανοτήτων, των δυνατοτήτων και των τομέων ενδιαφέροντος του ατόμου.
- Προσδιορίστε τυχόν συγκεκριμένες προκλήσεις που σχετίζονται με συγκεκριμένη ψυχική αναπηρία που μπορεί να επηρεάσουν τις επαγγελματικές επιλογές.
- Συμμετοχή του ατόμου, των μελών της οικογένειας και των επαγγελματιών υποστήριξης στη διαδικασία αξιολόγησης.

Βήμα 2: Ορισμός στόχων

- Δημιουργήστε συνεργατικά ρεαλιστικούς βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους επαγγελματικούς στόχους με το άτομο.
- Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι είναι επιτεύξιμοι και ευθυγραμμισμένοι με τις δυνατότητες και τις φιλοδοξίες του ατόμου.
- Χωρίστε τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερα, εφικτά βήματα.

Βήμα 3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων

- Προσδιορίστε τις δεξιότητες που απαιτούνται για πιθανές επαγγελματικές ευκαιρίες με βάση τα ενδιαφέροντα και τους στόχους του ατόμου.
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την εκπαίδευση, δίνοντας έμφαση στην πρακτική, πρακτική μάθηση.
- Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας, όπως οπτικά βοηθήματα, παιχνίδια ρόλων και προσομοιώσεις πραγματικής ζωής.

Βήμα 4: Διερεύνηση Επαγγελματικών Επιλογών

- Ερευνήστε διάφορες επαγγελματικές επιλογές που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες του ατόμου.
- Εξετάστε τόσο την παραδοσιακή απασχόληση όσο και τις εναλλακτικές επιλογές, όπως η υποστηριζόμενη απασχόληση ή οι πολύ μικρές επιχειρήσεις.
- Εξερευνήστε ευκαιρίες απασχόλησης ή πρακτικής άσκησης για να αποκτήσετε εμπειρία από πρώτο χέρι.

Βήμα 5: Διαμονή και υποστήριξη

- Προσδιορισμός και εφαρμογή κατάλληλων καταλυμάτων στο χώρο εργασίας για την υποστήριξη των αναγκών του ατόμου.
- Συνεργαστείτε με πιθανούς εργοδότες για να δημιουργήσετε περιβάλλοντα εργασίας χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξη.
- Χρησιμοποιήστε υποστηρικτικές τεχνολογίες και προσαρμοστικά εργαλεία για τη βελτίωση της απόδοσης της εργασίας.

Βήμα 6: Προετοιμασία εργασίας

- Βοηθήστε το άτομο να δημιουργήσει ένα επαγγελματικό βιογραφικό και να αναπτύξει αποτελεσματικό δεξιότητες επικοινωνίας.
- Παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με την κατάλληλη συμπεριφορά στο χώρο εργασίας και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Διεξάγετε εικονικές συνεντεύξεις για να χτίσετε εμπιστοσύνη και να προετοιμαστείτε για συνεντεύξεις εργασίας.

Βήμα 7: Τοποθέτηση εργασίας και υποστήριξη

- Διευκολύνετε την τοποθέτηση σε θέση εργασίας μέσω της σύνδεσης με εργοδότες που είναι ανοιχτοί στην πρόσληψη ατόμων με αναπηρία.
- Παρέχετε συνεχή υποστήριξη, καθοδήγηση και καθοδήγηση στο άτομο στο νέο εργασιακό του ρόλο.
- Συνεργαστείτε με τον εργοδότη για να εξασφαλίσετε την ομαλή μετάβαση και την επιτυχή ένταξη στο χώρο εργασίας.

Βήμα 8: Τακτική αξιολόγηση

- Προγραμματίστε τακτικές αξιολογήσεις για την αξιολόγηση της προόδου προς τους επαγγελματικούς στόχους.
- Τροποποιήστε το επαγγελματικό σχέδιο όπως απαιτείται με βάση τις επιδόσεις και τις προτιμήσεις του ατόμου.
- Γιορτάστε τα επιτεύγματα και αναγνωρίστε τις προσπάθειες σε όλη τη διαδικασία.

Βήμα 9: Προσωπική και Κοινωνική Ανάπτυξη

- Ενθαρρύνετε το άτομο να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες για να αναπτύξει φίλιες και ένα δίκτυο υποστήριξης.
- Υποστηρίξτε την προσωπική ανάπτυξη και τις δεξιότητες αυτο-συνηγορίας για την ενίσχυση της ανεξαρτησίας και της αυτοπεποίθησης.

Βήμα 10: Συνεχής Υποστήριξη και Υποστήριξη

- Συνεχίστε να παρέχετε συνεχή υποστήριξη, ακόμη και μετά την επιτυχή τοποθέτηση εργασίας.
- Υπερασπιστείτε τα δικαιώματα του ατόμου και την ένταξη στον εργασιακό χώρο και την κοινότητα.

Φύλλο Εργασίας Επαγγελματικής Συμβουλευτικής για Ιδιώτες με μέση νοητική και αισθητηριακή αναπηρία

Προσωπικές πληροφορίες:

- Ονομα:
- Ηλικία:
- Στοιχεία επικοινωνίας:
- Είδος αναπηρίας (αν είναι γνωστό):

Κατανόηση της συγκεκριμένης αναπηρίας και των ατομικών ικανοτήτων:

- Περιγράψτε τα δυνατά σημεία και τις προκλήσεις του ατόμου που σχετίζονται με την ψυχική αναπηρία.
- Πώς επηρεάζει η αναπηρία την επικοινωνία, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την αισθητηριακή τους επεξεργασία;

Ενδιαφέροντα και πάθη:

- Προσδιορίστε τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και τα πάθη του ατόμου.
- Πώς μπορούν αυτά τα ενδιαφέροντα να ενσωματωθούν σε πιθανές επαγγελματικές ευκαιρίες;

Προηγούμενες Εργασιακές ή Εθελοντικές Εμπειρίες (εάν υπάρχουν):

- Καταγράψτε τυχόν προηγούμενες εργασιακές εμπειρίες, πρακτικής άσκησης ή εθελοντικές δραστηριότητες.
- Ποιοι τύποι εργασιών ή περιβαλλόντων ήταν πιο ευχάριστοι για το άτομο;

Αξιολόγηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την εργασία:

- Προσδιορίστε τις δεξιότητες και τις ικανότητες του ατόμου που σχετίζονται με την εργασία (π.χ. προσοχή στη λεπτομέρεια, επίλυση προβλημάτων, τεχνικές δεξιότητες).
- Πώς μπορούν αυτές οι δεξιότητες να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικούς ρόλους εργασίας;

Αισθητηριακοί προβληματισμοί:

- Περιγράψτε τυχόν αισθητηριακές ευαισθησίες ή προτιμήσεις που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε ένα εργασιακό περιβάλλον.
- Πώς μπορεί ο χώρος εργασίας να προσαρμοστεί ώστε να ικανοποιεί τις αισθητηριακές ανάγκες;

Επικοινωνιακές και Κοινωνικές Δεξιότητες:

- Αξιολογήστε τις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου σε εργασιακό πλαίσιο.
- Αναπτύξτε στρατηγικές για να ενισχύσετε αυτές τις δεξιότητες εάν χρειάζεται.

Επαγγελματική Εξερεύνηση:

- Ερευνήστε διάφορες επαγγελματικές επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου.
- Εξετάστε τόσο την παραδοσιακή απασχόληση όσο και τις εναλλακτικές επιλογές, όπως ο ελεύθερος επαγγελματίας ή η εξ αποστάσεως εργασία.

Προγράμματα Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης

- Καταγράψτε προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης ή εργαστήρια που απευθύνονται σε άτομα με αυτή τη συγκεκριμένη αναπηρία
- Αξιολογήστε τα πιθανά οφέλη κάθε προγράμματος για τους επαγγελματικούς στόχους του ατόμου.

Υποστηριζόμενα καταλύματα για εργασία και χώρο εργασίας:

- Συζητήστε τα οφέλη της υποστηριζόμενης απασχόλησης.
- Προσδιορίστε καταλύματα στο χώρο εργασίας που μπορούν να υποστηρίξουν την επιτυχία του ατόμου στο δουλειά.

Ο καθορισμός του στόχου:

- Θέστε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους επαγγελματικούς στόχους με το άτομο.
- Χωρίστε τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερα, εφικτά βήματα.

Δίκτυο υποστήριξης:

- Προσδιορίστε τα άτομα ή τους οργανισμούς που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια του επαγγελματικού ταξιδιού (π.χ. οικογένεια, επαγγελματίες υποστήριξης, επαγγελματικοί σύμβουλοι).

Προσωπική ανάπτυξη και ευημερία:

- Συζητήστε τρόπους για να υποστηρίξετε τη συνολική ευημερία και την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- Πώς μπορούν οι δραστηριότητες προσωπικής ανάπτυξης να συμπληρώσουν τους επαγγελματικούς στόχους;

Συνεχής αξιολόγηση και παρακολούθηση:

- Ορίστε ημερομηνίες για τακτικές αξιολογήσεις και συνεδρίες παρακολούθησης για να παρακολουθείτε την πρόοδο.
- Συζητήστε πώς να αντιμετωπίσετε τυχόν προκλήσεις ή να κάνετε προσαρμογές στο επαγγελματικό σχέδιο.

Εορτασμός και Εορτασμός:

- Δώστε έμφαση στα επιτεύγματα και την πρόοδο του ατόμου στο επαγγελματικό ταξίδι.
- Γιορτάστε ορόσημα και επιτυχίες στην πορεία.

Φύλλο Εργασίας Επαγγελματικές Συμβουλευτικές ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ για Άτομα με σοβαρή νοητική αναπηρία

Ανασκόπηση Ιστορίας Ζωής:

- Εμπλοκή του ατόμου σε μια ανασκόπηση του ιστορικού της ζωής για να αναπολήσει την προηγούμενη απασχόληση, τα χόμπι και τα επιτεύγματα.
- Χρησιμοποιήστε παλιές φωτογραφίες, έγγραφα ή αναμνηστικά για να ενεργοποιήσετε αναμνήσεις από την επαγγελματική τους ζωή.

Αξιολόγηση δυνατών σημείων και ενδιαφερόντων:

- Διεξάγετε μια αξιολόγηση για να προσδιορίσετε τις τρέχουσες δυνάμεις, τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου.
- Ρωτήστε για τις αγαπημένες τους δραστηριότητες και χόμπι για να εξερευνήσετε πιθανές επαγγελματικές δυνατότητες.

Δημιουργία κολάζ:

- Παρέχετε περιοδικά, εφημερίδες και προμήθειες τέχνης στο άτομο για να δημιουργήσει ένα επαγγελματικό κολάζ.
- Ενθαρρύνετε τους να συμπεριλάβουν εικόνες και λέξεις που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά τους και τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

Παιχνίδι ρόλου:

- Χρησιμοποιήστε σενάρια παιχνιδιού ρόλων που σχετίζονται με διαφορετικούς εργασιακούς ρόλους για να εξερευνήσετε τα συναισθήματα, τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις του ατόμου.
- Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό πιθανών επαγγελματικών επιλογών που έχουν απήχηση στο άτομο.

Επίδειξη εργασιακών δεξιοτήτων:

- Επιτρέψτε στο άτομο να επιδείξει τυχόν δεξιότητες που σχετίζονται με την εργασία του παρελθόντος που μπορεί να έχει ακόμα, όπως οργάνωση, ταξινόμηση ή μέτρηση.
- Επαινεύστε και αναγνωρίστε τις ικανότητές τους κατά τη διάρκεια της επίδειξης.

Ομαδικές συζητήσεις:

- Διεξάγετε ομαδικές συζητήσεις για διαφορετικούς επαγγελματικούς τομείς ή δραστηριότητες.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να μοιραστεί τις σκέψεις και τις ιδέες του σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Θεραπεία Τέχνης:

- Παρέχετε υλικά τέχνης για να εκφραστεί το άτομο μέσα από τη ζωγραφική, το σχέδιο ή τη χειροτεχνία.
- Αυτό μπορεί να χρησιμεύσει ως δημιουργική διέξοδος και να βοηθήσει στην αποκάλυψη κρυμμένων ενδιαφερόντων ή ταλέντων.

Παιχνίδια που βασίζονται σε δεξιότητες:

- Παίξτε παιχνίδια που περιλαμβάνουν δεξιότητες σχετικές με εργασίες εργασίας, όπως αντιστοίχιση, ταξινόμηση ή επίλυση προβλημάτων.
- Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό διατηρημένων γνωστικών

Επιδείξεις προσαρμοστικής τεχνολογίας:

- Παρουσιάστε προσαρμοστικές τεχνολογίες που μπορούν να βοηθήσουν σε επαγγελματικές εργασίες, όπως συσκευές που ενεργοποιούνται με φωνή ή ψηφιακοί διοργανωτές.
- Δείξτε πώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να υποστηρίξουν την ανεξαρτησία και την παραγωγικότητα.

Βίντεο εξερεύνησης καριέρας:

- Εμφάνιση βίντεο με διαφορετικές καριέρες και εργασιακά περιβάλλοντα για να ξεκινήσετε συζητήσεις σχετικά με πιθανά επαγγελματικά ενδιαφέροντα. Αφήστε το άτομο να εκφράσει τις σκέψεις και τις προτιμήσεις του αφού παρακολουθήσει τα βίντεο.

Επαγγελματική Επίσκεψη ή Προσομοίωση:

- Κανονίστε μια επίσκεψη σε ένα κέντρο επαγγελματικής κατάρτισης ή σε περιβάλλον προσομοίωσης εργασίας για να προσφέρετε μια πρακτική εμπειρία. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει τις απαιτήσεις διαφορετικών θέσεων εργασίας και να αξιολογήσει το επίπεδο άνεσής του.

Φύλλο εργασίας: Απογραφή ενδιαφέροντος και δεξιοτήτων

Αυτοεξερεύνηση:

Δραστηριότητα: «Ανακαλύπτω τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές μου»

Σκοπός: Να βοηθήσει τους ενήλικες με νοητικές αναπηρίες να αναγνωρίσουν τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους για να εξερευνήσουν πιθανές επαγγελματικές διαδρομές.

Οδηγίες:

- Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας απογραφής με διαφορετικές περιοχές ενδιαφέροντος και δεξιότητες.
- Ενθαρρύνετε τους ενήλικες να τσεκάρουν τα πλαίσια δίπλα στα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητες που τους συνάδουν.
- Συζητήστε τις απαντήσεις τους και βοηθήστε τους να εξερευνήσουν επιλογές σταδιοδρομίας που ευθυγραμμίζονται με τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους.

Φύλλο εργασίας: Απογραφή ενδιαφέροντος και δεξιοτήτων

Σκοπός: Να βοηθήσει τα άτομα να αναγνωρίσουν τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους για την εξερεύνηση πιθανών επαγγελματικών πορειών.

Τα ενδιαφέροντα:

- Σκεφτείτε τις δραστηριότητες, τα θέματα ή τα θέματα που σας αρέσουν ή σας ενδιαφέρουν. Επιλέξτε τα πλαίσια δίπλα στα ενδιαφέροντα που σας αρέσουν.
 - Τέχνη και σχέδιο
 - Τεχνολογία και Υπολογιστές
 - Αθλητισμός και Στίβος
 - Βοηθώντας άλλους
 - Επιστήμη και Έρευνα
 - Μουσική και Παραστατικές Τέχνες
 - Γραφή και Επικοινωνία
 - Φύση και ύπαιθροι
 - Μαγειρική και Φαγητό
 - Επιχειρήσεις και Επιχειρηματικότητα
 - Άλλα: _____

Δεξιότητες:

- Σκεφτείτε τις ικανότητες ή τα ταλέντα που έχετε. Επιλέξτε τα πλαίσια δίπλα στις δεξιότητες που έχετε ή θα θέλατε να αναπτύξετε.
 - Επίλυση προβλήματος
 - Δημιουργικότητα
 - Επικοινωνία
 - Ηγεσία
 - Οργάνωση
 - ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ
 - Προσοχή στη λεπτομέρεια
 - Διαχείριση χρόνου
 - Τεχνικές δεξιότητες (π.χ. γνώση Η/Υ, κωδικοποίηση)
 - Άλλα: _____

Αντανάκλαση:

- Κοιτάξτε τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητες που έχετε εντοπίσει.
- Σκεφτείτε πώς μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικές σταδιοδρομίες ή τομείς εργασίας.
- Εξετάστε τυχόν συνδέσεις μεταξύ των ενδιαφερόντων και των δεξιοτήτων σας.
- Αντανάκλαση: _____

Πιθανές πορείες καριέρας:

- Με βάση τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές σας, σκεφτείτε πιθανά μονοπάτια καριέρας που ευθυγραμμίζονται με αυτά.
- Γράψτε τρεις επαγγελματικές διαδρομές που σας ξεχωρίζουν.
- Διαδρομή σταδιοδρομίας 1: _____
- Career Path 2: _____
- Διαδρομή Καριέρας 3: _____

Περαιτέρω εξερεύνηση:

- Πραγματοποιήστε έρευνα ή αναζητήστε καθοδήγηση για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις επαγγελματικές διαδρομές που έχετε εντοπίσει.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να μιλήσετε με επαγγελματίες σε αυτούς τους τομείς ή να εξερευνήσετε ευκαιρίες εκπαίδευσης για να αποκτήσετε περισσότερες γνώσεις και δεξιότητες.

Φύλλο εργασίας: Ενημερωτικό Φύλλο Καριέρας

Εξερεύνηση καριέρας:

Δραστηριότητα: «Ερευνητικό έργο σταδιοδρομίας»

Σκοπός: Να εισαγάγει τους ενήλικες με νοητικές αναπηρίες σε διαφορετικές σταδιοδρομίες και να ενθαρρύνει την ανεξάρτητη έρευνα.

Οδηγίες:

- Αναθέστε σε κάθε ενήλικα μια συγκεκριμένη καριέρα στην έρευνα.
- Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας με ενότητες για την περιγραφή της θέσης εργασίας, την απαιτούμενη εκπαίδευση/κατάρτιση, τις δεξιότητες και τον μισθό.
- Ζητήστε από τους ενήλικες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας με βάση την έρευνά τους.
- Ζητήστε τους να μοιραστούν τα ευρήματά τους με την ομάδα, ενθαρρύνοντας τη συζήτηση και την ανταλλαγή πληροφοριών σταδιοδρομίας.

Φύλλο εργασίας: Ενημερωτικό Φύλλο Καριέρας

Σκοπός: Να εισαγάγει τα άτομα σε διαφορετικές σταδιοδρομίες και να ενθαρρύνει την ανεξάρτητη έρευνα.

Όνομα καριέρας:

- Γράψτε το όνομα της καριέρας που κάνετε έρευνα.
- Όνομα καριέρας: _____

Περιγραφή εργασίας:

- Περιγράψτε τι κάνουν τα άτομα σε αυτήν την καριέρα και τα καθήκοντα που εκτελούν.
- Περιγραφή εργασίας: _____

Απαιτούμενη εκπαίδευση/κατάρτιση:

- Προσδιορίστε το επίπεδο εκπαίδευσης ή ειδικής κατάρτισης που απαιτείται για να ακολουθήσετε αυτή τη σταδιοδρομία.
- Απαιτούμενη εκπαίδευση/κατάρτιση: _____

Δεξιότητες:

- Καταγράψτε τις δεξιότητες που είναι σημαντικές για την επιτυχία σε αυτήν την καριέρα.
- Δεξιότητες: _____

Μισθός:

- Ερευνήστε και υπολογίστε το τυπικό εύρος μισθών για άτομα σε αυτήν την καριέρα.
- Εύρος μισθού: _____

Αντανάκλαση:

- Σκεφτείτε τις πληροφορίες σταδιοδρομίας που έχετε συγκεντρώσει.
- Τι σας ενδιαφέρει για αυτή την καριέρα;
- Διαθέτετε κάποια από τις δεξιότητες που απαιτούνται για αυτήν την καριέρα;
- Πώς επηρεάζει το εύρος μισθών την αντίληψή σας για την καριέρα;
- Αντανάκλαση: _____

Θυμηθείτε να παρέχετε αρκετό χώρο στα άτομα για να γράψουν τις απαντήσεις τους. Ενθαρρύνετε τους να διεξάγουν ανεξάρτητη έρευνα για να συγκεντρώσουν ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την καριέρα που εξερευνούν. Προσαρμόστε το σχέδιο και τη διάταξη του φύλλου εργασίας για να το κάνετε οπτικά ελκυστικό και είναι εύκολο να γίνει κατανοητό από τα άτομα με τα οποία εργάζεστε.

Φύλλο εργασίας: Πρότυπο βιογραφικού

Κτίριο βιογραφικού:

Δραστηριότητα: "Σχεδιάζοντας το βιογραφικό μου"

Σκοπός: Να μυήσει τους ενήλικες με νοητικές αναπηρίες στην έννοια του βιογραφικού και να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν το δικό τους.

ΙΟδηγίες:

- Παρέχετε ένα φύλλο εργασίας προτύπου βιογραφικού με ενότητες για προσωπικές πληροφορίες, εκπαίδευση, δεξιότητες και εμπειρίες.
- Καθοδηγήστε τους ενήλικες στη συμπλήρωση του προτύπου με βάση τις σχετικές πληροφορίες και τις εμπειρίες τους.
- Συζητήστε τη σημασία της προσαρμογής των βιογραφικών σε συγκεκριμένες ευκαιρίες εργασίας και παρέχετε συμβουλές σχετικά με την παρουσίαση και τη μορφοποίηση.

Φύλλο εργασίας: Πρότυπο βιογραφικού

Στόχος: Να εισαγάγει τους ενήλικες με νοητικές αναπηρίες στην έννοια του βιογραφικού και να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν το δικό τους.

Προσωπικές πληροφορίες:

- Συμπληρώστε τις παρακάτω ενότητες με τα προσωπικά σας στοιχεία.
- Πλήρες όνομα:
- Στοιχεία επικοινωνίας (Διεύθυνση, Τηλέφωνο, Email):

Περίληψη:

- Γράψτε μια σύντομη περίληψη επισημαίνοντας τα βασικά δυνατά σημεία και τα επιτεύγματά σας.
- Περίληψη: _____

Εκπαίδευση:

- Καταγράψτε το εκπαιδευτικό σας υπόβαθρο, συμπεριλαμβανομένων των σχολείων που παρακολουθήσατε και τυχόν πιστοποιήσεων ή πτυχίων που αποκτήσατε.
- Όνομα και τοποθεσία σχολείου:
- Χρόνια συμμετοχής:
- Πτυχίο ή Πιστοποίηση (αν υπάρχει):

Προϋπηρεσία:

- Καταγράψτε τις προηγούμενες εργασιακές σας εμπειρίες, ξεκινώντας από τις πιο πρόσφατες.
- Συμπεριλάβετε τον τίτλο εργασίας, την επωνυμία εταιρείας/οργανισμού και τις ημερομηνίες απασχόλησης.
- Τίτλος εργασίας:
- Όνομα εταιρείας/οργανισμού:
- Ημερομηνίες απασχόλησης:

Δεξιότητες:

- Προσδιορίστε και απαριθμήστε τις σχετικές δεξιότητες και ικανότητές σας.
- Ικανότητα 1:
- Δεξιότητα 2:
- Δεξιότητα 3:

Επιπλέον πληροφορίες:

- Προσθέστε τυχόν πρόσθετες πληροφορίες που μπορεί να σχετίζονται με το βιογραφικό σας, όπως εμπειρία εθελοντισμού, εξωσχολικές δραστηριότητες ή ειδικά επιτεύγματα.
- Επιπλέον πληροφορίες: _____

Βιβλιογραφικές αναφορές:

- Καταγράψτε άτομα που μπορούν να σας παράσχουν μια αναφορά, όπως δάσκαλοι, εργοδότες ή μέντορες.
- Συμπεριλάβετε τα ονόματά τους, τα στοιχεία επικοινωνίας και τη σχέση τους με εσάς.
- Αναφορά 1:
- Ονομα:
- Στοιχεία επικοινωνίας:
- Σχέση:
- Αναφορά 2:
- Ονομα:
- Στοιχεία επικοινωνίας:

Έλεγχος και επεξεργασία:

- Αφιερώστε χρόνο για να ελέγξετε το βιογραφικό σας για τυχόν σφάλματα ή τομείς βελτίωσης.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι πληροφορίες είναι ακριβείς και καλά παρουσιασμένες.

Φύλλο εργασίας: Job Application Skills

Δεξιότητες εφαρμογής για εργασία:

Δραστηριότητα: "Πρακτική Αίτησης Εργασίας"

Σκοπός: Να εξοικειωθούν οι ενήλικες με νοητικές αναπηρίες με τη διαδικασία συμπλήρωσης των αιτήσεων εργασίας.

Οδηγίες:

- Δώστε σε κάθε ενήλικα ένα φύλλο εργασίας για την Αίτηση Εργασίας.
- Καθοδηγήστε τους ενήλικες σε κάθε ενότητα της φόρμας, εξηγώντας τις πληροφορίες που απαιτούνται και πώς να τις συμπληρώσουν με ακρίβεια.
- Ενθαρρύνετε τους ενήλικες να εξασκηθούν στη συμπλήρωση της φόρμας ανεξάρτητα ή με βοήθεια, χρησιμοποιώντας φανταστικά σενάρια.
- Ελέγξτε τις συμπληρωμένες φόρμες τους, προσφέροντας σχόλια και προτάσεις για βελτίωση.

Φύλλο εργασίας: Φόρμα Αίτησης Εργασίας

Συμπληρώστε τη φόρμα αίτησης εργασίας παρέχοντας τις ζητούμενες πληροφορίες.

Προσωπικές πληροφορίες:

- Πλήρες όνομα:
- Διεύθυνση:
- Τηλεφωνικό νούμερο:
- Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:

Θέση που υποβάλλεται για:

- Τίτλος εργασίας:
- Τμήμα/Τμήμα:

Διαθεσιμότητα:

- Ημέρες και ώρες που είναι διαθέσιμες για εργασία:
- Ημερομηνία έναρξης:

Εκπαίδευση:

- Ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που ολοκληρώθηκε:
- Ονομα σχολείου:
- Χρόνια συμμετοχής:

Προϋπηρεσία:

- Όνομα εταιρείας/οργανισμού:
- Τίτλος εργασίας:
- Ημερομηνίες απασχόλησης:
- Εργασιακές ευθύνες:
-

Δεξιότητες και προσόντα:

- Καταγράψτε τις σχετικές δεξιότητες και τα προσόντα που σας καθιστούν κατάλληλο υποψήφιο για τη θέση.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

- Καταγράψτε άτομα που μπορούν να σας παράσχουν μια αναφορά, όπως δάσκαλοι, μέντορες ή προηγούμενοι εργοδότες.
- Συμπεριλάβετε τα ονόματά τους, τα στοιχεία επικοινωνίας και τη σχέση τους με εσάς.
- Αναφορά 1:
 - Ονομα:
 - Στοιχεία επικοινωνίας:
 - Σχέση:
- Αναφορά 2:
 - Ονομα:
 - Στοιχεία επικοινωνίας:
 - Σχέση:

Υπογραφή:

- Υπογράψτε και ημερομηνία στη φόρμα αίτησης για να επιβεβαιώσετε ότι οι πληροφορίες που παρέχονται είναι αληθείς και ακριβείς.

ΣΤ. Ασφάλεια Διαδικτύου

1. Παιχνίδι προστασίας προσωπικών πληροφοριών:

Δημιουργήστε ένα παιχνίδι όπου οι συμμετέχοντες ταιριάζουν κάρτες προσωπικών πληροφοριών (π.χ. όνομα, διεύθυνση, αριθμός τηλεφώνου) με κατάλληλες ενέργειες για την προστασία τους (π.χ. μη κοινή χρήση με αγνώστους, χρήση ρυθμίσεων απορρήτου). Χρησιμοποιήστε γραφικά και απλοποιημένη γλώσσα για να εξασφαλίσετε την κατανόηση. Ενισχύστε τις ασφαλείς πρακτικές και παρέχετε θετικά σχόλια σε όλο το παιχνίδι.

2. Σετ ασφαλούς διαδικτυακής συμπεριφοράς:

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα συγκεκριμένο σενάριο που σχετίζεται με την κοινωνική δικτύωση και την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν σκετς που επιδεικνύουν ασφαλή διαδικτυακή συμπεριφορά, όπως η αναγνώριση και η αναφορά διαδικτυακού εκφοβισμού ή η προστασία προσωπικών πληροφοριών. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιδείξουν τα σκετς τους και να συζητήσουν τη σημασία των πράξεών τους.

3. Ασπίδες απορρήτου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

Χρησιμοποιώντας χαρτόνι ή άλλα υλικά, βοηθήστε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ασπίδες απορρήτου. Αυτά μπορούν να διακοσμηθούν και να εξατομικευτούν. Εξηγήστε ότι οι ασπίδες απορρήτου χρησιμοποιούνται για την κάλυψη της οθόνης κατά την εισαγωγή κωδικών πρόσβασης ή προσωπικών στοιχείων, προστατεύοντάς τα από τα αδιάκριτα βλέμματα. Δώστε έμφαση στη σημασία του απορρήτου και ενισχύστε τη χρήση ασπίδων στο διαδίκτυο αλληλεπιδράσεις.

4. Ταίριασμα διαδικτυακής ασφάλειας emoticon:

Δημιουργήστε ένα αντίστοιχο παιχνίδι χρησιμοποιώντας κάρτες με διαφορετικά emoticon και αντίστοιχες ασφαλείς διαδικτυακές συμπεριφορές. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αντιστοιχίσουν το σωστό emoticon με την κατάλληλη ενέργεια, όπως η αναφορά διαδικτυακού εκφοβισμού ή η παράβλεψη ύποπτων μηνυμάτων. Ενθαρρύνετε τις συζητήσεις για τα συναισθήματα και τις κατάλληλες απαντήσεις σε διαφορετικές διαδικτυακές καταστάσεις.

5. Διαδικτυακή Ασφάλεια Ρόλων:

Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων όπου αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους (π.χ. χρήστης, φίλος, άγνωστος) σε διαδικτυακά σενάρια. Καθοδηγήστε τους μέσα από αλληλεπιδράσεις και ενθαρρύνετε τη λήψη αποφάσεων σχετικά με ασφαλείς πρακτικές Διαδικτύου. Παρέχετε θετικά σχόλια και συζητήστε τα αποτελέσματα κάθε σεναρίου για να ενισχύσετε τη μάθηση.

6. Κανόνες ψηφιακής επικοινωνίας:

Συζητήστε και δημιουργήστε ένα σύνολο κανόνων ψηφιακής επικοινωνίας με τους συμμετέχοντες. Δημιουργήστε οπτικές κάρτες ή αφίσες που περιγράφουν σημαντικούς κανόνες για τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, όπως η χρήση ευγενικής γλώσσας, η μη κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών και η αναφορά τυχόν άβολων ή ακατάλληλων μηνυμάτων. Παιχνίδι ρόλων διαφορετικά σενάρια για την ενίσχυση των κανόνων σε πρακτικές καταστάσεις.

7. Παιχνίδι ταξινόμησης προσωπικών πληροφοριών:

Ετοιμάστε κάρτες με διαφορετικούς τύπους προσωπικών στοιχείων, όπως όνομα, διεύθυνση, ημερομηνία γέννησης και αριθμό τηλεφώνου. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ταξινομήσουν τις κάρτες σε δύο κατηγορίες: "Πληροφορίες για κοινή χρήση" και "Πληροφορίες που θα διατηρηθούν απόρρητες". Συζητήστε τους λόγους για τους οποίους διατηρούνται ιδιωτικές ορισμένες πληροφορίες και τους πιθανούς κινδύνους από την κοινή χρήση υπερβολικά πολλών πληροφοριών στο διαδίκτυο.

8. Εξερεύνηση ρυθμίσεων απορρήτου:

Επιλέξτε μια πλατφόρμα κοινωνικών μέσων και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία εξερεύνησης των ρυθμίσεων απορρήτου της. Δείξτε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις που σχετίζονται με την ορατότητα του προφίλ, την κοινή χρήση δεδομένων και τα αιτήματα φίλων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν επιλογές που ευθυγραμμίζονται με το επίπεδο άνεσής τους και συζητήστε τον αντίκτυπο των ρυθμίσεων απορρήτου στην ασφάλεια στο διαδίκτυο.

9. Κανόνες ασφάλειας στο Διαδίκτυο:

Δημιουργήστε ένα φύλλο εργασίας με μια λίστα κανόνων ασφάλειας στο διαδίκτυο, όπως "Μην κοινοποιείτε προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο" ή "Χρησιμοποιήστε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης". Οι συμμετέχοντες μπορούν να κυκλώσουν ή να επισημάνουν τους κανόνες που ήδη γνωρίζουν και κατανοούν. Συζητήστε κάθε κανόνα και δώστε απλές εξηγήσεις ή παραδείγματα για να ενισχύσετε την κατανόηση.

10. Εργαστήριο ισχύος κωδικού πρόσβασης:

Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε μια πρακτική δραστηριότητα για να δημιουργήσετε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης. Παρέχετε μια λίστα με κοινές απαιτήσεις κωδικού πρόσβασης (π.χ. κεφαλαία γράμματα, αριθμούς, σύμβολα) και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν κωδικούς πρόσβασης που πληρούν αυτά τα κριτήρια. Συζητήστε τη σημασία των μοναδικών κωδικών πρόσβασης και τη σημασία της μη κοινής χρήσης τους με άλλους.

Φύλλο εργασίας: Φύλλο εργασίας ευαισθητοποίησης για τον κυβερνοεκφοβισμό

Οδηγίες: Διαβάστε προσεκτικά τα παρακάτω σενάρια και απαντήστε στις ερωτήσεις παρακάτω.

Σενάριο 1: Η Σάρα έλαβε ένα προσβλητικό μήνυμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που φώναζε το όνομά της και κορόιδευε την εμφάνισή της. Νιώθει αναστατωμένη και αμήχανη.

Είναι αυτό ένα παράδειγμα διαδικτυακού εκφοβισμού;

- Ναι.
 Όχι.

Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να νιώθει η Σάρα μετά τη λήψη αυτού του μηνύματος; (Γράψε μερικές λέξεις)

Τι μπορεί να κάνει η Σάρα για να αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση; (Γράψτε τουλάχιστον δύο προτάσεις)

Σενάριο 2: Ο Μάρκο βλέπει μια ανάρτηση στο προφίλ του φίλου του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου άλλοι κάνουν άσχημα σχόλια για ένα άλλο άτομο. Ο Μάρκο θέλει να συμμετάσχει στη συζήτηση

Είναι εντάξει για τον Μάρκο να συμμετέχει στα κακά σχόλια;

- Ναι.
 Όχι.

Τι μπορεί να κάνει ο Μάρκο αντί να συμμετάσχει στην αρνητική συζήτηση; (Γράψτε τουλάχιστον δύο εναλλακτικές)

Σενάριο 3: Η Εμίλια παρατηρεί ότι ο συμμαθητής της, Τζιοβάνι, δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό από κάποιον από το σχολείο τους. Θέλει να τον βοηθήσει αλλά δεν ξέρει τι να κάνει.

Πώς μπορεί η Εμίλια να υποστηρίξει τον Τζιοβάνι σε αυτή την κατάσταση; (Γράψτε τουλάχιστον δύο προτάσεις)

Γιατί είναι σημαντικό να αναλάβουμε δράση και να μην αγνοούμε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού; (Γράψε μερικές προτάσεις)

ΣΤ. Ασφάλεια Διαδικτύου

Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους τα άτομα μπορούν να προωθήσουν ένα θετικό διαδικτυακό περιβάλλον και να αποτρέψουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό; (Γράψτε τουλάχιστον τρεις προτάσεις)

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

Ορίστε τον διαδικτυακό εκφοβισμό με δικά σας λόγια. (Γράψε μια ή δύο προτάσεις)

Πώς θα περιγράφατε τον αντίκτυπο του διαδικτυακού εκφοβισμού στο άτομο που στοχεύεται; (Γράψε μερικές προτάσεις)

Συμπέρασμα:

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην ψυχική και συναισθηματική ευημερία των ατόμων. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και να αναλάβουμε δράση για την πρόληψη και την αντιμετώπισή του. Συμπληρώνοντας αυτό το φύλλο εργασίας, έχετε αποκτήσει ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και έχετε μάθει στρατηγικές για την υποστήριξη των θιγόμενων. Θυμηθείτε, η ευγένεια και ο σεβασμός είναι σημαντικά στις διαδικτυακές μας αλληλεπιδράσεις.

Φύλλο εργασίας: Ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία

Οδηγίες: Διαβάστε τα ακόλουθα παραδείγματα διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων και σχεδιάστε ένα χαμογελαστό πρόσωπο δίπλα σε παραδείγματα ασφαλούς επικοινωνίας και ένα λυπημένο πρόσωπο δίπλα σε παραδείγματα μη ασφαλούς επικοινωνίας.

Παράδειγμα 1:

Θετική αλληλεπίδραση: Η Μαρία σχολιάζει την ανάρτηση της φίλης της, λέγοντας: "Συγχαρητήρια! Έκανες καταπληκτική δουλειά!"

Παράδειγμα 2:

Αρνητική αλληλεπίδραση: Ο Μάρκο προσβάλλει έναν άγνωστο σε μια διαδικτυακή συνομιλία παιχνιδιού, χρησιμοποιώντας προσβλητική γλώσσα και κάνοντας υποτιμητικά σχόλια.

Παράδειγμα 3:

Θετική αλληλεπίδραση: Η Sara μοιράζεται ένα εμπνευσμένο απόσπασμα στο προφίλ της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ανεβάσει τη διάθεση των φίλων της.

Παράδειγμα 4:

Αρνητική αλληλεπίδραση: Ο Τζάκομο διαδίδει φήμες για έναν συμμαθητή σε μια ομαδική συνομιλία, προκαλώντας κακό και αμηχανία.

Παράδειγμα 5:

Θετική αλληλεπίδραση: Η Alessia ρωτά τη φίλη της εάν αισθάνεται καλά αφού παρατήρησε μια θλιβερή ανάρτηση, προσφέροντας υποστήριξη και ακρόαση.

Παράδειγμα 6:

Αρνητική αλληλεπίδραση: Ο Alessio αντιγράφει και μοιράζεται προσωπικά μηνύματα χωρίς τη συγκατάθεσή του, παραβιάζοντας την εμπιστοσύνη και το απόρρητο κάποιου.

Παράδειγμα 7:

Θετική αλληλεπίδραση: Η Λίζα μοιράζεται ένα χρήσιμο άρθρο σχετικά με συμβουλές ασφάλειας στο διαδίκτυο με τους οπαδούς της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ευαισθητοποιήσει.

Παράδειγμα 8:

Αρνητική αλληλεπίδραση: Ο Dario εκφοβίζει τον κυβερνοχώρο έναν συνομήλικο, στέλνοντας επανειλημμένα προσβλητικά μηνύματα και κάνοντας κακόβουλα σχόλια.

Παράδειγμα 9:

Θετική αλληλεπίδραση: Ο Daniele διαφωνεί με σεβασμό με μια ανάρτηση, μοιράζοντας τη διαφορετική του οπτική χωρίς να καταφεύγει σε προσωπικές επιθέσεις.

Παράδειγμα 10:

Αρνητική αλληλεπίδραση: Η Έμμα εμπλέκεται σε διαδικτυακή παρενόχληση στέλνοντας επανειλημμένα απειλητικά μηνύματα σε κάποιον.

ΣΤ. Ασφάλεια Διαδικτύου

Αναστοχαστικές ερωτήσεις:

Ποια παραδείγματα σημειώσατε με χαμογελαστό πρόσωπο; (Καταγράψτε τους αριθμούς)

Ποια παραδείγματα σημειώσατε με θλιμμένο πρόσωπο; (Αναγράψτε τους αριθμούς)

Ποια είναι μερικά χαρακτηριστικά της ασφαλούς διαδικτυακής επικοινωνίας; (Γράψε μερικά σημεία)

Πώς μπορεί η μη ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία να επηρεάσει τα άτομα και την ευημερία τους; (Γράψε μερικές προτάσεις)

Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να προωθήσετε την ασφαλή διαδικτυακή επικοινωνία στις δικές σας αλληλεπιδράσεις; (Γράψτε τουλάχιστον δύο προτάσεις)

Συμπέρασμα:

Η ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην προώθηση θετικών ψηφιακών αλληλεπιδράσεων και στη δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας με σεβασμό. Κατηγοριοποιώντας παραδείγματα διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων ως ασφαλών ή μη ασφαλών, έχετε αποκτήσει επίγνωση του αντίκτυπου των επιλογών επικοινωνίας. Θυμηθείτε να επιλέξετε ευγένεια, σεβασμό και ενσυναίσθηση στις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις, διασφαλίζοντας ένα ασφαλέστερο και πιο θετικό διαδικτυακό περιβάλλον για όλους.

Φύλλο εργασίας: Ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία #2

Οδηγίες: Διαβάστε τα ακόλουθα παραδείγματα διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων και σχεδιάστε ένα χαμογελαστό πρόσωπο δίπλα σε παραδείγματα ασφαλούς επικοινωνίας και ένα λυπημένο πρόσωπο δίπλα σε παραδείγματα μη ασφαλούς επικοινωνίας.

Παράδειγμα 1:

Ο Tommaso δημοσιεύει ένα σχόλιο στη φωτογραφία ενός φίλου, λέγοντας: "Φαίνεσαι υπέροχη! Λατρεύω το ντύσιμό σου!"

Παράδειγμα 2:

Η Σιμόνα στέλνει ένα άμεσο μήνυμα σε μια συμμαθήτριά της, ζητώντας βοήθεια για μια εργασία.

Παράδειγμα 3:

Ο Michele απαντά σε μια ανάρτηση με ένα αγενές και προσβλητικό σχόλιο, προσβάλλοντας το άτομο που έκανε την ανάρτηση.

Παράδειγμα 4:

Η Εμίλια κάνει tag τους φίλους της σε ένα αστείο μιμίδιο που πιστεύει ότι θα απολαύσουν.

Παράδειγμα 5:

Ο Τζιοβάνι δημοσιεύει ένα κακόβουλο σχόλιο στη φωτογραφία κάποιου, κοροϊδεύοντας την εμφάνισή του.

Παράδειγμα 6:

Η Sara μοιράζεται ένα χρήσιμο άρθρο σχετικά με την ψυχική υγεία με τους φίλους της στα social media.

Παράδειγμα 7:

Ο Alessio συμμετέχει σε μια φιλική συζήτηση στην ενότητα σχολίων ενός άρθρου ειδήσεων, μοιράζοντας διαφορετικές απόψεις με σεβασμό.

Παράδειγμα 8:

Η Λουτσιάνα λαμβάνει ένα ακατάλληλο μήνυμα από έναν άγνωστο, ζητώντας προσωπικά στοιχεία.

Παράδειγμα 9:

Ο Davide αφήνει ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό σχόλιο στην ανάρτηση ενός φίλου σχετικά με τα επιτεύγματά του.

Παράδειγμα 10:

Η Rachele μοιράζεται μια ιδιωτική συνομιλία χωρίς άδεια, ντροπιάζοντας δημόσια τη φίλη της.

ΣΤ. Ασφάλεια Διαδικτύου

Αναστοχαστικές ερωτήσεις:

Ποια παραδείγματα σημειώσατε με χαμογελαστό πρόσωπο; (Καταγράψτε τους αριθμούς)

Ποια παραδείγματα σημειώσατε με θλιμμένο πρόσωπο; (Αναγράψτε τους αριθμούς)

Ποια είναι μερικά χαρακτηριστικά της ασφαλούς διαδικτυακής επικοινωνίας; (Γράψε μερικά σημεία)

Πώς μπορεί η μη ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία να επηρεάσει τα άτομα και την ευημερία τους; (Γράψε μερικές προτάσεις)

Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να προωθήσετε την ασφαλή διαδικτυακή επικοινωνία στις δικές σας αλληλεπιδράσεις; (Γράψτε τουλάχιστον δύο προτάσεις)

Συμπέρασμα:

Η ασφαλής διαδικτυακή επικοινωνία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση θετικών και με σεβασμό ψηφιακών αλληλεπιδράσεων. Κατηγοριοποιώντας παραδείγματα διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων ως ασφαλών ή μη ασφαλών, έχετε αποκτήσει επίγνωση του τι συνιστά κατάλληλη διαδικτυακή επικοινωνία. Θυμάμαι να προσέχετε πάντα τα λόγια σας και να συμπεριφέρεστε στους άλλους με καλοσύνη και σεβασμό στον ψηφιακό κόσμο.

Φύλλο εργασίας: Κανόνες ασφάλειας στο Διαδίκτυο

Οδηγίες: Διαβάστε προσεκτικά τους παρακάτω κανόνες ασφαλείας στο διαδίκτυο. Κυκλώστε ή σημειώστε τους κανόνες που ήδη γνωρίζετε και κατανοείτε. Συζητήστε κάθε κανόνα με τον εκπαιδευτή ή τα μέλη της ομάδας σας και δώστε απλές εξηγήσεις ή παραδείγματα για να ενισχύσετε την κατανόησή σας.

Κανόνες ασφάλειας στο Διαδίκτυο:

- Μην κοινοποιείτε προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο.
- Χρησιμοποιήστε ισχυρούς και μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης.
- Σκεφτείτε πριν κάνετε κλικ σε συνδέσμους ή κάνετε λήψη αρχείων.
- Να είστε προσεκτικοί όταν μοιράζετε φωτογραφίες ή βίντεο στο διαδίκτυο.
- Διατηρείτε ενημερωμένα τα προγράμματα προστασίας από ιούς και το λογισμικό σας.
- Να προσέχετε τι δημοσιεύετε στο διαδίκτυο. μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες.
- Αναφέρετε και αποκλείετε οποιοδήποτε ύποπτο ή ακατάλληλο περιεχόμενο ή χρήστες.
- Να είστε σεβαστικοί και ευγενικοί με τους άλλους στις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις.
- Επαληθεύστε την αξιοπιστία των πληροφοριών πριν τις κοινοποιήσετε.
- Ορίστε ρυθμίσεις απορρήτου για να ελέγξετε ποιος μπορεί να δει το περιεχόμενό σας στο διαδίκτυο.

Επεξηγήσεις ή παραδείγματα:

- Μην κοινοποιείτε προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο: Αυτά περιλαμβάνουν το πλήρες όνομά σας, τη διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου, το όνομα του σχολείου σας ή οποιαδήποτε άλλα προσωπικά στοιχεία που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την ταυτοποίηση ή τον εντοπισμό σας.
- Χρησιμοποιήστε ισχυρούς και μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης: Δημιουργήστε κωδικούς πρόσβασης που είναι δύσκολο να μαντέψουν οι άλλοι. Αποφύγετε τη χρήση κοινών λέξεων ή προσωπικών πληροφοριών. Συνδυάστε κεφαλαία και πεζά γράμματα, αριθμούς και σύμβολα για να κάνετε τους κωδικούς πρόσβασής σας ισχυρότερους.
- Σκεφτείτε πριν κάνετε κλικ σε συνδέσμους ή κάνετε λήψη αρχείων: Ορισμένοι σύνδεσμοι ή αρχεία ενδέχεται να περιέχουν ιούς ή να οδηγούν σε κακόβουλους ιστότοπους. Επαληθεύετε πάντα την πηγή και να είστε προσεκτικοί όταν κάνετε κλικ ή κάνετε λήψη.
- Να είστε προσεκτικοί όταν μοιράζετε φωτογραφίες ή βίντεο στο Διαδίκτυο: Να θυμάστε ότι όταν κάτι δημοσιεύεται στο διαδίκτυο, μπορεί να είναι δύσκολο να αφαιρεθεί ή να ελέγξετε ποιος το βλέπει. Σκεφτείτε τις πιθανές συνέπειες πριν κοινοποιήσετε προσωπικό ή ευαίσθητο περιεχόμενο.
- Διατηρείτε ενημερωμένα το πρόγραμμα προστασίας από ιούς και το λογισμικό σας: Ενημερώνετε τακτικά το πρόγραμμα προστασίας από ιούς και άλλο λογισμικό για προστασία από τις πιο πρόσφατες απειλές και ευπάθειες.
- Να προσέχετε τι δημοσιεύετε στο διαδίκτυο. μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες: Το Διαδίκτυο έχει μεγάλη μνήμη και το περιεχόμενο που δημοσιεύεται στο διαδίκτυο μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις στη φήμη σας και στις μελλοντικές σας ευκαιρίες. Σκεφτείτε δύο φορές πριν δημοσιεύσετε κάτι που μπορεί να είναι επιβλαβές ή ακατάλληλο.
- Αναφέρετε και αποκλείετε οποιοδήποτε ύποπτο ή ακατάλληλο περιεχόμενο ή χρήστες: Εάν συναντήσετε περιεχόμενο ή χρήστες που σας κάνουν να νιώθετε άβολα ή παραβιάζουν τους κανόνες της πλατφόρμας, αναφέρετέ τους στις αρμόδιες αρχές ή στους διαχειριστές της πλατφόρμας.

ΣΤ. Ασφάλεια Διαδικτύου

- Να είστε σεβαστοί και ευγενικοί με τους άλλους στις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις: Αντιμετωπίστε τους άλλους με σεβασμό και ευγένεια, όπως θα κάνατε στις αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο. Αποφύγετε την εμπλοκή σε διαδικτυακό εκφοβισμό ή τη διάδοση μίσους στο διαδίκτυο.
- Επαληθεύστε την αξιοπιστία των πληροφοριών πριν τις κοινοποιήσετε: Ελέγξτε την πηγή των πληροφοριών και βεβαιωθείτε ότι είναι ακριβείς και αξιόπιστες πριν τις μοιραστείτε με άλλους. Η παραπληροφόρηση μπορεί να βλάψει τους άλλους και να δημιουργήσει περιττό πανικό.
- Ορίστε ρυθμίσεις απορρήτου για να ελέγχετε ποιος μπορεί να δει το περιεχόμενό σας στο διαδίκτυο: Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας στις πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης και σε άλλες διαδικτυακές υπηρεσίες για να περιορίσετε ποιος μπορεί να έχει πρόσβαση στις προσωπικές πληροφορίες και τις αναρτήσεις σας.
- Συζητήστε κάθε κανόνα με τον εκπαιδευτή ή τα μέλη της ομάδας σας για να ενισχύσετε την κατανόηση και να αντιμετωπίσετε τυχόν ερωτήσεις ή ανησυχίες που μπορεί να έχετε.

Συμπέρασμα:

Η κατανόηση και η τήρηση των κανόνων ασφάλειας στο διαδίκτυο είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία του απορρήτου, της ασφάλειας και της ευημερίας σας στο διαδίκτυο. Με την ανασκόπηση και τη συζήτηση αυτών των κανόνων, έχετε αποκτήσει επίγνωση σημαντικών πρακτικών που πρέπει να εφαρμόσετε κατά την πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο. Θυμηθείτε να εφαρμόζετε αυτούς τους κανόνες στις διαδικτυακές σας δραστηριότητες για να εξασφαλίσετε μια ασφαλέστερη και πιο ευχάριστη διαδικτυακή εμπειρία.



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζει την παραγωγή αυτού
Η δημοσίευση δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου
που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας
και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για
οποιαδήποτε χρήση το οποίο μπορεί να αποτελείται από τις
πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό.