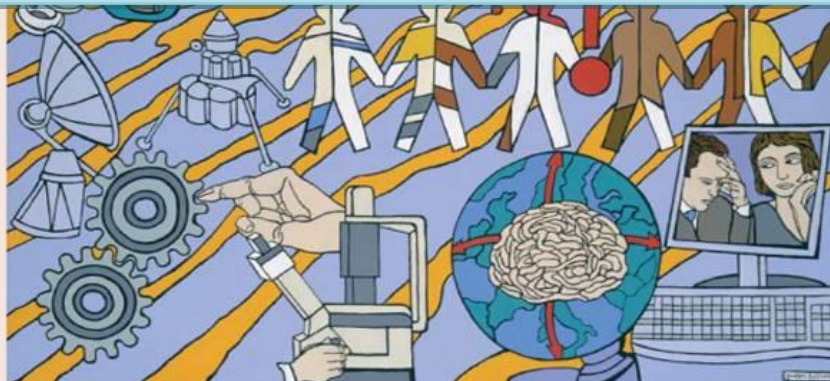


**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**Ιωάννης Γκιάστας Ευστάθιος  
Δημητρόπουλος  
Ειρήνη Ρέππα Νικόλαος Τσέργας**

**Σχολικός Επαγγελματικός  
Προσανατολισμός  
Σχεδιάζοντας το επαγγελματικό  
μου μέλλον...**

**Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (2ος ΤΟΜΟΣ)**



**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ  
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ  
«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»**

**Σχολικός Επαγγελματικός  
Προσανατολισμός  
Γ' Γυμνασίου  
Σχεδιάζοντας το Επαγγελματικό  
μου Μέλλον...**

## **ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:**

**Ιωάννης Γκιάστας, ψυχολόγος  
Ευστάθιος Δημητρόπουλος, Κα-  
θηγητής Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.**

**Ειρήνη Ρέππα, Υπεύθυνη Σ.Ε.Π.**

**Νικόλαος Τσέργας, Σύμβουλος  
Επαγγελματικού Προσανατολισμού**

## **ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:**

**Σπύρος Κρίβας, Καθηγητής του  
Πανεπιστημίου Πατρών**

**Βασιλική Πολλάτου, Υπεύθυνη  
Σ.Ε.Π.**

**Ευάγγελος Παπαγιαννάκης, Οικο-  
νομολόγος, Εκπαιδευτικός Δ.Ε.**

## **ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:**

**Ανδρέας Κατσαούνης, Εικονογρά-  
φος**

## **ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:**

**Ευσταθία Λαλιώτου, Φιλολόγος,  
Εκπαιδευτικός Δ.Ε.**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ  
ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓ-  
ΓΡΑΦΗ:**

**Χρυσούλα Κοσμίδου-Hardy, Σύμ-  
βουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτού-  
του**

**ΕΞΩΦΥΛΛΟ:**

**Γεώργιος Ιωάννου, Ζωγράφος  
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:**

**ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ / Ενέργεια  
2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**

**«Αναμόρφωση των προγραμμά-  
των σπουδών και συγγραφή νέων  
εκπαιδευτικών πακέτων»**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ**

**Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος**

**Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.**

**Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστι-  
τούτου**

**Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου**

**Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης**

**Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου**

**Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου**

**Γεώργιος Κ. Παληός**

**Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου**

**Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου**

**Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου**

**Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.**

---

# **ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΟΡΑΣΗ**

**Ομάδα Εργασίας για το Ινστιτούτο  
Εκπαιδευτικής Πολιτικής**

**Προσαρμογή: Χαρλαμπίτα  
Ασπασία, Εκπαιδευτικός**

**Επιμέλεια: Τσιμιτσέλης Ιωάννης,  
Εκπαιδευτικός**

**Επιστημονικός υπεύθυνος:  
Βασίλης Κουρμπέτης,  
Σύμβουλος Α΄ του Υ.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ**

**Υπεύθυνη του έργου: Μαρία  
Γελαστοπούλου, Μ.Εδ. Ειδικής  
Αγωγής**

**Τεχνική υποστήριξη:  
Κωνσταντίνος Γκυρτής, Δρ.  
Πληροφορικής**

---

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣ-  
ΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟ-  
ΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟ-  
ΦΑΝΤΟΣ»**

**Ιωάννης Γκιάστας Ειρήνη Ρέππα  
Ευστάθιος Δημητρόπουλος Νικό-  
λαος Τσέργας**

**ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ:  
ελληνικά γράμματα**

**Σχολικός Επαγγελματικός**

**Προσανατολισμός**

**Γ' Γυμνασίου**

**Σχεδιάζοντας το Επαγγελματικό**

**μου Μέλλον...**

**(2ος ΤΟΜΟΣ)**



## **ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ**

**Φίλε Μαθητή, Φίλη Μαθήτριά,**  
Το βιβλίο του Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού γράφτηκε με σκοπό να σε διευκολύνει, στο πλαίσιο του θεσμού του Σ.Ε.Π., στην προσωπική, εκπαιδευτική και κοινωνική σου πορεία, κυρίως μετά από το Γυμνάσιο. Αντιλαμβανόμαστε τη σημασία της Γ΄ Τάξης του Γυμνασίου τόσο για την ανάπτυξή σου γενικά, όσο και για τη σταδιοδρομία σου ειδικότερα.

Στη διάρκεια αυτής της χρονιάς χρειάζεται να προετοιμαστείς για τη μετάβασή σου από την υποχρεωτική εκπαίδευση σε έναν ευρύτερο χώρο, που θα φέρει τη σφραγίδα των προσωπικών, εκπαιδευτικών και επαγγελματικών σου προτιμή-

**σεων και επιλογών. Παράλληλα, βρίσκεσαι σε μια σημαντική καμπή της βιολογικής, συναισθηματικής και κοινωνικής σου εξέλιξης, σε ένα σημαντικό σημείο της μετάβασής σου από τον κόσμο του παιδιού στον κόσμο του ενήλικα. Η πορεία της προσωπικής σου εξέλιξης συνδυάζει με δυναμικό τρόπο όλους τους παραπάνω τομείς και παράγοντες.**

**Είναι πολύ φυσικό, λοιπόν, να βρίσκεσαι μπροστά σε σημαντικές αποφάσεις σε σχέση με τη μελλοντική σου εκπαίδευση και την ευρύτερη προσωπική και επαγγελματική σου ανάπτυξη. Πιστεύουμε ότι και ο μαθητής, όπως κάθε άλλος άνθρωπος εξάλλου, παρά τις όποιες αντιξοότητες και δυσκολίες, είναι ελεύθερος να χαράξει το μέλλον του, να πετύχει πράγματα που**

**είναι γι' αυτόν πολύ σημαντικά και τον φέρνουν πιο κοντά στην αυτοπραγμάτωσή του. Ο θεσμός της Συμβουλευτικής και του Προσανατολισμού, προκειμένου να ενισχύσει αυτήν την προσωπική σου προσπάθεια, θέτει ως αποστολή του να σε βοηθήσει στην εξελικτική αυτή πορεία προς την πραγματοποίηση ενός προσεκτικού και έγκαιρου προσωπικού σχεδιασμού ζωής.**

**Ελπίζουμε ότι το βιβλίο αυτό θα σε βοηθήσει στη βαθύτερη κατανόηση, αποδοχή και ανάπτυξη του εαυτού σου. Αυτό συναρτάται με τη συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων σου και με την άσκηση και περαιτέρω βελτίωση δεξιοτήτων, όπως είναι αυτές της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της αναζήτησης πληροφοριών, λύσεων και διεξόδων.**

**Παράλληλα, στις σελίδες του βιβλίου θα βρεις πηγές και τρόπους πληροφόρησης, καθώς και τρόπους διερεύνησης του εαυτού σου. Θα βρεις βοήθεια που είναι αναγκαία για τη διαμόρφωση προσωπικής άποψης, προκειμένου να λάβεις σημαντικές αποφάσεις. Όμως, η αναζήτηση έγκυρων πληροφοριών και η αξιοποίησή τους είναι, τελικά, και προσωπική σου υπόθεση.**

**Το βιβλίο δεν περιέχει έτοιμες λύσεις σε προβλήματα ούτε έτοιμες απαντήσεις στα ερωτήματά σου. Είναι απλώς ένα εργαλείο για να σε βοηθήσει να επεξεργαστείς μερικές πολύ σημαντικές ερωτήσεις, να διερευνήσεις τον εαυτό σου και τον κόσμο γύρω σου. Τις απαντήσεις και τις λύσεις θα τις βρεις μέσα από κριτική αναζήτηση και με τη συνε-**

**γασία και την υποστήριξη του Συμβούλου και των υπόλοιπων καθηγητών στο σχολείο σου. Τα Κέντρα Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΚΕ.ΣΥ.Π.) και τα Γραφεία Σχολικού και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΓΡΑ.Σ.Ε.Π..) δημιουργήθηκαν για σένα. Αξιοποίησε τις υπηρεσίες που σου προσφέρουν όσο περισσότερο μπορείς.**

**Το βιβλίο περιλαμβάνει έξι μεγάλες ενότητες, η καθεμία από τις οποίες αναφέρεται σε ένα σημαντικό θέμα από αυτά που πιστεύουμε ότι πρέπει να σε απασχολήσουν σε αυτή την τάξη. Κάθε ενότητα, με τη σειρά της, είναι χωρισμένη σε υποενότητες. Σε καθεμία από αυτές θα βρεις πληροφορίες για να ξεκινήσεις τη συζήτηση του κάθε θέματος, αλλά θα βρεις και ατομικές ή ομαδικές ασκήσεις προκειμένου να βοη-**

**θηθείς να επεξεργαστείς το κάθε θέμα. Γι αυτό και το βιβλίο αυτό είναι ταυτόχρονα και Τετράδιο Εργασίας: γράφεις πράγματα που σου ζητούνται στην ώρα του Σ.Ε.Π. ή που εσύ θέλεις να γράψεις.**

**Το βιβλίο προορίζεται να χρησιμοποιηθεί στην τάξη, στην ώρα του Σ.Ε.Π., με την καθοδήγηση του Καθηγητή-Συμβούλου. Εντούτοις, είναι δυνατόν ένα μέρος του να το δουλέψεις και μόνος / μόνη σου αν έχεις το ανάλογο ενδιαφέρον, ή να το αξιοποιήσεις στο πλαίσιο κάποιου προγράμματος Σ.Ε.Π..**

**Τέλος, είναι καλό να κατανοήσεις ότι το αντικείμενο αυτό δεν είναι «ένα μάθημα» σαν τα άλλα, κι ας πρόκειται για μια δραστηριότητα που υλοποιείται μέσα στο σχολείο. Ο Σ.Ε.Π. είναι ένας θεσμός που δημιουργήθηκε για να σε βοηθήσει να**

**σχεδιάσεις τη δική σου πορεία στη ζωή, να ανακαλύψεις αυτά που θέλεις εσύ, να αναπτύξεις περισσότερο αυτό που είσαι, να γίνεις ευτυχισμένος άνθρωπος.**

**Η Συγγραφική Ομάδα**

# ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ

## ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ



### Α. Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

- Πόσο καλά γνωρίζεις τον εαυτό σου;
  - Ποιος/ποια πιστεύεις ότι είσαι;
  - Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικό-
- Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά**
- Προσωπικό-τητα
  - Χαρακτηριστικά προσωπικό-τητας
  - Χαρακτηριστικά που μετα-



τητάς σου,  
πώς διαμορ-  
φώνονται και  
πώς τα αξιο-  
ποιείς;

- Ποια χαρα-  
κτηριστικά  
σου θα ήθελες  
να  
αναπτύξεις  
περισσότερο;
- Ποια θα ήθε-  
λες να αλλά-  
ξεις;
- Τι είσαι διατε-  
θειμένος/η να  
κάνεις γι' αυ-  
τό;

βάλλονται και  
αναπτύσσο-  
νται

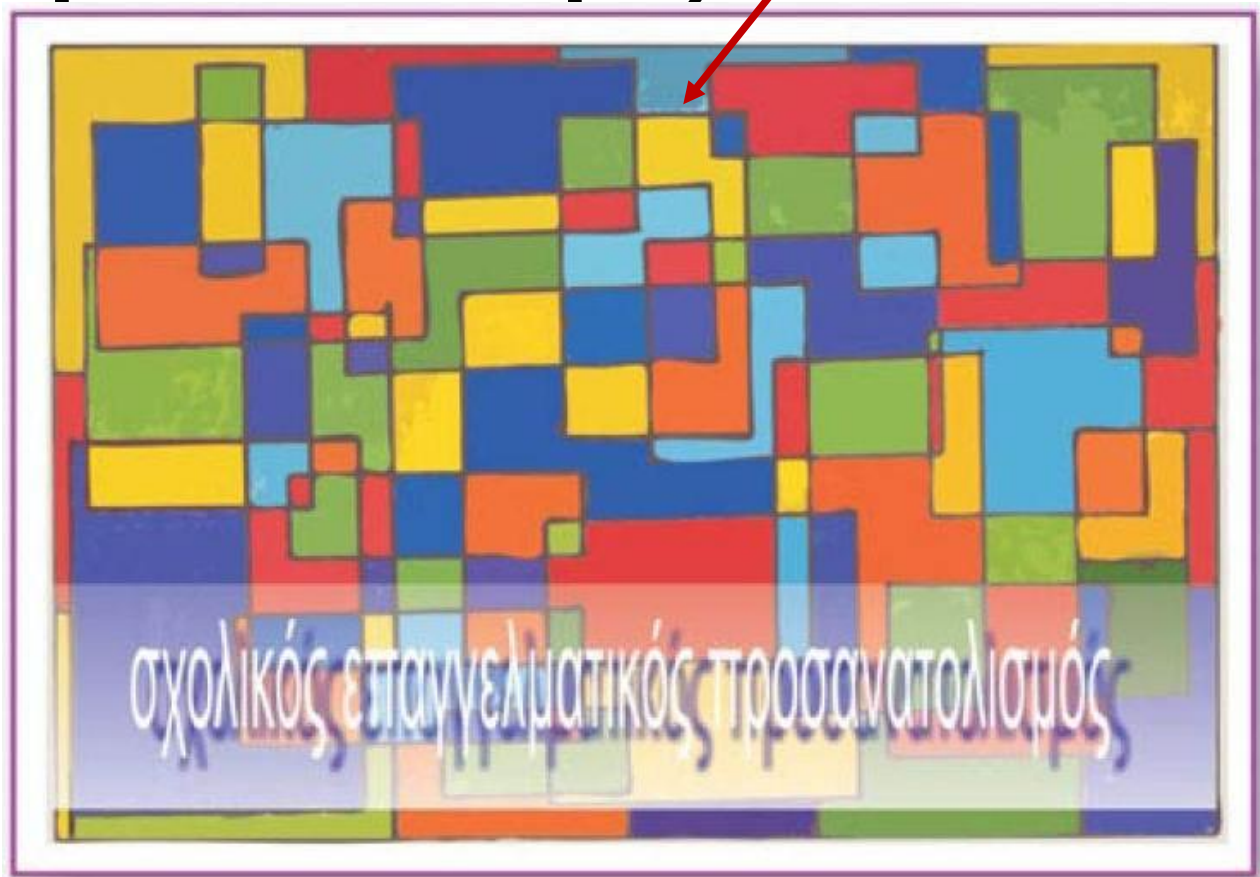
## **Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:**

- να εντοπίσεις και να περιγράψεις τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου
- να αντιλαμβάνεσαι τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου και στην εικόνα που έχουν οι άλλοι για σένα
- να αντιλαμβάνεσαι το σύστημα των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς σου ως ένα σύστημα δυναμικά αλληλοσχετιζόμενων, αλλά και εξελισσόμενων, στοιχείων.
- Να συσχετίζεις τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός αν-

θρώπου με την πορεία ζωής του.

## Πίνακας μαθήτριας Γυμνασίου – Γαλάτσι

**«σχολικός επαγγελματικός  
προσανατολισμός»**



## **Εισαγωγικά στοιχεία**

**Με τον όρο προσωπικότητα δηλώνουμε το σύνολο των χαρακτηριστικών που συνθέτουν τη μοναδικότητα ενός ατόμου. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αναφέρονται στη συμπεριφορά μας, στον τρόπο που σκεφτόμαστε, καθώς και στις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Έτσι, σε άλλους ανθρώπους αρέσει να είναι περιτριγυρισμένοι από κόσμο, ενώ άλλοι προτιμούν να μένουν μόνοι τους ή να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με λίγους και καλούς φίλους. Άλλοι έχουν συχνά άγχος και ανησυχία, με γενικότερη τάση να βιώνουν έντονα συναισθήματα, ενώ άλλοι είναι πιο ήρεμοι και αγχώονται δυσκολότερα.**

**Επίσης, αν παρατηρήσουμε τον**

**εαυτό μας και τους φίλους μας, θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που ενθουσιάζονται με ο,τιδήποτε καινούργιο (καινούργιες ιδέες, διαφορετικούς τρόποι δουλειάς ή διασκέδασης, αλλά και νέες γνωριμίες), ενώ πλήττουν εύκολα με τη μονοτονία. Αντίθετα, άλλοι προτιμούν να βρίσκονται με ανθρώπους τους οποίους γνωρίζουν καλά, είναι πρακτικά άτομα και νιώθουν καλύτερα όταν ακολουθούν δοκιμασμένες λύσεις, κάνοντας πράγματα που έχουν συνηθίσει.**

**Υπάρχουν, όμως, και άλλα χαρακτηριστικά μας, που δε φαίνονται με την πρώτη ματιά. Υπάρχουν, για παράδειγμα, άνθρωποι που είναι γενικά αισιόδοξοι και άλλοι που απογοητεύονται εύκολα. Κάποιοι είναι πιο ευάλωτοι ή πιο ευαίσθητοι**

στα συναισθήματα των άλλων. Ορισμένοι είναι πιο φιλόδοξοι. Σε κάποιους αρέσει να λύνουν πρακτικά προβλήματα. Πολλοί άνθρωποι προτιμούν την ασφάλεια, ενώ σε άλλους αρέσει να παίρνουν ένα «λογικό» ρίσκο.

**Κανένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας δεν είναι από μόνο του 'καλό' ή 'κακό'. Σε κάθε περίπτωση, κάποιο χαρακτηριστικό ίσως είναι πιο κατάλληλο από κάποιο άλλο. Μεγάλη σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο συνδυάζονται μεταξύ τους τα διάφορα χαρακτηριστικά μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά μας και να χρησιμοποιούμε τον κατάλληλο συνδυασμό στην κατάλληλη περίπτωση. Προβλήματα δημιουργούνται, όταν ένα χαρακτηριστικό μας**

**γίνεται άκαμπτο και λειτουργεί σε υπερβολικό βαθμό ή αναδεικνύεται κυρίαρχο σε ακατάλληλες περιστάσεις. Για παράδειγμα, ενώ η άμιλλα είναι θετική και έχει καλά αποτελέσματα σε ένα αγώνισμα στίβου ή όταν απαιτείται ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργεί προβλήματα σε ένα ομαδικό παιχνίδι ή σε καταστάσεις που απαιτούν συνεργατικότητα.**

**Η ποικιλία των στοιχείων της προσωπικότητας είναι απίστευτα μεγάλη, αφού πρόκειται για ένα δυναμικό σύστημα διαφορετικών χαρακτηριστικών, ένα σύστημα που τα στοιχεία του βρίσκονται σε αλληλεξάρτηση, διαρκή εξέλιξη και αλλαγή.**

**Διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν την προσωπικότητα όπως, για παράδειγμα, η επικοινωνία και**

η αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους (π.χ. στο σπίτι, στο σχολείο, σε μια γιορτή κτλ.), ο συγκεκριμένος κάθε φορά πολιτισμός σε τοπικό, εθνικό ή διεθνές επίπεδο, ο τρόπος ζωής στο πλαίσιο της κοινωνικής ομάδας στην οποία ζούμε, η κοινωνική και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας και του σχολείου μας, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας όπως η τηλεόραση, καθώς και στοιχεία από το υλικό περιβάλλον μας (π.χ. η εκτεταμένη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή). Οι παράγοντες αυτοί, με τα ερεθίσματα που προσφέρουν και με τους περιορισμούς που μας θέτουν, ευνοούν ή δυσχεραίνουν την ανάπτυξη ορισμένων χαρακτηριστικών.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τα χαρακτηριστικά μας μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Ε-



πίσης, μπορούμε – αν θέλουμε- να τα αναπτύξουμε και να τα καλλιεργήσουμε εμείς οι ίδιοι.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1Η

Φύλλο Προσωπικής Διερεύνησης

1. Είμαι:

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

2. Δε θέλω πια να:

**Βήμα 1.** Προσπάθησε να απαντήσεις στα ερωτήματα που αναγράφονται στο Φύλλο Προσωπικής Διερεύνησης. Μην πολυσκέφτεσαι τι θα γράψεις. Γράψε τα πρώτα πράγματα που σου έρχονται στο μυαλό.

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

### 3. Ήμουν:

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

αλλά δεν είμαι πια.

α. Γράψε τρία χαρακτηριστικά του εαυτού σου που θεωρείς σημαντικά.

β. Σημείωσε ένα χαρακτηριστικό σου που επιθυμείς να αλλάξεις.

γ. Βρες ένα στοιχείο που σε χαρακτήριζε παλιότερα, αλλά τώρα έχει αλλάξει.

Μην το πολυσκεφτείς.

**Βήμα 2.** Πάρε μια σύντομη συνέντευξη



από τον δι-  
πλανό σου  
(για 5 λεπτά  
περίπου). Βο-  
ήθησέ τον με  
τις ερωτήσεις  
σου να σου  
πει περισσό-  
τερα για τα  
χαρακτηριστι-  
κά που κατέ-  
γραψε στο δι-  
κό του φύλλο  
διερεύνησης.  
Ρώτα τον και  
για το πώς  
νιώθει για τον  
εαυτό του και  
προσπάθησε  
να κατανοή-  
σεις αυτά που  
σου λέει.

**Βήμα 3.** Αλλάξτε ρόλους. Τώρα ο διπλανός σου παίρνει συνέντευξη από σένα. Είναι μια ευκαιρία να αναλογιστείς τα δικά σου χαρακτηριστικά και να μιλήσεις γι' αυτά. Δεν είσαι υποχρεωμένος να μιλήσεις για όλα. Μπορείς όμως να προσπαθήσεις.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**

**(πρόσωπα και χαρακτηριστικά)**

Στα διάφορα μαθήματα, όπως της Ιστορίας, των Ελληνικών ή της Φυσικής έχεις διδαχτεί, ή έχεις διαβάσει από άλλες πηγές, για πρόσωπα όπως αυτά που αναγράφονται στον παρακάτω πίνακα. Διάλεξε τρία πρόσωπα και για καθένα από αυτά σημείωσε 3-4 κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Κάνε μια σύντομη παρουσίαση στην τάξη σου (2-3 λεπτά) για ένα από αυτά τα πρόσωπα, εξηγώντας γιατί το επέλεξες και από ποια βιογραφικά στοιχεία συνάγεις τα χαρακτηριστικά που του αποδίδεις.

ΠΡΟΣΩ- ΠΑ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μπε- τόβεν</li> </ul>	1.....  .....  .....  .....	2.....  .....  .....  .....	3.....  .....  .....  .....	4.....  .....  .....  .....
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μαρία Κιουρί</li> </ul>	1.....  .....  .....	2.....  .....  .....	3.....  .....  .....	4.....  .....  .....

	.....	.....	.....	.....
● Γκάντι	1..... ..... ..... .....	2..... ..... ..... .....	3..... ..... ..... .....	4..... ..... ..... .....
●	1..... ..... ..... .....	2..... ..... ..... .....	3..... ..... ..... .....	4..... ..... ..... .....

●	<b>1</b> .....  .....  .....  .....	<b>2</b> .....  .....  .....  .....	<b>3</b> .....  .....  .....  .....	<b>4</b> .....  .....  .....  .....
---	---	---	---	---



## **Να θυμάσαι ότι:**

---

- Κανένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας δεν είναι από μόνο του 'καλό' ή 'κακό'.
  - Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας δεν είναι ανεξάρτητα, αλλά σχετίζονται μεταξύ τους και αλληλοεπηρεάζονται.
  - Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας διαμορφώνονται και επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες όπως κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτισμικούς κτλ.
  - Μπορούμε, αν θέλουμε, να καλλιεργήσουμε κάποια από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας.
-

## **B. ΑΓΑΠΩ ΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ**

- Ποιος είσαι, πώς θα ήθελες να είσαι και πώς σε βλέπουν οι άλλοι;
- Μπορείς να δεχτείς και να αγαπήσεις τον εαυτό σου με τα προτερήματά σου, αλλά και με τα μειονεκτήματά σου;

### **Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά**

- Αυτογνωσία
- Αυτοαντίληψη
- Θετική και αρνητική αυτοαντίληψη
- Ιδιαίτερες ικανότητες
- Ανάγκες

- **Γνωρίζεις  
ότι, συνή-  
θως, ένα ά-  
τομο αξιο-  
ποιεί στη  
ζωή του μό-  
νο το ένα  
δέκατο από  
το δυναμικό  
του;**

**Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:**

- να αναγνωρίζεις τη σημασία της θετικής αυτοαντίληψης
- να αντιλαμβάνεσαι τα στοιχεία της προσωπικότητάς σου ως ένα 'δυναμικό όλον'
- να βλέπεις τον εαυτό σου σε μια πορεία εξέλιξης, ικανό να αναπτύσσεται και να αλλάζει.



## **Εισαγωγικά στοιχεία**

Όπως είδαμε στην προηγούμενη ενότητα, η προσωπικότητά μας αποτελεί τον πυρήνα της μοναδικότητάς μας, αφού μας διαφοροποιεί από τους άλλους. Περιλαμβάνει το σύνολο των χαρακτηριστικών μας, τις ιδιαιτερότητές μας, τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε. Υπάρχουν στοιχεία της προσωπικότητάς μας που είναι αρκετά επιφανειακά, ώστε να είναι γνωστά τόσο σε εμάς τους ίδιους

όσο και στους άλλους. Υπάρχουν, ωστόσο, στοιχεία που είναι λιγότερο ορατά, στοιχεία που γνωρίζουμε για τον εαυτό μας χωρίς να τα αντιλαμβάνονται οι άλλοι ή στοιχεία που μας ξαφνιάζουν όταν τα ανακαλύπτουμε εμείς οι ίδιοι, αφού, μέχρι εκείνη τη στιγμή, δεν τα αναγνωρίζαμε στον εαυτό μας. Σχετικά με τη γνώση του εαυτού μας, με τον τρόπο που τον αντιλαμβανόμαστε και τον αξιολογούμε, οι παρακάτω έννοιες είναι πολύ σημαντικές, τόσο για την προσωπική μας ανάπτυξη όσο και για τη μελλοντική μας εξέλιξη.

**Αυτογνωσία:** αναφέρεται στο βαθμό της επίγνωσης που έχουμε για τον εαυτό μας. Αφορά τα βαθύτερα και ιδιαίτερα αντικειμενικά γνωρίσματα της προσωπικότητάς μας, την ψυχοσυναισθηματική μας

**υπόσταση, αλλά και τις βαθύτερες επιθυμίες μας. Ποιος πραγματικά είμαι; Πόσο προσωπικές είναι οι αξίες μου; Πώς μπορώ να έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου; Πρόκειται για κάποια κεντρικά ερωτήματα που συναντάμε στην πορεία μας προς την αυτογνωσία.**

**Αυτοαντίληψη: αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας, αυτό που ‘νομίζουμε’ ότι είμαστε. Δεν είναι, λοιπόν, παράξενο η αυτοαντίληψη να αλλάζει ανάλογα με τις περιστάσεις, εφόσον δεν έχουμε κατακτήσει έναν ικανοποιητικό βαθμό αυτογνωσίας. Ωστόσο, αν και είναι πιο υποκειμενική από την αυτογνωσία, αποτελεί ένα ουσιαστικό μέρος της επίγνωσης του εαυτού μας.**

**Είναι εξαιρετικά σημαντικό να εκτιμάμε και να αξιολογούμε θετικά**

**τον εαυτό μας, να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας, χωρίς να τις υπερεκτιμάμε. Να αναγνωρίζουμε τις επιτυχίες μας, αλλά και να δεχόμαστε τα λάθη και τις αποτυχίες μας χωρίς να απογοητευόμαστε. Η θετική αυτοαντίληψη συνεπάγεται και υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και μας οδηγεί στο να επιμένουμε για την κατάκτηση των στόχων μας, παρά τις δυσκολίες, να αναπτύσσουμε τις δυνατότητές μας και να διορθώνουμε τα λάθη μας. Θετική αυτοαντίληψη σημαίνει θετική στάση, θετική προδιάθεση απέναντι στον εαυτό μας και τη ζωή γενικότερα.**

**Συχνά, όμως, μια επιφανειακά θετική (αλλά αρνητική στην πραγματικότητα) στάση απέναντι στον εαυτό μας μάς οδηγεί στο να καταπιανόμαστε με πράγματα τα οποία,**

ενώ μας ενδιαφέρουν, τα παρατάμε μπροστά στις πρώτες δυσκολίες. Επίσης, η υπεροψία και ο κομπασμός (όπως όταν κάποιος έχει ‘μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του’) κρύβει συνήθως έλλειψη εμπιστοσύνης στις δυνατότητές μας (δηλαδή χαμηλή αυτοεκτίμηση).

**Ιδιαίτερες ικανότητες:** είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις ‘ιδιαιτερες κλίσεις’ μας, τα ‘ταλέντα’ μας και τις ιδιαίτερες ικανότητές μας σε συγκεκριμένους τομείς. (Για το θέμα των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων δεξ και την αντίστοιχη υποενοότητα). Η αξιοποίησή τους μπορεί να επηρεάσει δυναμικά τους προσανατολισμούς μας και το σχέδιο ζωής μας.

**Ανάγκες:** αφορούν ό,τι θεωρούμε ότι είναι απαραίτητο, αναπόφευκτο ή υποχρεωτικό, εξαιτίας συγκεκρι-



κριμένων καταστάσεων ή συνθηκών. Η αναγνώριση και η ορθή αξιολόγηση των αναγκών μας μάς βοηθάει να καταρτίσουμε ένα σχέδιο που να επιτρέπει και να προωθήσει τη βελτίωση της ζωής μας. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση που κάποιος ανήκει στην κατηγορία των ατόμων με αναπηρίες και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες<sup>7</sup>. Άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θεωρούνται όσοι έχουν σημαντική δυσκολία μάθησης και προσαρμογής εξαιτίας σωματικών, διανοητικών, ψυχολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ιδιαιτεροτήτων. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται όσοι:

α) έχουν νοητική ανεπάρκεια ή ανωριμότητα, β) έχουν ιδιαίτερα σοβαρά προβλήματα όρασης (τυφλοί, αμβλύωπες) ή ακοής (κωφοί,

βαρήκοοι), γ) έχουν σοβαρά νευρολογικά ή ορθοπεδικά ελαττώματα ή προβλήματα υγείας, δ) έχουν προβλήματα λόγου και ομιλίας, ε) έχουν ειδικές δυσκολίες στη μάθηση όπως δυσλεξία, δυσαριθμησία, δυσαναγνωσία, στ) έχουν σύνθετες γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες και παρουσιάζουν αυτισμό και άλλες διαταραχές ανάπτυξης.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

οποίο θα σας δώσει την ευκαιρία να διαπιστώσετε τη μοναδικότητα τόσο του εαυτού σας όσο και των άλλων.

Χωριστείτε σε ομάδες των 5-6 ατόμων (Είναι καλύτερο να μπειτε σε ομάδες με άτομα που γνωρίζετε λιγότερο). Παρακάτω φαίνονται 36

**‘κάρτες’ με ανολοκλήρωτες φράσεις. Μοιράστε όλες τις ‘κάρτες’ μεταξύ σας κυκλικά [Μια ιδέα θα ήταν να φωτοτυπήσετε τη σελίδα του βιβλίου σας και να κόψετε τις ‘κάρτες’ με ένα ψαλίδι]. Ένας από όλους παίρνει την πρώτη, εκείνος που κάθεται δίπλα του τη δεύτερη κ.ο.κ. Μόλις πάρετε όλοι όσοι βρίσκεστε στη μικρή ομάδα από μια ερώτηση, συνεχίστε δίνοντας σε αυτόν που άρχισε πρώτος την επόμενη ερώτηση (π.χ. την 7η, αν έχει 6 μέλη η ομάδα), στο δεύτερο τη μεθεπόμενη κτλ. μέχρι να εξαντληθούν όλες οι ερωτήσεις. Καθένας απαντά στις ερωτήσεις που του έτυχαν είτε γράφοντας πάνω στις ‘κάρτες’, είτε στο βιβλίο του ή σε ένα φύλλο χαρτί.**

**Κάθε μέλος της ομάδας δίνει τη δική του αυθόρμητη απάντηση**

(που μπορεί να είναι αστεία, αληθινή, πρωτότυπη, συναισθηματική ...). Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, αλλά προσωπικές απαντήσεις. Όταν τελειώσουν όλα τα μέλη της μικρής ομάδας, διαβάζει ο καθένας τις δικές του απαντήσεις.

Στο τέλος, σε επίπεδο τάξης συζητήστε:

- ομοιότητες και διαφορές στις μικρές ομάδες
- πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να μιλάμε για τις ιδέες, τις γνώμες και τα συναισθήματά μας
- πώς μπορεί να ωφεληθεί κάποιος ακούγοντας τους άλλους.

<b>1. Πιστεύω ότι ...</b>	<b>2. Ελπίζω ότι ...</b>	<b>3. Χαίρομαι που ...</b>
<b>4. Ευχαριστήθηκα ...</b>	<b>5. Θα ήθελα να ...</b>	<b>6. Περιμένω να ...</b>
<b>7. Είμαι καλός/ή σε ...</b>	<b>8. Θαυμάζω περισσότερο ...</b>	<b>9. Η ασχολία που μου αρέσει περισσότερο είναι ...</b>
<b>10. Η μουσική που μου αρέσει είναι ...</b>	<b>11. Δε μου αρέσει ...</b>	<b>12. Το καλύτερο πράγμα που μου συνέβη ήταν ...</b>
<b>13. Δε νιώθω σί-</b>	<b>14. Είναι σπου-</b>	<b>15. Πάντα θα ή-</b>

<b>γουρος/η όταν ...</b>	<b>δαίο για μένα ...</b>	<b>θελα να ...</b>
<b>16. Νομίζω ότι ...</b>	<b>17. Αναρωτιέμαι αν ...</b>	<b>18. Νιώθω άβολα όταν ...</b>
<b>19. Το πιο ωραίο μέρος για μένα είναι ...</b>	<b>20. Το αγαπημένο μου φαγητό είναι ...</b>	<b>21. Το αγαπημένο μου χρώμα είναι ...</b>
<b>22. Η αγαπημένη μου δραστηριότητα είναι ...</b>	<b>23. Η πιο ωραία ώρα της ημέρας για μένα είναι ...</b>	<b>24. Μου αρέσει ...</b>
<b>25. Αυτό που εκτιμώ περισσότερο σε ένα φίλο</b>	<b>26. Κάτι στο οποίο τα καταφέρνω πραγμα-</b>	<b>27. Αυτό που θα ήθελα να αλλάξω στη ζωή μου εί-</b>

<b>είναι ...</b>	<b>τικά είναι ...</b>	<b>ναι...</b>
<b>28. Νιώθω σπουδαίος/α, όταν ...</b>	<b>29. Θυμώνω όταν ...</b>	<b>30. Είμαι ...</b>
<b>31. Φοβάμαι να ...</b>	<b>32. Έχω πετύχει ...</b>	<b>33. Δουλεύω καλύτερα όταν</b>
<b>34. Το βρίσκω δύσκολο να ...</b>	<b>35. Ξεκουράζομαι όταν ...</b>	<b>36. Μπορώ ...</b>

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**

Πόσο σωστά αξιολογεί κανείς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και τις ικανότητές του; Για τις ανάγκες της δραστηριότητας, θα διακρίνουμε σχηματικά τους ανθρώπους σε τέσσερις γενικές κατηγορίες:

**1η κατηγορία:** αυτοί που υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους, με κίνδυνο να καταβάλουν μικρότερη προσπάθεια από αυτή που απαιτούν οι περιστάσεις και να απογοητευτούν ή ακόμη και να γελοιοποιηθούν (θυμήσου το μύθο με το λαγό και τη χελώνα).

**2η κατηγορία:** αυτοί που υποτιμούν τις δυνατότητές τους και δεν καταβάλουν καμία προσπάθεια για



να βελτιώσουν τη θέση τους, γιατί φοβούνται ότι δε θα τα καταφέρουν.

**3η κατηγορία:** αυτοί που έχουν επιφανειακή αυτοπεποίθηση, που πιστεύουν δηλαδή ότι μπορούν να τα καταφέρουν, αρχίζουν την προσπάθεια, αλλά τα παρατούν όταν αρχίσουν οι δυσκολίες (π.χ. πριν από τις τελικές εξετάσεις, το τελικό αγώνισμα κτλ.).

**4η κατηγορία:** αυτοί που εκτιμούν σωστά τις δυνατότητές τους, καταβάλλουν κάθε λογική προσπάθεια, επιμένουν, χωρίς να αποθαρρύνονται από τις δυσκολίες, και αξιοποιούν τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται.

Διάλεξε μία από τις παραπάνω κατηγορίες και βρες έναν ήρωα λογοτεχνικού έργου (διηγήματος, μυθιστορήματος, ποιήματος κτλ.) που

να ανήκει σε αυτή την κατηγορία. Προτίμησε έργα που έχεις διδαχτεί στο μάθημα των Νέων Ελληνικών ή της Ξένης Γλώσσας, ώστε τα πρόσωπα στα οποία αναφέρεσαι να είναι γνωστά στους συμμαθητές σου. Ίσως χρειαστείς τη συνεργασία του φιλολόγου ή του καθηγητή της ξένης γλώσσας. Φτιάξε μαζί με τους συμμαθητές σου που ασχολήθηκαν με άτομα της ίδιας κατηγορίας μια λίστα με τα ονόματα των ηρώων που βρήκατε και δίπλα σε κάθε όνομα σημειώστε τον τίτλο του έργου και τον συγγραφέα. Μοιράστε τη λίστα στην τάξη. Συμφωνείς με τις εκτιμήσεις των συμμαθητών σου; Γνωρίζεις τα έργα στα οποία αναφέρονται;

## **Να θυμάσαι ότι:**

---

- Τα στοιχεία που απαρτίζουν τον εαυτό μας βρίσκονται σε δυναμική αλληλεξάρτηση και μπορούμε να τα καλλιεργήσουμε.
  - Η αποδοχή του εαυτού μας και η θετική αυτοαντίληψη μάς οδηγούν στο να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας.
  - Οι 'κλίσεις' και τα 'ταλέντα' μας μπορούν να επηρεάσουν δυναμικά τους προσανατολισμούς μας.
  - Η αναγνώριση και η ορθή αξιολόγηση των αναγκών μας μάς βοηθάει στη βελτίωση της ζωής μας.
-

## Γ. ΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΜΟΥ

- Γνωρίζεις τι σημαίνει “ενδιαφέροντα”;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντά σου.;
- Πώς αναπτύσσονται τα ενδιαφέροντά μας;

### Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Ενδιαφέροντα
- Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου
- Είδη ενδιαφερόντων
- Παράγοντες διαμόρφωσης των ενδιαφερόντων

### Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:

- να κατανοείς την έννοια των ενδιαφερόντων
- να αναγνωρίζεις τα είδη και τη σημασία των ενδιαφερόντων στην

**καθημερινή ζωή**

- **να συνδυάζεις τα ενδιαφέροντα με τις επιλογές που κάνεις όσον αφορά τις σπουδές και το επάγγελμά σου.**



## **Εισαγωγικά στοιχεία**

**Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως είδαμε, καθορίζουν τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις μας. Αλλά και τα ενδιαφέροντα κάνουν τον άνθρωπο να στρέφει την προσοχή του σε κάτι**

**επειδή το βρίσκει ελκυστικό. Τα ενδιαφέροντα αποτελούν ένα κίνητρο που οδηγεί στη δράση. Επομένως, προσανατολίζουν την προσοχή μας σε συγκεκριμένα, κάθε φορά, αντικείμενα, πρόσωπα, δραστηριότητες, χωρίς να συνειδητοποιούμε πάντα το γιατί. Επιπλέον, μαζί με άλλους παράγοντες επηρεάζουν τις εκπαιδευτικές και τις επαγγελματικές μας προτιμήσεις. Για παράδειγμα, ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη μουσική μπορεί να οδηγήσει ένα μαθητή στο να συμμετάσχει σε μια χορωδία και αργότερα να σπουδάσει μουσική και να γίνει μουσικός.**

**Πώς όμως αναπτύσσονται τα ενδιαφέροντά μας; Μια σειρά από παράγοντες, όπως είναι η οικογένεια, το σχολείο, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.) και ο κοινωνικός περίγυρος συμβάλλουν στη**

**διαμόρφωσή τους. Ας εξετάσουμε σύντομα το ρόλο των παραγόντων αυτών. Η οικογένεια διευκολύνει ή εμποδίζει το παιδί να μετέχει σε αυτές ή εκείνες τις δραστηριότητες. Κατ' αυτό τον τρόπο επηρεάζει τις εμπειρίες που θα λάβει, άρα και τα ενδιαφέροντά του. Στο σχολείο, η αγάπη και το ενδιαφέρον για κάποιο μάθημα μπορεί να οδηγήσει τον μαθητή στην επιλογή κάποιων εκπαιδευτικών κατευθύνσεων. Επιπλέον, ο ρόλος του δασκάλου, η βαθμολογία, η στάση των άλλων συμμαθητών είναι δυνατό να επηρεάσουν τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις κάποιου.**

**Παράλληλα, τα Μ.Μ.Ε. μπορεί να αναδείξουν και να περιβάλλουν με ιδιαίτερο γόητρο κάποια επαγγέλματα π.χ. του δημοσιογράφου, του ηθοποιού, καθιστώντας τα ελκυστι-**

**κά.**

**Επιπλέον, και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τα ενδιαφέροντα. Τέτοιοι παράγοντες είναι ο κοινωνικός περίγυρος, οι φίλοι, το φύλο και οι εκπαιδευτικοί.**

**Τα ενδιαφέροντα, ανάλογα με το περιεχόμενό τους, κατατάσσονται σε κοινωνικά, επαγγελματικά και άλλα, ενώ ανάλογα με το αντικείμενό τους κατηγοριοποιούνται σε μουσικά, αθλητικά, επιστημονικά κτλ.**

**Όμως, τα ενδιαφέροντα διαφοροποιούνται και ως προς το εύρος τους' μπορεί να εστιάζονται σε έναν ειδικό τομέα (στενά ενδιαφέροντα) ή να αναφέρονται σε περισσότερα αντικείμενα (πλατιά ενδιαφέροντα).**

**Γενικά, τα ενδιαφέροντα είναι δυνατό να αλλάζουν σε κάθε φάση**



της ανάπτυξης του ατόμου, καθώς αυτό αποκτά νέες εμπειρίες. Επίσης, η αξία τους είναι διττή: μπορεί δηλαδή να έχουν τόσο ψυχαγωγικό όσο και μορφωτικό χαρακτήρα.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

Τα “χόμπι”, τα ενδιαφέροντα, οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές.

Οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σου (αγγλικά «χόμπι») εκφράζουν τις πιο πολλές φορές και τα ενδιαφέροντά σου. Στον πίνακα που ακολουθεί δίνονται 20 τέτοιες δραστηριότητες. Μέσα σε αυτές ίσως αναγνωρίζεις και κάποιες δικές σου. Θα ξεκινήσεις συμπληρώνοντας τη στήλη Α («ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ») και θα συνεχίσεις με τη στήλη Β («ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ»).

**Στήλη Α.** Σημείωσε δέκα (10) δραστηριότητες που προτιμάς περισ-

**σότερο και ιεράρχησέ τες.  
Στήλη Β. Σκέψου και σημείωσε  
ποιος ή ποιοι παράγοντες συνετέ-  
λεσαν στο να επιλέξεις αυτές τις  
δραστηριότητες: η οικογένεια, το  
σχολείο, τα ΜΜΕ, οι φίλοι, το φύλο  
ή κάτι άλλο;**

## ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ

Ν' ακούω τα προβλήματα των άλλων

Να τραγουδώ

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

**Να συναρμολογώ  
παιχνίδια, συ-  
σκευές**

**Να γράφω**

**Να φωτογραφίζω**

<input type="checkbox"/> <b>Να υπολογίζω</b>	
<input type="checkbox"/> <b>Να διηγούμαι</b>	

<input type="checkbox"/> <b>Να φροντίζω τους άλλους</b>	
<input type="checkbox"/> <b>Να κάνω τα καθημερινά ψώνια</b>	

<input type="checkbox"/> <b>Να διακοσμήσω</b>	
<input type="checkbox"/> <b>Να λύνω σταυρό- λεξα</b>	

	<hr/>
<input type="checkbox"/> <b>Να πείθω τους άλλους</b>	<hr/> <hr/>
<input type="checkbox"/> <b>Να ζωγραφίζω</b>	<hr/>



	<hr/>
--	-------

**Να παίζω μουσική**

	<hr/>
	<hr/>

**Να χορεύω**

	<hr/>
--	-------

<input type="checkbox"/> <b>Να επισκέπτομαι εκθέσεις και μουσεία</b>	
<input type="checkbox"/> <b>Να κάνω πειράματα</b>	

**Να φτιάχνω σκίτσα**

**Να μαγειρεύω**

**Να γυμνάζομαι**

**Άλλα**

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**

**Ο ελεύθερος χρόνος σε αλληλεπίδραση με τη σχολική ζωή**  
Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται δώδεκα δραστηριότητες με τις οποίες μπορεί να ασχολείσαι στον ελεύθερο χρόνο σου. Προσπάθησε να βρεις ποια μαθήματα ή ποια σχολικά προγράμματα σου δίνουν γνώσεις και δεξιότητες που σε βοηθούν σε σχέση με αυτές τις δραστηριότητες. Για παράδειγμα, στο 3 (κολυμπώ) μπορεί κάποιος να σημειώσει και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΣΧΟΛΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ – ΠΡΟ-ΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>
<b>1. Ασχολούμαι με κατασκευές</b>	<hr/>
<b>2. Ταξιδεύω</b>	<hr/>
<b>3. Κολυμπώ</b>	<hr/>

<b>4. Κάνω βόλτα με το ποδήλατο</b>	
<b>5. Συμμετέχω σε θεατρική ομάδα</b>	
<b>6. Ασχολούμαι με τα ζώα</b>	

<b>7. Ακούω μουσική</b>	<hr/>
<b>8. Συμμετέχω σε ομάδα εθελοντών</b>	<hr/>
<b>9. Ζωγραφίζω</b>	
<b>10. Συζητάω</b>	



<b>11. Περιττοιούμαι τον κήπο</b>	<hr/> <hr/>
<b>12. Παίζω σκάκι</b>	<hr/>

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η**

**Από τον κόσμο του σχολείου στο χώρο της εργασίας**

**Στην επόμενη σελίδα βλέπεις χαρακτηριστικές εικόνες από διάφορους επαγγελματικούς χώρους.**

**α. Στον πίνακα που ακολουθεί γράψε πέντε (5) επαγγέλματα που σχετίζονται με τις εικόνες της επόμενης σελίδας και που σου αρέσουν περισσότερο. Αν θέλεις, πρόσθεσε κι άλλα που σου αρέσουν, αλλά δε συμπεριλαμβάνονται στις εικόνες. Ίσως για ορισμένα επαγγέλματα χρειάζεσαι πληροφόρηση.**

**Τότε, χρήσιμες πληροφορίες θα βρεις:**

- **στο παράρτημα αυτού του βιβλίου**

- από τον καθηγητή του ΣΕΠ του σχολείου σου
- στον Οδηγό Επαγγελμάτων
- στην ηλεκτρονική σελίδα [www.pri-schools.gr](http://www.pri-schools.gr).
- στα σωματεία εργαζομένων των οικείων κλάδων.

**β. Γράψε δίπλα σε καθένα από αυτά τα πέντε (5) επαγγέλματα που σημείωσες στον πίνακα γιατί σου αρέσει.**

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

**1**

---

**2**

---

**3**

---

---

## ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΓΙΑΤΙ ...

---

---

---

---

---

---

**4**

---

---

**5**

---

---

---

---

---

---



МЛЛАА!  
МЛЛАА!



**γ. Τι κοινό βρίσκεις να υπάρχει στα πέντε επαγγέλματα που σημείωσες ότι σου αρέσουν; [Π.χ. φυσικοθεραπευτής-νοσηλεύτης: είναι επαγγέλματα που μου εξασφαλίζουν γνώση για να προσφέρω βοήθεια σε ασθενείς].**

**δ. Τελειώνοντας το κεφάλαιο των ενδιαφερόντων, θα διαπίστωσες τη σχέση που μπορεί να υπάρχει ανάμεσα στις δραστηριότητές μας και στον κόσμο της εργασίας. Ίσως είναι νωρίς να μιλάς για ένα πολύ συγκεκριμένο επάγγελμα, γιατί οι εξελίξεις στην αγορά εργασίας είναι πολλές και ραγδαίες. Επιπλέον, και εσύ ο ίδιος θα αλλάζεις, καθώς θα αποκτάς νέες γνώσεις και πληροφορίες και θα αναπτύσσεις δεξιότητες.**



**Όμως, για πρακτικούς λόγους, σημείωσε το επάγγελμα που προτιμάς από τα πέντε (5) που έγραψες στον παραπάνω πίνακα. Ύστερα σημείωσε και τη δεύτερη προτίμησή σου. Σκέψου τώρα γιατί διάλεξες αυτά τα δύο.**



## **1ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ**

## **2ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ**

## **Να θυμάσαι ότι:**

---

- Τα ενδιαφέροντα αποτελούν ένα κίνητρο για δράση
  - Τα ενδιαφέροντα μπορεί να μας οδηγήσουν στην επιλογή κάποιας επαγγελματικής δραστηριότητας
  - Τα ενδιαφέροντα αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής.
-

## Δ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

- Έχεις σκεφτεί τι είναι οι αξίες;
- Έχεις σκεφτεί πόσο επηρεάζουν τις επιλογές σου και το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου;

### Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Αξίες
- Σύστημα αξιών
- Είδη αξιών
- Ιεράρχηση των αξιών
- Αξίες και λήψη απόφασης
- Αξίες και επαγγελματική σταδιοδρομία
- Αξίες και σχέδιο ζωής

**Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:**

- να προσδιορίζεις τις προσωπικές και τις επαγγελματικές σου αξίες

- να κατανοείς το ρόλο τους στην καθημερινή ζωή
- να αναγνωρίζεις την επίδραση των αξιών στην εργασία.

## **Εισαγωγικά στοιχεία**

Όλες οι ανθρώπινες κοινωνίες διαμορφώνουν αξίες. Οι αξίες αποτελούν κανόνες που ρυθμίζουν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου και αποτελούν μια αναγκαιότητα γι' αυτόν. Με τον όρο αξία εννοούμε ότι κάτι μπορεί «να εκτιμηθεί στο πλαίσιο του καλού και του κακού, του ωραίου»<sup>8</sup> κτλ.

Οι αξίες αναφέρονται σε διάφορες πλευρές της ζωής. Είναι για παράδειγμα κοινωνικές, θρησκευτικές, οικονομικές, φιλοσοφικές και άλλες.

Υπάρχουν αξίες που είναι δια-

**χρονικές, που ισχύουν δηλαδή σε όλες τις εποχές, όπως είναι π.χ. η δικαιοσύνη, η ισότητα, ο αλτρουισμός, η ειρήνη κτλ., ενώ άλλες αλλάζουν.**

**Ακόμη, υπάρχουν αξίες ατομικές, όπως υπάρχουν και ομαδικές που, όταν ισχύουν για μια κοινωνία, αποτελούν συλλογικές αξίες.**

**Οι ενέργειες, η δράση και η συμπεριφορά κάθε ατόμου μπορεί να διέπονται από διαφορετικές αξίες. Επιπλέον, κάθε άνθρωπος έχει ένα ιδιαίτερο δικό του σύνολο αξιών, το οποίο αποτελεί το σύστημα αξιών του. Στα διάφορα συστήματα αξιών υπάρχει και διαφορετική ιεράρχηση των αξιών. Δηλαδή, κάποιες αξίες τοποθετούνται υψηλότερα στην κλίμακα αυτή της ιεραρχίας έναντι κάποιων άλλων. Οι αξίες αυτές αποτελούν ένα περισσότερο ή λιγώ-**

**τερο οργανωμένο σύνολο.**

**Οι αξίες που υιοθετεί ένας άνθρωπος διαμορφώνονται εν μέρει από την εκπαίδευση, αλλά και από την οικογένεια μέσα στην οποία έχει μεγαλώσει και ανατραφεί, από το πολιτιστικό περιβάλλον (από τις πεποιθήσεις που κυριαρχούν σ' αυτό, τις δοξασίες κτλ.).**

**Ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει στην ανάπτυξη αξιών είναι οι προσωπικές ανάγκες κάθε ατόμου, όπως είναι π.χ. η ανάγκη για πληροφόρηση, για κατανόηση, ασφάλεια κ.ά.**

**Οι αξίες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Από τη μια πλευρά ασκούν επίδραση στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας, ενώ από την άλλη συμβάλλουν στην διατήρηση της συνοχής της κοινωνίας, στο βαθμό που τα μέλη**

**της αποδέχονται και τηρούν τους κοινωνικούς κανόνες.**

**Οι αξίες προσδιορίζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και εκτιμούμε την πραγματικότητα και τις αποφάσεις που παίρνουμε στη ζωή.**

**Αν εξετάσουμε τη συμπεριφορά, την εκπαίδευσή μας, το πώς εργαζόμαστε ή διασκεδάζουμε τότε είναι δυνατό να συνειδητοποιήσουμε τις προσωπικές μας αξίες.**

**Όσο περισσότερο είμαστε σε θέση να συνειδητοποιούμε τις προσωπικές μας αξίες τόσο πιο εύκολα κατανοούμε τη σημασία τους. Αυτό με τη σειρά του μας βοηθά να λαμβάνουμε αποφάσεις που μας ικανοποιούν.**



## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

**Στον κατάλογο αξιών που ακολουθεί σημείωσε πόσο σημαντική είναι για σένα κάθε αξία.**

**Βέβαια τα ταξίδια ή ο ελεύθερος χρόνος δεν θεωρούνται γενικά αξίες, μπορεί ωστόσο για ορισμένους ανθρώπους να είναι πολύ σημαντικά.**

**Αν κάποιες αξίες, σημαντικές για σένα, δεν συμπεριλαμβάνονται στον πίνακα, μπορείς να τις προ-**



**σθέσεις στο χώρο που διατίθεται γι' αυτό το σκοπό.**

**Στη συνέχεια, μπορείς να συγκρίνεις την αξιολόγησή σου με την αξιολόγηση ενός συμμαθητή σου και να συζητήσετε για τις ομοιότητες και τις διαφορές που εντοπίσατε.**

	<b>ΑΣΗΜΑ- ΝΤΗ</b>	<b>ΣΗΜΑΝΤΙ- ΚΗ</b>	<b>ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙ- ΚΗ</b>
<b>Εντιμότητα</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ισότητα</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ασφάλεια</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Αυτοπειθαρχία</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Υλικά αγαθά</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ανεξαρτησία</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Εμπιστοσύνη</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Ελεύθερος χρόνος</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ειλικρίνεια</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Φιλία</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Μόρφωση</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ταξίδια</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Δύναμη</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Γόητρο</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Αξιοπρέπεια</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Αλtruισμός</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Αυτοπεποίθη- ση</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ειρήνη</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Δικαιοσύνη</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**

**Οι άνθρωποι επιλέγουν ένα επάγγελμα για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Συνήθως, όχι μόνο για να κερδίζουν τα απαραίτητα για τη ζωή τους, αλλά και γιατί αυτό είναι σύμφωνο με τις αξίες τους και ικανοποιεί και άλλες ανάγκες τους. Για σένα τι έχει ιδιαίτερη σημασία σε ένα επάγγελμα; Ιεράρχησε τις παρακάτω επαγγελματικές αξίες σύμφωνα με τις δικές σου ανάγκες και τοποθέτησέ τις σύμφωνα με τη δική σου σειρά προτίμησης στη διπλανή στήλη. Έπειτα, συζητήστε στην τάξη τις μεταξύ σας διαφορές .**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Η αμοιβή</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η επαγγελματική ασφάλεια</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Το ικανοποιητικό εργασιακό περιβάλλον</li></ul>	<hr/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι προοπτικές για εξέλιξη και</li></ul>	<hr/>

<b>προσωπική ανάπτυξη</b>	
<b>• Το γόητρο</b>	
<b>• Το ωράριο</b>	<hr/>
<b>• Οι σχέσεις με τους συναδέλφους</b>	<hr/>

- Η δυνατότητα για ανάληψη πρωτοβουλιών και δράση

- Η δυνατότητα να προσφέρεις





## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η**

Η δραστηριότητα αυτή πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις, με βάση τον πίνακα που ακολουθεί.

**Α΄ Φάση:** για καθεμία από τις τρεις ομάδες δράσεων που φαίνονται στην αριστερή στήλη γράψε στην αντίστοιχη δεύτερη στήλη του πίνακα τους στόχους που σκέφτεσαι ή επιθυμείς να πραγματοποιήσεις στα επόμενα 5 χρόνια.

**Β' Φάση:** προσπάθησε να εντοπίσεις τις αξίες στις οποίες στηρίζονται οι στόχοι αυτοί και σημείωσέ τις.

**Γ' Φάση:** κάνε στην τέταρτη στήλη ένα σύντομο σχέδιο δράσης για το πώς θα επιτύχεις την πραγματοποίηση των στόχων που έθεσες, μιλώντας δηλαδή για τις ενέργειες στις οποίες πρόκειται να προβείς.

<b>Δράσεις</b>	<b>Στόχοι</b>	<b>Αξίες</b>	<b>Σχέδιο Δράσης</b>
<b>Σχολείο Εκπαίδευση...</b>			

<b>Επάγγελμα</b>			



<b>Προσωπική ζωή</b>			

## **Να θυμάσαι ότι:**

---

- Κάθε άνθρωπος έχει ένα ιδιαίτερο σύστημα αξιών.
  - Οι αξίες επηρεάζουν τις επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας (τις εκπαιδευτικές, τις επαγγελματικές κ.ά.).
  - Οι αξίες επηρεάζουν τον τρόπο ζωής μας, καθώς και τα σχέδια που κάνουμε για το μέλλον μας.
-

## Ε. ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Έχεις αναρωτηθεί ποτέ για τις δυνατότητες και για τις αδυναμίες σου, καθώς και για το πώς συσχετίζονται οι ικανότητες ή οι δεξιότητες που διαθέτεις με την άσκηση διαφόρων επαγγελμαμάτων;
- Έχεις σκεφτεί ότι οι δεξιότητες που διαθέτει ένα άτομο

### Λέξεις/ Φράσεις - Κλειδιά

- Ικανότητες
- Δεξιότητες



**αναπτύσσονται με συστηματική προσπάθεια;**

**Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:**

- να γνωρίσεις το περιεχόμενο των εννοιών «ικανότητες» και «δεξιότητες» και να τις συσχετίζεις με τα διάφορα επαγγέλματα
- να προσδιορίζεις τις ικανότητες και τις δεξιότητες που διαθέτεις, καθώς και αυτές που δεν διαθέτεις
- να διαπιστώσεις ότι οι δεξιότητες αναπτύσσονται με συστηματική προσπάθεια.



## **Εισαγωγικά στοιχεία**

**ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ** είναι οι προσωπικές δυνατότητες κάθε ατόμου, που μπορεί να είναι ταλέντα, κλίσεις ή προδιαθέσεις και αναπτύχθηκαν ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης κληρονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι ικανότητες αυτές μπορεί να είναι εμφανείς ή και όχι. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί να έχει κάποιες κλίσεις, αλλά να μην του δόθηκε ποτέ η ευκαιρία να τις αναδείξει. Για παράδειγμα, ένας μαθητής έχει σπάνιο μου-

σικό ταλέντο, αλλά ζει σε ένα απομακρυσμένο μέρος χωρίς ωδείο και χωρίς δασκάλους μουσικής που να μπορούν να τον εμπνευστούν και να τον καθοδηγήσουν. Ο μαθητής αυτός πιθανόν δεν θα καλλιεργήσει ούτε θα αξιοποιήσει επαγγελματικά την ικανότητά του αυτή. Οι ικανότητές μας είναι τα θεμέλια πάνω στα οποία στηρίζεται οποιασδήποτε προσπάθεια για εκπαίδευση, μάθηση, επιδόσεις ή επιτεύγματα σε διάφορους τομείς όπως είναι ο αθλητισμός, η τέχνη, η επιστήμη. Οι ικανότητες λοιπόν είναι σαν τα φυτά που έχουν ρίζες. Θα ανθίσουν με την κατάλληλη φροντίδα ή, αντίθετα, μπορεί, ενώ έχουν ρίζες, να μην «ξεπεταχτούν» ποτέ ή να μην ανθίσουν, αν δεν τις περιποιηθεί κάποιος. Οι ικανότητές μας είναι, με άλλα λόγια, οι βασικές αποσκευές

που έχουμε στη διάθεσή μας για το προσωπικό μας ταξίδι στη ζωή. Σκόπιμο είναι να φροντίζουμε να τις ανακαλύπτουμε και να τις βελτιώνουμε όσο μπορούμε περισσότερο με τη στήριξη της οικογένειας, του σχολείου και της ευρύτερης κοινότητας.

Μπορούμε να χωρίσουμε τις ικανότητες σε γενικές και σε ειδικές.

**Οι Γενικές Ικανότητες** εκδηλώνονται σε κάθε δραστηριότητα του ατόμου (π.χ. αντίληψη, μνήμη, ικανότητα προφορικής ή/ και γραπτής έκφρασης κ.ά.).

**Οι Ειδικές Ικανότητες** εκδηλώνονται σε συγκεκριμένους και εξειδικευμένους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και συνήθως συνδέονται με κάποιες επαγγελματικές δραστηριότητες (π.χ. οι μουσικές

**ικανότητες μπορούν να αξιοποιηθούν στο επάγγελμα του μουσικού).**



## **Διάκριση Ικανοτήτων**

- **Αισθητηριακές ικανότητες (π.χ. ικανότητες όρασης, αφής, ακοής)**
- **Ικανότητες σε σχέση με σωματικά χαρακτηριστικά (μουσική ικανότητα, σωματική αντοχή και δύναμη, συντονισμός κινήσεων κτλ.)**
- **Μηχανικές ικανότητες (π.χ. κατανόησης λειτουργίας μηχανών**

- και τεχνικών λειτουργιών)
- **Νοητικές ικανότητες** (π.χ. γλωσσικές ικανότητες, παρατηρητικότητα, αντίληψη χώρου, μαθηματική ικανότητα, μνήμη, φαντασία, δημιουργική ικανότητα κτλ.)
  - **Καλλιτεχνικές ικανότητες** (μουσικής, εικαστικών, υποκριτικής, χορού κτλ.).

**Όλα τα άτομα δεν έχουν τις ίδιες ικανότητες, γενικές ή ειδικές. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζεις και να δέχεσαι τον εαυτό σου ως μια οντότητα διαφορετική από τους άλλους και ξεχωριστή, που αποτελείται από ένα σύνολο δυνατών και αδύνατων πλευρών και, συνάμα, να αποδέχεσαι και τη διαφορετικότητα των άλλων γύρω σου.**

**Επίσης, είναι καλό να λάβεις σοβαρά υπόψη σου τις γενικές, αλλά κυρίως τις ειδικές ικανότητες που διαθέτεις, πριν επιλέξεις να δραστηριοποιηθείς σε ένα επάγγελμα.**

**Κάποια άτομα, λόγω κληρονομικών παραγόντων, ατυχημάτων ή ασθενειών έχουν πιο σοβαρές ανεπάρκειες και ανάγκες για αποδοχή και ανοχή από τους άλλους απέναντι στη διαφορετικότητά τους.**

**Τα άτομα με αναπηρίες και με ειδικές ανάγκες (A.M.E.A.)<sup>9</sup> συναντούν αρκετά και πολλαπλά εμπόδια. Αυτά συναρτώνται με την κατηγορία και το βαθμό αναπηρίας που έχουν. Όμως αναπηρία δεν σημαίνει πάντα ανικανότητα, γιατί τα άτομα αυτά, έχουν ειδικές ικανότητες, τις οποίες μπορούν να αναδείξουν μέσα από τα υποστηρικτικά εκπαι-**

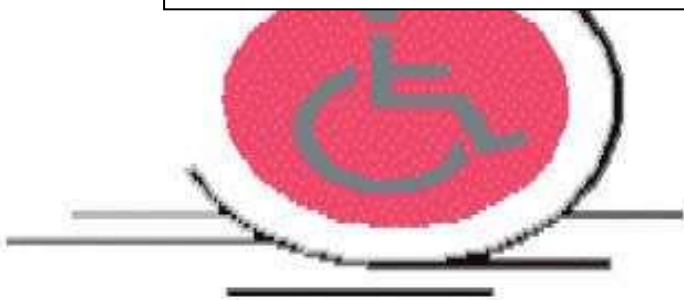
**δευτικά προγράμματα Ειδικής Αγωγής.**

**Αρκετά από τα Α.Μ.Ε.Α. μπορούν να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο<sup>10</sup>, εφόσον τους παρασχεθεί η κατάλληλη ειδική εκπαίδευση που αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες, τις ανάγκες τους και αξιοποιεί τις ικανότητές τους. Τα Κέντρα Διάγνωσης, Αξιολόγησης και Υποστήριξης (Κ.Δ.Α.Υ.), αρμοδιότητας Υπ.Ε.Π.Θ., συντάσσουν τη γνωμάτευση και το Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.) του μαθητή. Το Πλαίσιο Αναλυτικού Προγράμματος Ειδικής Αγωγής (Π.Α.Π.Ε.Α.), το βιβλίο του δασκάλου Ειδικής Αγωγής, καθώς και τα βιβλιοτετράδια των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες προσεγγίζουν με βιωματικό τρόπο τις δυσκολίες και τα εμπόδια που δη-**



μιουργούνται εξαιτίας της αναπηρίας. Γι' αυτό, τα βιβλία υποστηρίζονται με έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό οπτικοποιημένων καθημερινών βιωματικών δραστηριοτήτων μαθησιακής ετοιμότητας (κάρτες) και με ηχητικό υλικό (CDs).

## Ο ικανότατος σκίτσογράφος



## Ευφυή άτομα

Υπάρχει και μια κατηγορία ατόμων που έχουν ανώτερες νοητικές ικανότητες και αποκαλούνται «ευφυή άτομα». Επίσης, ο όρος αυτός αναφέρεται και στα άτομα που διακρίνονται για «ταλέντο υψηλής ποιότητας σε ειδικούς τομείς», όπως είναι οι επιστήμες, οι τέχνες κτλ.

**Οι Δεξιότητες έχουν σχέση με την προσωπικότητά μας, με τον τρόπο που λειτουργούμε και αντιμετωπίζουμε διάφορα θέματα στην προσωπική, στην επαγγελματική και στην κοινωνική μας ζωή. Πιο συγκεκριμένα, με τον όρο δεξιότητα εννοούμε το βαθμό ευκολίας, ακρίβειας και ταχύτητας με τον οποίο εκτελούμε μια σειρά από ενέργειες, προκειμένου να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση, να δράσουμε, να λύσουμε ένα πρόβλημα, στην προσωπική, επαγγελματική και στην κοινωνική μας ζωή.**



Τυφλών βήματα

**Τυφλών  
βήματα**

## **Χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων**

- **Οι δεξιότητες μαθαίνονται μετά από εκπαίδευση και κατάρτιση, πρακτική άσκηση και συστηματική προσπάθεια. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη μιας δεξιότητας στην έκφραση στο γραπτό λόγο, δεξιότητα απαραίτητη για το επάγγελμα του συντάκτη ειδήσεων, μπορεί να αναπτυχθεί μετά από κατάλληλη άσκηση και εκπαίδευση.**
- **Κάποιες δεξιότητες είναι πολύ αναγκαίες για το επάγγελμα που θέλουμε να ασκήσουμε (π.χ. δεξιότητα επικοινωνίας με το κοινό για το επάγγελμα του δημοσιογράφου). Εξάλλου μια δεξιότητα μπορεί να είναι απαραίτητη σε πολλά και διαφορετικά επαγγέλματα. Για παράδειγμα οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι απαραίτη-**

**τες για την άσκηση πολλών επαγγελμαμάτων όπως του εκπαιδευτικού, του κοινωνικού λειτουργού, του διαφημιστή, του δημοσιογράφου κ.ά.**

- **Υπάρχουν δεξιότητες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξασφάλιση και διατήρηση κάποιας θέσης εργασίας (π.χ. δεξιότητα ενεργού αναζήτησης της πληροφορίας, ευελιξία, οργάνωση χρόνου κτλ.).**

**Τα επιθυμητά χαρακτηριστικά που οι εργοδότες αναζητούν στους εργαζομένους δεν είναι πια μόνο πτυχία, εμπειρία και γνώσεις, αλλά και άλλα χαρακτηριστικά που έχουν σχέση με την προσωπική και κοινωνική «εικόνα» του εργαζομένου. Αυτά τα χαρακτηριστικά τα αποκαλούμε «δεξιότητες- κλειδιά», στο**

**βαθμό που δηλώνουν σημαντικά «κλειδιά» για να ανοίξει κάποιος την πόρτα της εργασίας. Άλλες, όμως, αποκαλούνται και «δεξιότητες ζωής», γιατί θεωρούνται απαραίτητες για να πετύχει κανείς όχι μόνο στην επαγγελματική, αλλά και στην κοινωνική και προσωπική του ζωή. Πολλές από τις δεξιότητες αυτές μπορούμε -και καλό είναι- να τις αναπτύξουμε σε κάποιο βαθμό, γιατί θεωρούνται σημαντικές για την κοινωνική και την επαγγελματική μας ζωή.**



**Πώς αναπτύσσονται οι δεξιότητες ζωής που θα μας επιτρέψουν να**

## **ζήσουμε παραγωγικά και δημιουργικά;**

**Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών είναι μια συνεχής διαδικασία που κρατάει μια ζωή. Με άλλα λόγια, η προσπάθεια για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη αρχίζει με τη γέννησή μας και σταματά στο τέλος της ζωής μας. Οι δεξιότητες καλλιεργούνται μέσα από την ενεργό δράση και τις ευκαιρίες για μάθηση που μας παρέχουν η οικογένεια, το σχολείο, η ευρύτερη κοινότητα. Χρειάζεται, όμως, θέληση και προσωπική συστηματική προσπάθεια για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Ένας μαθητής μπορεί να καλλιεργήσει τις δεξιότητες ζωής μέσω των σχολικών, εξωσχολικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων, καθώς επίσης και μέσω της εφαρ-**

μογής του θεσμού Συμβουλευτική – Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Επίσης, και η ενεργός συμμετοχή ενός μαθητή στα διάφορα προγράμματα που υλοποιούνται κατά καιρούς στο σχολείο, όπως είναι για παράδειγμα τα Προγράμματα Αγωγής Σταδιοδρομίας, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Ευέλικτης Ζώνης κ.ά., συμβάλλει στην καλλιέργεια πολλών τέτοιων δεξιοτήτων.

## Ποιες είναι οι δεξιότητες ζωής;

Υπάρχουν διάφορες ομάδες δεξιοτήτων ζωής. Μερικές από τις πιο σημαντικές είναι οι παρακάτω<sup>11</sup>:  
Δεξιότητες επικοινωνίας: Αναφέρονται στο να μπορείς

- να εκφράζεσαι και να μεταφέρεις ιδέες, απόψεις, συναισθήματα με

το γραπτό ή με τον προφορικό λόγο, άμεσα και σωστά

- να ερμηνεύεις αποτελεσματικά τα μηνύματα των άλλων (λεκτικά, γραπτά ή μέσω της γλώσσας του σώματος), να καταλαβαίνεις τα συναισθήματά τους
- να επικοινωνείς με τους άλλους μιλώντας ξένες γλώσσες ή με τη χρήση Η/Υ
- να κατανοείς, να αποδέχεσαι, να συνεργάζεσαι με άτομα από άλλες χώρες, με διαφορετική γλώσσα και με άλλα ήθη και έθιμα (διαπολιτισμική επικοινωνία).

**Δεξιότητες προσαρμογής:** Να μπορείς να προσαρμόζεσαι σε νέες συνθήκες, σε μεταβατικές φάσεις κτλ. (π.χ. αλλαγή τόπου διαμονής, σχολείου, οικογενειακής κατάστασης).



**Δεξιότητες ευελιξίας: Να μπορείς, όταν οι συνθήκες διαφοροποιούνται, να εντοπίζεις εναλλακτικές λύσεις, να δοκιμάζεις και άλλους τρόπους δράσης.**

**Δεξιότητες ενεργού αναζήτησης και κριτικής ανάγνωσης των πληροφοριών: στην κοινωνία της πληροφορίας, το να ξέρεις τις πηγές από όπου θα αντλήσεις τις πληροφορίες σου, το πώς θα τις αξιοποιήσεις, καθώς και το να μπορείς να προσεγγίζεις τις πληροφορίες κριτικά αποτελεί προϋπόθεση επιτυχούς δράσης.**

**Δεξιότητες χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών: Να μπορείς να χρησιμοποιείς τον Η/Υ αποτελεσματικά, δεξιότητα χρήσιμη για την άσκηση των περισσότερων σύγχρο-**

**νων επαγγελματικών δραστηριοτήτων, για την πρόσβαση σε πληροφορίες, για την επικοινωνία μέσω διαδικτύου.**

**Δεξιότητες συνεργασίας, ομαδικότητας: αναφέρονται στη δυνατότητα να συνεργάζεσαι αρμονικά με άλλα άτομα, να μπορείς να έχεις την προσωπική σου άποψη, αλλά να δέχεσαι και τη θέση των άλλων και όλοι μαζί να προσπαθείτε για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού.**

**Δεξιότητες διαχείρισης και οργάνωσης χρόνου: αναφέρονται στο να διαχειρίζεσαι και να οργανώνεις σωστά το χρόνο σου, ώστε σε δεδομένα πλαίσια, να φέρνεις σε πέρας διάφορες εργασίες, ποικίλες δραστηριότητες κτλ.**

**Δεξιότητες αυτοπαρουσίασης: α-**

ναφέρονται στο να ξέρεις να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, να προβάλλεις τις δυνατότητές σου και την αξία σου, να δημιουργείς καλές εντυπώσεις για σένα (π.χ. μέσω ενός βιογραφικού, μιας συνέντευξης κτλ.)

Δεξιότητες ανάληψης πρωτοβουλιών: Να είσαι σε θέση, όταν οι άλλοι αδρανούν έχοντας αφεθεί στη ρουτίνα τους, να παίρνεις πρωτοβουλίες και να προχωρείς, παρακινώντας και άλλους.

Δεξιότητες καινοτομίας, νεωτερικότητας: αυτές σχετίζονται με το να καλοδέχεσαι τις νέες ιδέες, να υιοθετείς επαναστατικές λύσεις, πέρα από τα καθιερωμένα πρότυπα.

Δεξιότητες λήψης απόφασης: Πρό-

**κειται για σύνολο ειδικών δεξιοτήτων σχετικών με το να λαμβάνεις αποφάσεις που ικανοποιούν τις ανάγκες και τους στόχους σου, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο κάθε φορά.**



## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

**Προκειμένου να εντοπίσεις τις ικανότητές σου, σκέψου μερικές δραστηριότητες σε κάποιους τομείς (μαθηματικά, αθλητισμό, πολιτιστικές δραστηριότητες, καλλιτεχνικές**

**κτλ.) στις οποίες σημειώνεις πολύ καλές επιδόσεις. Σκέψου επίσης και δραστηριότητες με τις οποίες, ενώ έχεις ασχοληθεί και έχεις προσπαθήσει να τα καταφέρεις, εντούτοις δεν έχεις καλά αποτελέσματα. Αναρωτήσου γιατί συμβαίνει αυτό και αναζήτησε τρόπους που πιθανόν θα σε βοηθήσουν να τα καταφέρεις καλύτερα στο μέλλον...**

<p><b>Τα κατα- φέρνω καλά ...</b></p>	<p><b>Δεν τα κατα- φέρνω καλά ...</b></p>	<p><b>Μήπως θα μπορού- σα να ..... /εάν.....</b></p>
<p><b>στην επισκευή μηχανών αυ- τοκινήτων</b></p>	<p><b>στις μαθηματι- κές πράξεις και στους αριθμητι- κούς υπολογι- σμούς</b></p>	<p><b>να είχα καλύτερες επιδόσεις στα μαθη- ματικά, εάν έκανα συστημα- τική προσπάθεια να καλύψω κάποια κενά μου και παρακολου- θούσα μαθήματα ε- νισχυτικής διδασκα- λίας;</b></p>


## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**

Αφού διαβάσεις προσεκτικά το εισαγωγικό κείμενο για τις ικανότητες και τις δεξιότητες, συμπλήρωσε τα κενά του παρακάτω πίνακα σύμφωνα με τα παραδείγματα. Μπορείς, αν θέλεις, να συμβουλευτείς και έναν Οδηγό Επαγγελματών.

<b>Επαγγελματική δραστηριότητα</b>	<b>Ικανότητες που απαιτούνται</b>	<b>Δεξιότητες που απαιτούνται</b>
------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------



<b>Ηθοποιός</b>	<b>Καλλιτεχνικές ικανότητες, μνήμη, γλωσσική ικα- νότητα (λεκτική ευχέρεια), φα- ντασία</b>	<b>Δεξιότητες επικοι- νωνίας, ευελιξίας, συνεργασίας, αυ- τοπαρουσίασης</b>
<b>Πιλότος</b>	<b>Οξύτητα ακοής,</b>	<b>Δεξιότητες λήψης</b>

	<b>όρασης, ταχύ- τητα αντιδρά- σεων, συντονι- σμός κινήσεων</b>	<b>απόφασης, ανά- ληψης πρωτοβου- λιών, προσαρμο- γής, συνεργασίας</b>
<b>Μηχανικός αε- ροσκαφών</b>		

<b>Αρχιτέκτονας</b>		
<b>Συγγραφέας</b>		

<b>Οδηγός λεω- φορείου</b>		

<b>Εκπαιδευτικός</b>		

<b>(κάποιο άλλο επάγγελμα που σε ενδιαφέρει)</b>		

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η

Σκέψου κάποιες επαγγελματικές δραστηριότητες που θα σε ενδιέφεραν και συμπλήρωσε τον πίνακα σύμφωνα με το παράδειγμα. (Καλό είναι να συμβουλευτείς και έναν Οδηγό Επαγγελμάτων).

<b>Επαγγέλματα που με ενδιαφέρουν</b>	<b>Δεξιότητες που διαθέτω και σχετίζονται με την άσκηση αυτών των επαγγελμάτων</b>	<b>Δεξιότητες που δεν έχω και χρειάζεται να αναπτύξω (εάν επιλέξω κάποιο σχετικό επάγγελμα)</b>
<b>Π.χ. ψυχολόγος, κοινωνιολόγος,</b>	<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: επικοινωνίας,</b>	<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: συνεργασίας, επι-</b>

κός λειτουργός	θετικής αντιμετώπισης των πραγμάτων, ενεργού ακρόασης,	κοινωνίας με άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς,
Π.χ. επιχειρηματίας, υπεύθυνος πωλήσεων	<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:</b> επικοινωνίας, ανάληψης πρωτοβουλιών,	<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:</b> λήψης απόφασης, δεξιότητες ανάληψης πρωτοβουλιών, ρίσκου,



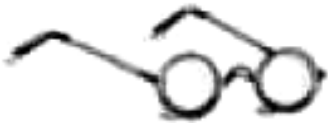
## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4Η**

Μελέτησε στο εισαγωγικό κείμενο τον κατάλογο των δεξιοτήτων ζωής. Σημείωσε: α) ποιες από αυτές τις δεξιότητες νομίζεις ότι διαθέτεις, β) ποιες δεξιότητες θα ήθελες να αναπτύξεις περισσότερο, γ) με ποιους τρόπους νομίζεις ότι θα μπορούσες να το πετύχεις αυτό;

Μπορείς να δημιουργήσεις έναν ατομικό φάκελο με τίτλο «Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής», τον οποίο θα συμπληρώνεις σταδιακά στη διάρκεια της σχολικής σου ζωής (βλέπε στο Παράρτημα σχετικό κείμενο για τη δημιουργία ατομικού φακέλου μαθητή «portfolio»).

## **Να θυμάσαι ότι:**

- «Πρέπει να διανύσουμε τη ζωή με τα δικά μας εντελώς προσωπικά χαρίσματα και ελαττώματα, ενίοτε μάλιστα προχωρούμε κομματάκι παραπέρα, καταφέρνουμε ό,τι δεν μπορούσαμε πριν και για μια στιγμή μπορούμε ολόψυχα να δεχτούμε τον εαυτό μας και να νοιώσουμε ικανοποίηση γι αυτό που είμαστε»<sup>12</sup>.



## **Η ενότητα με μια ματιά**

- **Γράψε 5 χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.**

---

---

---

---

- **Παρουσίασε με λίγες λέξεις τη διαφορά μεταξύ της αυτογνωσίας και της αυτοαντίληψης.**

---

- 
- 
- 
- Παρουσίασε με λίγες λέξεις τη σημασία της θετικής αυτοαντίληψης για το άτομο.
- 
- 
-

- Δώσε δικούς σου ορισμούς: α) για τις προσωπικές αξίες β) για τις επαγγελματικές αξίες.
- 
- 
- 

- Σημείωσε ένα προσωπικό σου ενδιαφέρον το οποίο θα μπορούσες να συνδυάσεις με μια ή περισσότερες επαγγελματικές δραστηριότητες στο μέλλον.
-

- 
- 
- **Γιατί μερικές δεξιότητες αποκαλούνται «δεξιότητες ζωής»;**

- 
- 
- 
- **Συζήτησε με τους συμμαθητές σου ή με μέλη του οικογενειακού σου περιβάλλοντος σκέψεις και**

**συναισθήματα που σου δημιου-  
ργήθηκαν με αφορμή την  
διεξαγωγή των Παρα-  
ολυμπιακών Αγώνων στην Α-  
θήνα (2004).**

---

---

---

---

---

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

Επειδή σε διάφορα σημεία αυτού του βιβλίου σου προτείνουμε να πάρεις συνεντεύξεις, διάβασε τις παρακάτω σχετικές οδηγίες:

Για τη διεξαγωγή μιας συνέντευξης είναι απαραίτητο να έχει κανείς υπόψη του κάποιες αρχές και να γνωρίζει ορισμένα στοιχεία που αφορούν τη διαδικασία της.

Η συνέντευξη είναι «εργαλείο» μεθοδολογικό που μας βοηθά, ανάμεσα στα άλλα, να πάρουμε πληροφορίες, στο πλαίσιο μιας έρευνας.

Σε γενικές γραμμές είναι δυνατόν να διακρίνουμε όλη την απαιτούμενη εργασία για τη διεξαγωγή της συνέντευξης σε κάποιες φάσεις.



## **α. Η φάση της προετοιμασίας**

- Προσδιορίζουμε το σκοπό της συνέντευξης και σχεδιάζουμε τον τρόπο υλοποίησής του.
- Διαμορφώνουμε ένα σχέδιο δράσης, διεξαγωγής της συνέντευξης.
- Εντοπίζουμε πιθανά ερωτήματα, θέματα που θέλουμε να θίξουμε.
- Προσδιορίζουμε τη διάρκεια της συνέντευξης, καθώς επίσης και το χώρο και τη χρονική στιγμή, σε συμφωνία με το άτομο από το οποίο θα λάβουμε τη συνέντευξη.

## **β. Φάση της διεξαγωγής της συνέντευξης**

- Εξηγούμε, ανακοινώνουμε το σκοπό της συνέντευξης.
- Δείχνουμε ενδιαφέρον και αποφεύγουμε να διατυπώνουμε προσωπικές κρίσεις.

- **Ακούμε προσεκτικά και δεν διακόπτουμε άσκοπα ή συνεχώς το συνομιλητή μας.**
- **Κρατάμε σημειώσεις, καταγράφουμε στοιχεία, όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο.**
- **Μπορεί να ζητήσουμε διευκρινίσεις, επεξηγηματικά στοιχεία στην προσπάθειά μας να εστιάσουμε σε ένα θέμα.**
- **Στο τέλος εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας για τη συνεργασία του, καθώς και για τη βοήθεια που μας προσέφερε.**

### **γ. Η φάση της αξιολόγησης**

- **Διερευνούμε αν επιτεύχθηκαν οι σκοποί της συνέντευξης, αν ακολουθήθηκε το αρχικό σχέδιο κτλ.**
- **Καταλήγουμε σε συμπεράσματα και διαπιστώσεις που αφορούν τη διαδικασία στο σύνολό της.**

## **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ**

**Παρακάτω περιγράφεται ένα Πρόγραμμα Αγωγής Σταδιοδρομίας, με σκοπό να σου χρησιμεύσει ως παράδειγμα προγράμματος που έχει εφαρμοστεί στην πράξη.**

**Συγκεκριμένα, οι μαθητές ενός τμήματος της Γ΄ Γυμνασίου αποφάσισαν να υλοποιήσουν το Πρόγραμμα αξιοποιώντας τις αρχές και τη φιλοσοφία του Σχεδίου Εργασίας. (Σχετικά με το Σχέδιο Εργασίας βλέπε στην πρώτη ενότητα).**

**Μετά από συζήτηση και προβληματισμό, αποφάσισαν για τις δραστηριότητες που θα περιελάμβανε το πρόγραμμα με τίτλο «Ερευνώ τις εκπαιδευτικές διεξόδους μετά το Γυμνάσιο», για το ποιος θα έκανε τι και πότε, για τη συνεργα-**

**σία και τη βοήθεια που θα ζητούσαν από το ΚΕ.ΣΥΠ. της περιοχής τους, καθώς επίσης και για το πώς θα συγκέντρωναν τις απαιτούμενες πληροφορίες. Τέλος, σε συνεργασία με τον καθηγητή Σ.Ε.Π. και το διευθυντή του σχολείου τους αποφάσισαν αυτή τη δουλειά τους να την παρουσιάσουν σε μια εκδήλωση που θα αφορά όλο το σχολείο, στο πλαίσιο του προγράμματος Αγωγής Σταδιοδρομίας.**

**Την εκδήλωση την προγραμματίσαν για την τελευταία εβδομάδα πριν από τις διακοπές των Χριστουγέννων.**

**Οι ομάδες- οι εργασίες που ανέλαβαν**

**Πρώτη ομάδα: ανέλαβε να συγκεντρώσει πληροφορίες για το Ενιαίο**

**Λύκειο και για το σύστημα πρόσβασης στα ΑΕΙ- ΤΕΙ.**

**Δεύτερη ομάδα: ανέλαβε να συγκεντρώσει πληροφορίες για την Τεχνική Επαγγελματική Εκπαίδευση που παρέχει το Υπ.Ε.Π.Θ., καθώς και πληροφορίες για τα ΙΕΚ που παρέχει ο ΟΑΕΔ.**

**Τρίτη ομάδα: ανέλαβε να συγκεντρώσει πληροφορίες για τις υπόλοιπες εναλλακτικές εκπαιδευτικές επιλογές μετά το Γυμνάσιο ( π.χ.: Τεχνική Επαγγελματική Εκπαίδευση που παρέχει το Υπουργείο Γεωργίας, το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας κτλ.).**

**Τέταρτη ομάδα: σε συνεργασία με τον καθηγητή πληροφορικής και στο πλαίσιο του μαθήματος πληροφορικής, ανέλαβε να βοηθήσει τις άλλες ομάδες στην αναζήτηση ηλεκτρονικών πληροφοριών, να**

κάνει διαφάνειες, αφίσες και ό,τι άλλο χρειαζόταν, αξιοποιώντας τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές του σχολείου τους.

**Πέμπτη ομάδα:** περιελάμβανε μαθητές από την Αλβανία και τη Ρουμανία, οι οποίοι και ανέλαβαν να παρουσιάσουν το εκπαιδευτικό σύστημα των χωρών τους.

Ορίστηκε ένας συντονιστής για κάθε ομάδα. Αποφάσισαν να συναντιούνται οι συντονιστές για μισή ώρα κάθε βδομάδα. Το συντονισμό όλων των συναντήσεων ανέλαβε ένας μαθητής. Ο καθηγητής Σ.Ε.Π. τους διαβεβαίωσε ότι θα τους παρείχε κάθε βοήθεια, αλλά ο ρόλος του θα ήταν στο παρασκήνιο. «Εσείς είστε οι πρωταγωνιστές», τους είπε.

Πριν από το στάδιο της «υλοποίησης δραστηριοτήτων» που εί-

χαν προγραμματιστεί, προηγήθηκε η φάση της αναζήτησης των πηγών πληροφόρησης, της συγκέντρωσης και ταξινόμησης των πληροφοριών. Ακολούθησε η φάση της σύνθεσης και επεξεργασίας των πληροφοριών που συνέλεξαν οι διάφορες ομάδες. Οι πληροφορίες καταγράφηκαν, αξιολογήθηκαν και διαμορφώθηκαν κατάλληλα. Έγιναν πίνακες, σχεδιαγράμματα, φιλοτεχνήθηκαν αφίσες που θα πλαισίωναν την παρουσίαση του υλικού.

**Αξιολόγηση. Μετά τα Χριστούγεννα .....**

Το πρόγραμμα πήγε περίφημα. Στην τελική αξιολόγησή του όλοι συμφώνησαν για τα θετικά αποτε-

**λέσματα, για τον πλούτο των εμπειριών που αποκόμισαν. Περισσότερο από όλα, είπαν ότι χάρηκαν την ομαδική συνεργασία, τη σημαντική εμπειρία να συνεργάζεσαι, να δημιουργείς μαζί με άλλους. Οι μαθητές από άλλες χώρες ένιωσαν ικανοποίηση και χαρά και είπαν ότι «για πρώτη φορά το ελληνικό σχολείο μάς έδωσε την ευκαιρία να μιλήσουμε για τις πατρίδες μας». Μερικοί ανέφεραν ότι τους δυσκόλεψε το γεγονός ότι κάποια μέλη των ομάδων δεν ήξεραν να χρησιμοποιούν Η/Υ. Οι μαθητές που δεν ήξεραν να τους χρησιμοποιούν, αναγνώρισαν μέσα από αυτό το πρόγραμμα πόσο σημαντική δεξιότητα είναι για τη σημερινή εποχή η χρήση των Η/Υ και η δυνατότητα πρόσβασης στις ηλεκτρονικές πληροφορίες. Έτσι, οι ίδιοι αποφάσισαν**



**να αναπτύξουν στο μέλλον αυτή τη δεξιότητα. Τέλος, όλοι δήλωσαν πως αισθάνονταν περισσότερο έτοιμοι να αποφασίσουν για το μέλλον τους μετά το Γυμνάσιο.**

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ



### ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟ- ΡΙΕΣ

Όνοματεπώνυμο  
Διεύθυνση

[ΕΠΩΝΥΜΟ, όνομα]  
[αριθ., οδός, ταχυ-  
δρομικός κώδικας,

**Τηλέφωνο  
Τηλεομοιοτυπία  
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο**

**Υπηκοότητα**

**Ημερομηνία γέννησης**

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙ-  
ΡΙΑ**

**• Ημερομηνίες (από – έως)**

**πόλη, χώρα]**

**[Ημέρα, μήνας, έτος ]**

**[Αρχίστε με την πιο**

- **Επωνυμία και διεύθυνση του εργοδότη**
- **Είδος της επιχείρησης ή του κλάδου**
- **Απασχόληση ή θέση που κατείχατε**
- **Κύριες δραστηριότητες και αρμοδιότητες**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ**

**πρόσφατη και παραθέστε πληροφορίες χωριστά για κάθε θέση που κατείχατε.]**

- Ημερομηνίες (από – έως)
- Επωνυμία και είδος του οργανισμού που παρείχε την εκπαίδευση ή κατάρτιση
  - Κύρια θέματα/επαγγελματικές δεξιότητες
  - Τίτλος
- Επίπεδο κατάρτισης με βάση την εθνική ταξινόμηση (εφόσον ισχύει)

[Αρχίστε με την πιο πρόσφατη και παραθέστε πληροφορίες χωριστά για κάθε κύκλο σπουδών που ολοκληρώσατε.]

## **ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

**οι οποίες αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του προσωπικού και επαγγελματικού βίου' δεν είναι απαραίτητο να τεκμαίρονται με επίσημα πιστοποιητικά και διπλώματα.**

**ΜΗΤΡΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**

**[Αναφέρετε τη μητρική γλώσσα ]**

## **ΑΛΛΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

- **Ικανότητα ανάγνωσης**
- **Ικανότητα γραφής**
- **Ικανότητα ομιλίας**

**[Αναφέρετε την γλώσσα]**

**[Αναφέρετε το αντίστοιχο επίπεδο: εξαιρετικό, καλό, βασικό]**

**[Αναφέρετε το αντίστοιχο επίπεδο: εξαιρετικό, καλό, βασικό]**

**[Αναφέρετε το αντί-**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**  
Διαβίωση και εργασία με  
άλλα άτομα σε πολυπολι-  
τισμικό περιβάλλον, σε θέ-  
σεις όπου η επικοινωνία εί-  
ναι σημαντική και σε  
καταστάσεις που απαιτούν  
ομαδική εργασία (π.χ. πολι-  
τιστικές και αθλητικές δρα-  
στηριότητες) κτλ.

**στοιχο επίπεδο: εξαι-  
ρετικό, καλό, βασικό]**

**[Περιγράψτε τις αντί-  
στοιχες ικανότητες και  
αναφέρετε πού απο-  
κτήθηκαν]**



**ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

**Π.χ. συντονισμός και διοίκηση ανθρώπων, έργων, προϋπολογισμών\_ στην εργασία, σε εθελοντική εργασία (π.χ. πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες), στο σπίτι κτλ.**

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**  
**Υπολογιστές, ειδικά είδη ε-**

**[Περιγράψτε τις αντίστοιχες ικανότητες και αναφέρετε πού αποκτήθηκαν]**

**[Περιγράψτε τις αντίστοιχες ικανότητες και αναφέρετε πού απο-**

ξοπλισμού, μηχανήματα κτλ.

**ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**  
Μουσική, συγγραφή, σχέδιο  
κτλ.

**ΑΛΛΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**  
Ικανότητες που δεν περιλαμβάνονται στις προηγούμενες κατηγορίες.

Άδεια(ες) οδήγησης

κτήθηκαν]

[Περιγράψτε τις αντίστοιχες ικανότητες και αναφέρετε πού αποκτήθηκαν]

[Περιγράψτε τις αντίστοιχες ικανότητες και αναφέρετε πού αποκτήθηκαν]

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

**[Αναφέρετε εδώ κάθε άλλη πληροφορία που μπορεί να παρουσιάζει ενδιαφέρον, π.χ. συστάσεις]**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

**[Απαριθμήστε τα τυχόν επισυναπτόμενα έγγραφα]**

# ΑΙΤΗΣΗ

<p><b>Αίτηση</b></p> <p><b>Της</b> <b>Μαρίας Παππά</b> <b>του Ιωάννη</b></p> <p><b>Διεύθυνση:</b> <b>Παπαντωνίου 1,</b> <b>15341,</b> <b>Αγία Παρασκευή</b></p>	<p><b>ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΙΤΗΣΗΣ</b></p> <p><b>ΠΡΟΣ</b> <b>Το 4ο Ενιαίο Λύκειο Αγίας Παρα-</b> <b>σκευής</b></p> <p><b>Παρακαλώ να μου χορηγήσετε α-</b> <b>ντίγραφο του απολυτηρίου μου.</b> <b>Σας γνωρίζω ότι αποφοίτησα από</b> <b>το 4ο Λύκειο το σχολικό έτος 2001-</b> <b>02.</b></p>
---	---

**Τηλ: 210 6542106**

**Επάγγελμα: Πω-  
λήτρια**

**Θέμα: χορήγηση  
αντιγράφου  
απολυτηρίου Λυ-  
κείου**

**Ημερομηνία: 20-  
10-2004**

**Το αντίγραφο αυτό θα το χρησι-  
μοποιήσω για την εγγραφή μου σε  
ένα ΙΕΚ.**

**Η Αιτούσα**

**Μαρία Παππά**

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

.....  
.....

Υπόδειγμα Πρώτης Σελίδας «Ερευ-  
νητικού Ημερολογίου»

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Διευκολυντής / τρια  
Ερευνητικής Ομάδας:

.....

Συνερευνητής / τρια:

.....  
**Άλλοι συμμετέχοντες:**  
.....

## **ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

**1. Ημερομηνία:**  
.....  
.....

**2. Δραστηριότητα: (σύντομη περιγραφή)**  
.....

.....  
**3. Συνθήκες:**  
.....

.....  
**4. Εντυπώσεις:**  
.....

.....  
**5. Σκέψεις:**  
.....

.....  
**6. Συναισθήματα:**  
.....

.....  
**7. Προτάσεις:**



.....  
.....  
**Παρατηρήσεις / Σημειώσεις**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Ο ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ ΜΑΘΗΤΗ (PORTFOLIO)**

**Τι είναι ένας «ΑΦΜ»<sup>21</sup>;**

**Μπορεί να έχει τη μορφή ντοσιέ, φακέλου, κουτιού, δισκέτας, video κτλ.**

**Μπορεί να είναι ένας φάκελος παρουσίασης (εργασιών, πιστοποιητικών, φωτογραφιών κτλ.) για ειδικό σκοπό.**

**Στοιχεία που μπορεί να περιλαμβάνει :**

- πιστοποιητικά, διπλώματα, διακρίσεις, συστατικές επιστολές,**
- ελέγχους προόδου, διαγωνίσματα, τεστ, γραπτές ασκήσεις,**
- εκθέσεις, σκέψεις, ερωτηματολόγια αυτογνωσίας, ασκήσεις στο πλαίσιο εφαρμογής του Σ.Ε.Π. στην τάξη (φωτοτυπίες φύλλων**

- εργασίας ή σημειώσεις), αναφορές σχετικές με εκπαιδευτικές δραστηριότητες ή σχολικά προγράμματα,
- φωτογραφίες, ζωγραφιές, κατασκευές, καταλόγους αγαπημένων δίσκων, βιβλίων,
  - βιογραφικά σημειώματα, βεβαιώσεις εργασιακής εμπειρίας,
  - γενικά οποιοδήποτε στοιχείο μπορεί να αντιπροσωπεύει την προσωπικότητα του μαθητή, τους στόχους, τα όνειρά του, τα επιτεύγματά του, τα εκπαιδευτικά ή/και επαγγελματικά του σχέδια, την εξελικτική του πορεία κτλ.

## **Η χρήση του μπορεί:**

- να γίνεται στο πλαίσιο παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών στα

## **ΓΡΑ.Σ.Ε.Π. & ΚΕ.ΣΥΠ.**

- να εφαρμόζεται εντός και εκτός σχολείου με ευθύνη του μαθητή.
- να συνδέεται με μια σειρά μαθημάτων (π.χ. Σ.Ε.Π. Γ΄ Γυμνασίου ή Α΄ Ενιαίου Λυκείου).
- να συνδέεται με μία απόφαση ή ένα μεταβατικό στάδιο (π.χ. μετάβαση στο Λύκειο, αναζήτηση εργασίας, υποψηφιότητα για φοίτηση σε ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα κτλ.).

## **Στάδια δημιουργίας ενός ΑΦΜ**

**Σχεδιασμός.** Γιατί μου χρειάζεται;  
Πού πρόκειται να τον χρησιμοποιήσω;

**Συλλογή.** Τι στοιχεία θα ξεκινήσω να συλλέγω; Πώς θα οργανώσω τα στοιχεία που θα συλλέξω;

**Επιλογή.** Τι στοιχεία πρόκειται να

**κρατήσω και γιατί; Πώς θα τον κρατήσω ενημερωμένο;**  
**Αναστοχασμός. Ποια είναι η σημασία και η αξία των στοιχείων που κράτησα;**  
**Τελειοποίηση. Πώς μπορώ να κάνω τον ατομικό μου φάκελο καλύτερο, ώστε να περηφανεύομαι για αυτόν;**  
**Σύνδεση. Τι χρειάζεται να παρουσιάσω ή να πω στους άλλους γύρω μου για μένα;**

**Δημιουργώντας το δικό σου Ατομικό Φάκελο θα είσαι ικανός /ή:**

- να αναλάβεις μεγαλύτερη υπευθυνότητα για την καριέρα σου
- να θέτεις στόχους και να παίρνεις πιο σωστές αποφάσεις
- να στοχάζεσαι και να αξιολογείς τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά σου

- να παρακολουθείς και να αξιολογείς την πορεία της μάθησης και την εξέλιξή σου
- να μάθεις να δουλεύεις συστηματικά και να συγκεντρώνεις με συγκεκριμένη διαδικασία τα στοιχεία που σε αφορούν ή θέλεις να παρουσιάσεις
- να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να καλλιεργήσεις θετική αυτοαντίληψη.

**Μια σημαντική λειτουργία της τήρησης Ατομικού Φακέλου Μαθητή είναι ο αναστοχασμός**

**Μέσω της διαδικασίας του «αναστοχασμού» μπορείς να βελτιώσεις τον εαυτό σου, να εξετάσεις τις δυνατότητες σου, την πορεία που έχεις χάραξει, να επανακαθορίσεις τους στόχους σου κτλ. Ερωτήματα**

**«αναστοχασμού»:**

- Πού βρίσκομαι τώρα;
- Τι έκανα καλά;
- Τι μπορώ να κάνω καλύτερα την επόμενη φορά;
- Τι θα έκανα με διαφορετικό τρόπο την επόμενη φορά;
- Τι είδους βοήθεια χρειάζομαι;
- Πού μπορώ να πάω;

## **Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ**

**Παράδειγμα για την Πορεία της  
Ενεργού Έρευνας<sup>22</sup>**

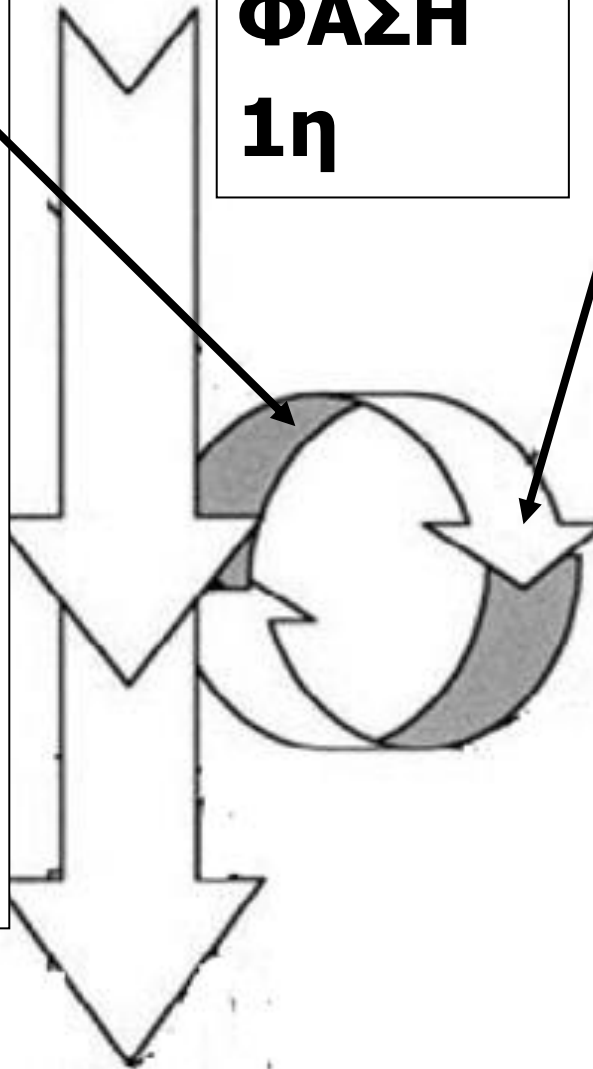
**Το παράδειγμα που ακολουθεί  
στηρίζεται σε ερευνητικό πρόγραμ-  
μα που αφορούσε μια κριτική προ-  
σέγγιση στο Σχολικό Επαγγελματι-  
κό Προσανατολισμό. Στο πρόγραμ-  
μα αυτό συμμετείχαν ως συνεργευ-  
νητές μαθητές, εκπαιδευτικοί και**

**μία εξωτερική συνεργάτις<sup>23</sup>. Παρακάτω παρουσιάζονται και σχηματικά τα τέσσερα βήματα που ακολουθούνται στο πλαίσιο ενός ερευνητικού σχεδίου με βάση την Ε.Ε..**



**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**  
Σχεδιάζεται πρόγραμμα ενεργειών για ενεργό συλλογή πληροφοριών από πηγές που προτείνονται στην τάξη.

**ΦΑΣΗ  
1η**

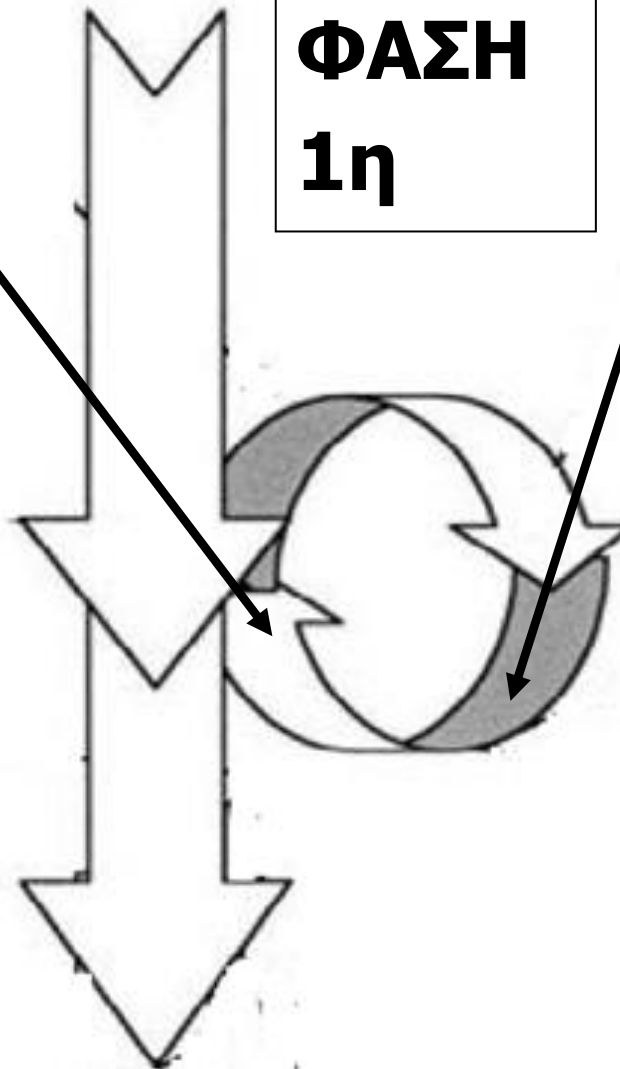


**ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ  
ΣΧΕΔΙΟΥ**  
Παρατηρούν και καταγράφουν για ένα διάστημα (π.χ. μια ή δυο εβδομάδες) τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολήθηκαν, καθώς και τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων αυτών.

## ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Διαπιστώνεται  
ότι γίνονται  
πολύ γενικές  
συζητήσεις  
και ότι υπάρ-  
χει αδυναμία  
στην κριτική  
ανάγνωση και  
στη συνολική  
θεώρηση των  
πληροφοριών.

## ΦΑΣΗ 1η

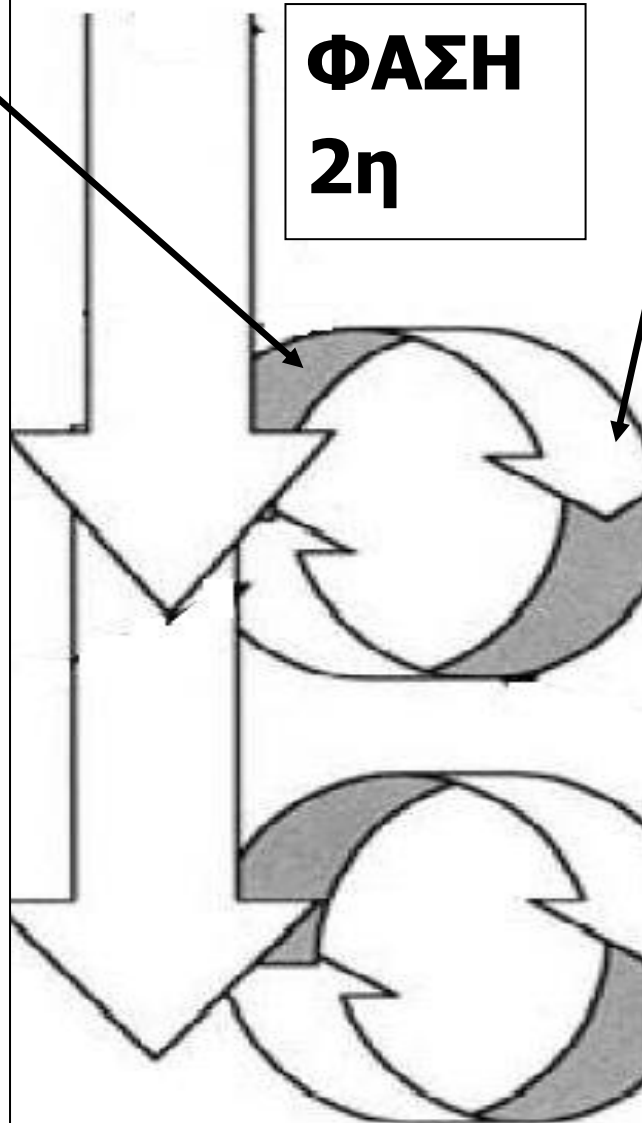


ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ  
Οι μαθητές συλ-  
λέγουν πληρο-  
φορίες και τις  
οργανώνουν. Στη  
συνέχεια, πα-  
ρουσιάζουν στην  
τάξη το έργο  
τους και εκφρά-  
ζουν τις διαπι-  
στώσεις τους.

## **ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

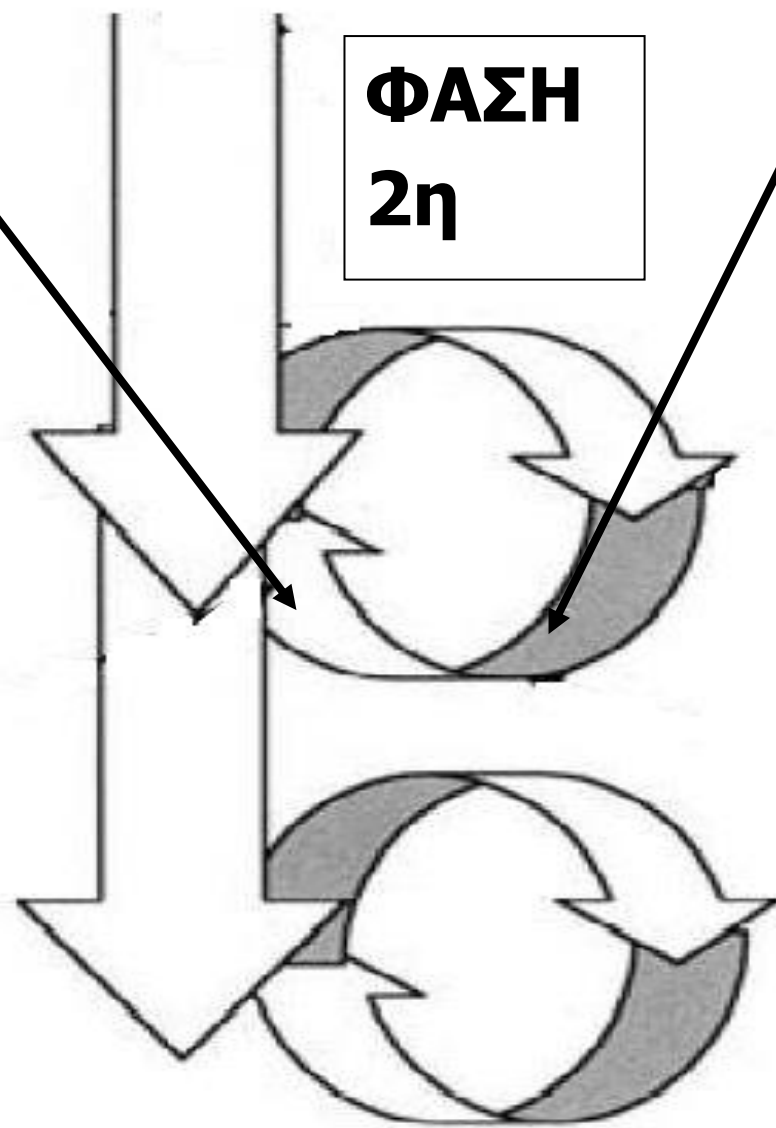
**Συνέχιση του αρχικού στόχου, αλλά εξειδίκευση ως προς το πληροφοριακό υλικό που θα συλλεγεί(π.χ. πληροφορίες από αγγελίες σχετικές με τη ζήτηση και προσφορά εργασίας: «ζητείται», «ζητώ»).**

**ΦΑΣΗ  
2η**



**ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ**  
**Οι μαθητές συνεχίζουν τη διερεύνηση του θέματος, αναλύουν κείμενα, μεταφέρουν τις διαπιστώσεις τους στην τάξη.**

**ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ**  
Διαπιστώνεται ότι οι μαθητές δεν έχουν αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό τους για να «ζητήσουν» επάγγελμα: «υπάρχει φόβος». Αποφασίζεται να ακολουθήσουν δραστηριότητες «αυτοαντίληψης» και «αυτοεκτίμησης».



**ΦΑΣΗ  
2η**

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ**  
Παρατήρηση και καταγραφή της δραστηριότητας σε ερευνητικό ημερολόγιο(log).

## ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

<b>Γ.Λ.</b>	<b>Γενικό Λύκειο</b>
<b>Ε.Ο.ΜΜ.Ε.Χ</b>	<b>Ελληνικός Οργανισμός Μικρομεσαίων Επιχει- ρήσεων και Χειροτε- χνίας</b>
<b>Ο.Α.Ε.Δ.</b>	<b>Οργανισμός Απασχό- λησης Εργατικού Δυ- ναμικού</b>
<b>ΕΠΑ.Λ.</b>	<b>Επαγγελματικά Λύκεια</b>
<b>Ι.Ε.Κ.</b>	<b>Ινστιτούτο Επαγγελμα- τικής Κατάρτισης</b>
<b>Υπ.Ε.Π.Θ.</b>	<b>Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευ- μάτων</b>
<b>Ο.Ε.Ε.Κ.</b>	<b>Οργανισμός Επαγγελ- ματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης</b>
<b>Α.Ε.Ι.</b>	<b>Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα</b>
<b>Τ.Ε.Ι.</b>	<b>Τεχνολογικά Εκπαιδευ-</b>

<b>Ν.Π.Δ.Δ.</b>	<b>Νομικά Ιδρύματα Νομικό Πρόσωπο Δη- μοσίου Δικαίου</b>
<b>Ν.Π.Ι.Δ.</b>	<b>Νομικό Πρόσωπο Ιδιω- τικού Δικαίου</b>
<b>Φ.Ε.Κ.</b>	<b>Φύλλο της Εφημερίδας της Κυβέρνησης</b>
<b>Γ.Γ.Ι.</b>	<b>Γενική Γραμματεία Ισό- τητας</b>
<b>Τ.Α.</b>	<b>Τοπική Αυτοδιοίκηση</b>
<b>Μ.Μ.Ε.Ε.</b>	<b>Μέσα Μαζικής Επικοι- νωνίας και Ενημέρω- σης</b>
<b>Π.Ι.</b>	<b>Παιδαγωγικό Ινστιτού- το</b>
<b>Ε.Ι.Ν.</b>	<b>Εθνικό Ίδρυμα Νεότη- τας</b>
<b>Κ.Ε.Κ.</b>	<b>Κέντρα Επαγγελματι- κής Κατάρτισης</b>
<b>Ι.Κ.Υ.</b>	<b>Ίδρυμα Κρατικών Υπο- τροφιών</b>
<b>Γ.Γ.Ν.Γ.</b>	<b>Γενική Γραμματεία</b>

**ΚΕ.ΣΥ.Π.** Νέας Γενιάς  
**Κέντρο Συμβουλευτικής  
και Προσανατολισμού**

**ΓΡΑ.Σ.Ε.Π.** Γραφείο Συμβουλευτι-  
**κής και Επαγγελματι-  
κού Προσανατολισμού**

## **ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

- 1. Ως πηγές για το συγκεκριμένο θέμα σε όλη την εργασία χρησιμοποιήθηκαν: α) Κοσμίδου, Χ. (1989). Ενεργός έρευνα: Για μια γνήσια απελευθερωτική παιδεία. Σύγχρονη Εκπαίδευση, τ. 48, 22-23, β) Frey, Κ. (1986). Η «Μέθοδος Project». Μια Μορφή Συλλογικής Εργασίας στο Σχολείο ως Θεωρία και Πράξη. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη, και γ) Χρυσανθίδης, Κ. (1994). Βιωματική-Επικοινωνιακή Διδασκαλία. Εισαγωγή της «Μεθόδου Project» στο Σχολείο. Αθήνα: Gutenberg,**
- 2. Βλ. στο Δημητρόπουλος, Ε. (2003). Αναζητώντας Εργασία. Από την Εκπαίδευση στην Επαγγελματική Αποκατάσταση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.**



3. Βλ. στα Δημητρόπουλος, α) ο.π. αριθ. 2 και β) Δημητρόπουλος, Ε. (2000). Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός στα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ / ΙΔΕΚΕ.
4. Βλ. ενδεικτικά α) Βεργόπουλος, Κ. (1999). Παγκοσμιοποίηση: Η Μεγάλη Χίμαιρα. Αθήνα: Λιβάνης και β) Κοσμίδου-Hardy, Χρ. (1997). Η πρόκληση της μετάβασης και η ανταπόκριση των υπηρεσιών Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού. Στα πρακτικά επιστημονικής ημερίδας με θέμα «Συμβουλευτική-Προσανατολισμός – η συμβολή τους στην ανάπτυξη και προετοιμασία του ατόμου για τη διαρκώς μεταβαλλόμενη αγορά εργασίας». Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού,

- τ. 42-43, 67-89.
5. Από το Κοσμίδου-Hardy, Χρ. (2002). **Global Issues with a Critical Perspective: A SYNTHESI Practical Activity- Σύνθεση – Προωθώντας την Εφευρετική Διδασκαλία. Τρίτη Διεθνής Συνάντηση Εκπαιδευτικών, 21 και 22 Ιουνίου 2002. Αθήνα: Πρίσμα.**
  6. Ιστοσελίδα του ΚΕ.ΣΥ.Π του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, στην οποία δίνονται πληροφορίες για ένα επάγγελμα. Ηλεκτρονική Διεύθυνση: <http://www.pischools.gr>
  7. Ζώνιου-Σιδέρη, Α. (1998). **Οι Ανάπηροι και η Εκπαίδευσή τους (Ζ' έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.**
  8. Βλ. Ιλίτσεφ, Ι. & Φεντόγιεφ, Π. (1985). **Φιλοσοφικό Λεξικό. Αθήνα: Καραμπερόπουλος.**

9. Βλ. Δροσινού, Μ. (2002). Αντιλήψεις και διαδικασίες ενσωμάτωσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Μια προσέγγιση απόψεων από το διεθνές συνέδριο για την Ειδική Αγωγή, Μάντσεστερ 24-28 Ιουλίου 2000. Το Σχολείο και το Σπίτι, τ. 443, 288-299.
10. Βλ. Δροσινού, Μ. (2004). Ειδική αγωγή: Το θεσμικό πλαίσιο και οι πρακτικές εφαρμογές της. Κριτική θεώρηση, τάσεις και εφαρμογές της. Σύναξη, τ. 89, 12-27.
11. Για εκτενή περιγραφή βλ. Δημητρόπουλος, Ε. (2002). Συμβουλευτική-Προσανατολισμός. Τόμος Δεύτερος: Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας – Σχολικός και Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Θ΄ Έκδοση). Αθήνα: Γρηγόρη.

12. Βλ. Herman, H. (1993). Ένα Θαύμα Κάθε Αρχή την Κατοικεί. Αθήνα: Σμίλη.
13. Βλ. Φυλλάδιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης με τίτλο : Εγώ Ρατσιστής; - Προς την Ισότητα. CSV Media (UK).
14. Βλ. περισσότερα γι' αυτό το θέμα στο βιβλίο Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, που διδάσκεται στη Γ' Γυμνασίου (κεφάλαιο με τίτλο «Κοινωνικοποίηση και Κοινωνικός Έλεγχος»).
15. Εφημ. Καθημερινή της 7-3-2004, αφιέρωμα με τίτλο «Γυναίκες στην Πρώτη Γραμμή».
16. Για περισσότερα πάνω στο θέμα της Πληροφόρησης βλ. α) Δημητρόπουλος, ο.π. αρ. 11, β) Κασσωτάκης, Μ. (2003). Πληροφόρηση για Σπουδές και Επαγγέλματα. Αθήνα: Γρηγόρη.

17. Για αναλυτική μελέτη του θέματος των αποφάσεων βλ. Δημητρόπουλος, Ε. (2003). Αποφάσεις – Λήψη Αποφάσεων. Εισαγωγή στην ψυχολογία των Αποφάσεων. Αθήνα: Γρηγόρη.
18. Βλ. επίσης για το θέμα των αποφάσεων: α) Κοσμίδου, Χρ. (1997). Η λήψη απόφασης και οι παράγοντες που σχετίζονται με τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές. Μετά, 14-17, και β) Δημητρόπουλος, Ε. (1999). Οι Εκπαιδευτικές και Επαγγελματικές Επιλογές των Νέων: Υπόθεση Κοινωνικής Τάξης; (Β΄ Έκδ.). Αθήνα: Γρηγόρη, και γ) Δημητρόπουλος, Ε., ό.π. αριθμ. 17.
19. Για μια αναλυτική περιγραφή της διαδικασίας λήψης αποφάσεων βλ. στην πηγή υπ΄ αριθμ. 17.

- 20. Προσαρμογή από το Κοσμί-  
δου-Hardy, Χρ. (1999). Η συμβο-  
λή της αναπτυξιακής συμβουλευ-  
τικής για την προώθηση της  
διαπολιτισμικής επικοινωνίας:  
Έμφαση στην κριτική αυτογνω-  
σία και κοινωνιογνωσία του εκ-  
παιδευτικού. Επιθεώρηση Συμ-  
βουλευτικής και Προσανατολι-  
σμού, τ. 50-51, 21-57.**
- 21. Προσαρμογή από ανηρτημένη  
εργασία, στο μ' Ελλαδοκυπριακό  
Συνέδριο, Σπάρτη, 22-23 Απριλί-  
ου 1999, των Ρέππα, Ε. και Στα-  
ματοπούλου, Ι. Τίτλος εργασίας:  
Η Ιδέα του Portfolio στην Εφαρ-  
μογή του ΣΕΠ.**
- 22. Προσαρμογή από το Κοσμί-  
δου-Hardy, ό.π. πηγή αριθμ. 1α.**
- 23. Παρουσιάζεται στο Κοσμίδου-  
Hardy, Χρ. (1996). Ένα κριτικό  
αναπτυξιακό μοντέλο στον ΣΕΠ:**

**Πολυτέλεια ή αναγκαιότητα;  
Πρακτικά διεθνούς συνεδρίου,  
στην Επιθεώρηση Συμβουλευτι-  
κής και Προσανατολισμού, τ. 38-  
39, 25-52.**

# **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

**Εισαγωγικό Σημείωμα .....5**

## **ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ**

### **ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ**

**ΜΟΥ.....12**

**Α. Ο Εαυτός μου.....12**

**Β. Αγαπώ τον Αληθινό Εαυτό  
μου.....30**

**Γ. Τα Ενδιαφέροντά μου.....48**

**Δ. Προσωπικές και Επαγγελματι-  
κές Αξίες.....79**

**Ε. Ικανότητες και  
Δεξιότητες.....100**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....139**

**Οδηγίες για τη Συνέντευξη.....139**

**Παρουσίαση ενός Προγράμματος  
Αγωγής Σταδιοδρομίας.....142**



<b>Υπόδειγμα Βιογραφικού Σημειώματος.....</b>	<b>149</b>
<b>Υπόδειγμα Αίτησης.....</b>	<b>159</b>
<b>Υπόδειγμα Πρώτης Σελίδας “Ερευνητικό Ημερολογίου”.....</b>	<b>161</b>
<b>Η Ιδέα του «Ατομικού Φακέλου Μαθητή» ή «Portfolio .....</b>	<b>165</b>
<b>Παράδειγμα για την Πορεία της Ενεργού Έρευνας.....</b>	<b>170</b>
<b>Συνομογραφίες .....</b>	<b>176</b>
<b>Πηγές – Παραπομπές .....</b>	<b>179</b>

**Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α').**

**Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.**

**ΙΤΥΕ**  
**«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»**  
**Ινστιτούτο τεχνολογίας**  
**υπολογιστών & εκδό-**  
**σεων**