

مهارت‌های زنده‌گی

نکات عملی برای ساماندهی زنده‌گی بزرگسالان



کتابچه طلبه



این کتاب توسط برنامه اتحادیه اروپا تأمین بودجه شده است
«حقوق ، برابری و شهروندی» (۲۰۲۰-۲۰۱۴).

ویرایش: اورانیا کسلوری

نویسنده: ایزیدورا داویدولا میتیلینو

امتیاز: موسسه یادگیری مادام العمر آتن

آدرس: آتن، ماروسی، خیابان کیفیسیا ۶۲، کد پستی: ۱۵۱۲۵

تلفن: ۲۰۱۱۰۱۳۸۴۰۰

ایمیل: info@athenslifelonglearning.gr

www.athenslifelonglearning.gr

© ۲۰۱۹

تصاویر: استاتیسی پتروپولوس

طراحی: دیونیسیا توفکسی

ISBN: ۹۷۸-۶۱۸-۸۶۶۱۹-۱-۰



این کتاب توسط برنامه اتحادیه اروپا تأمین بودجه شده است
«حقوق، برابری و شهروندی» (۲۰۲۰-۲۰۱۴).



فهرست:

۱. انتقال از ساختار حمایتی از طفل

۲. شهروندان و حقوق شهروندی

۱.۲. حقوق و تعهدات

۲.۲. اتحادیه اروپا

۳.۲. اصول میان فرهنگی

۴.۲. تامین اجتماعی

۵.۲. صدور اسناد قانونی.

۳. تحصیلات و اشتغال

۱.۳. راهنمایی حرفه ای

۲.۳. آموزش و مطالعات

۳.۳. زبانهای خارجی

۴.۳. بورسیه های تحصیلی و مزایا

۵.۳. نیازهای یادگیری خاص

۶.۳. پیدا کردن یک شغل و قرارداد کاری

۴. مدیریت زنده گی روزمره

۱.۴. خانه داری

۲.۴. مدیریت مالی و مدیریت خانه

۵. کیفیت زنده گی

۱.۵. صحت جسمانی

۲.۵. صحت روحی

۳.۵. وقت آزاد

۴.۵. سفر کردن

۵.۵. شبکه های اجتماعی

۶.۵. کار داوطلبانه

۷.۵. انجمن های حمایت از طفل

۶. اطفال بی سرپرست

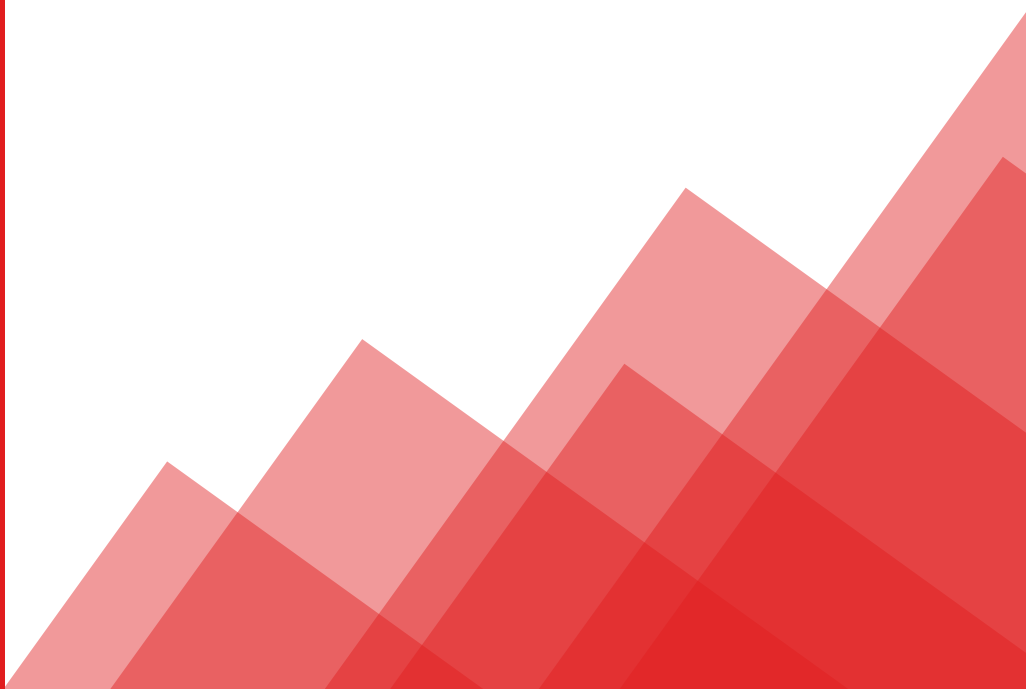
۱۶. ادغام در جامعه یونانی

۲۶. چگونه می توانم به یک شهروند یونانی تبدیل بشوم

۳۶. جابجایی

۴۶. بازگشت

۷. سخن آخر





ویرا



انتقال از ساختار حمایتی از طفل

انتقال از ساختار حمایتی از طفل

آیا تاکنون فکر کرده اید که قهرمانهای محبوب اطفال در فیلم های دیزنی کدام اند؟

توانمندسازی و انتقال موفق جوانان به سوی زنده‌گی بزرگسالی، دارای زمینه های مشترکی با هم هستند که به صورت روابط مداوم میان جوانان بزرگسال، مؤسسات مسئول و مشاغل موجود در ساختارهای پشتیبانی از اطفال می باشد. و این امر به وسیله ارتباط و پشتیبانی، مُیسر می شود. ملزومات زنده‌گی مستقل شامل موارد زیر می باشد:

- قابلیت تصمیم گیری
- مدیریت زندگی روزمره

هدف کتاب راهنمای حاضر، ارائه اطلاعات گسترده به جوانان در روند رهاکردن ساختار پشتیبانی دوران طفلی، از طریق آموزش، ادغام اجتماعی و صحت روحی و جسمانی، می باشد که این امر با مهیا ساختن نکات عملی برای سامان بخشیدن زنده‌گی بعد از ترک ساختارهای حمایتی از طفل، امکانپذیر می شود.

این کتابچه، راهنمای جهت یابی نقشه ی دوران بزرگسالی می باشد، که در آن همه افراد مسیر مختص، به خود را با توجه به آلمان ها و انتظارات شخصی، طراحی میکنند.

موفق باشید!

فیلم های دیزنی مربوط به روند رشد می باشند. آنها به آن روزی اشاره می کنند که شما بایستی در زنده‌گی قبول مسئولیت کنید. سیمبا، شیر کوچک، خانه اش را ترک کرد ولی او مجبور شد که برگردد و تبدیل به شاه ساوانا شود. مادر «دامبو» فیل کوچک، مُرد. بنابراین او مجبور شد که با کمک دوستانش بزرگ شود. پلا، در فیلم دیو و دلبر، فقط یک پدر داشت. و وقتی که او را از دست داد، مجبور شد که جای واقعی خودش را بیابد و هیولا را متقاعد کند که مردم روستا را هراسان نکند. علاءالدین که از همان دوران طفلی اش یتیم شد، مجبور بود در خیابانهای بغداد زنده‌گی کند، و در نهایت با شایستگی موفقیتش را کسب کرد. بامبی گوزن، مادر دوست داشتنی اش را گم کرد، و همراه با دوستانش ناچار شد با شکارچیان جنگل مقابله کند و تبدیل به شاهزاده جدید جنگل گردد.

برای تمام افراد، بدون استثناء، لحظه انتقال از دوران طفلی به بزرگسالی، سرانجام فرا خواهد رسید. در طی این دوران انتقال، هیچ کسی نباید تنها باشد. ملزومات اساسی برای چنین سفری به سوی دوران بزرگسالی شامل موارد ذیل می باشد:

- توانمندسازی
- اطلاعات جامع





فر

2

شهروندان و حقوق شهروندی

۱.۲ حقوق و تعهدات

«ما سزاوار برخورداری از حقوقی نیستیم که حاصل از عدم انجام وظایفمان به خوبی است»
ماهاثما گاندی، ۱۸۶۹-۱۹۴۸، رهبر هندی

در هر کشور دارای قانون اساسی، شهروند یک عضو اجتماعی می باشد که دارای حقوق و تعهدات و حمایت از دولت می باشد، که او از نظر سیاسی، اقتصادی و اجتماعی در آن ساکن می باشد.
حقوق شهروندی شامل موارد ذیل می باشد:

- **حقوق فردی**، از قبیل آزادی بیان و آزادی مذهبی.
- **حقوق اجتماعی**، از قبیل تحصیل، مراقبت های پزشکی و کار
- **حقوق سیاسی**، از قبیل شرکت در انتخابات

این حقوق به وسیله تعهدات شهروندان به احترام متقابل، مشارکت و دفاع از حقوق هم میهنان خود، محدود شده است. قانون اساسی هر کشور تعهدات هر شهروند را که شامل موارد ذیل می باشد، نهادهای ساخته است:

- **مسئولیت اجتماعی و همبستگی ملی**
احترام به جامعه و بیت المال
 - **مسئولیت پرداخت مالیات**
هر فرد عادی که مقیم یا ساکن یونان است و به سن ۱۸ سالگی رسیده است، بایستی یک اظهارنامه مالیاتی را ارائه دهد.
 - **خدمت سربازی:**
در ماههای ژانویه، فوریه و مارس هر سال لیست کاملی از مردانی که به سن ۱۸ سالگی رسیده اند، توسط نظام وظیفه و دیگر مراکز خدمات اجتماعی جمع آوری می شود.
- تحصیلات اجباری، که هدف آن پیشرفت فیزیکی و روحی دانش آموزان می باشد، تا شخصیتشان به طور کامل شکل بگیرد و سپس قادر باشند با چالش های دوران خود مقابله کنند:

۱ سال تحصیلات پیش دبستانی

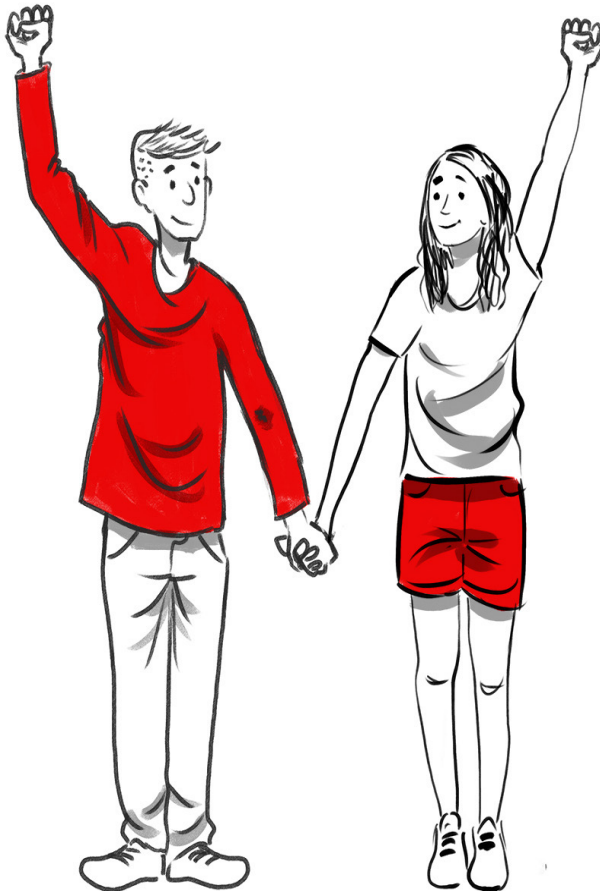
۶ سال تحصیلات ابتدایی

۳ سال تحصیلات در صنف دبیرستان

- پیروی از قانون اساسی

مجازات ارتکاب جرایم شهروندان (اعمال خلافی که با جرمه مالی همراه خواهد بود) و جرایم جنایی (جرایمی که مجازاتهای خاصی از جمله حبس را در پی خواهد داشت) در هر کشوری به وسیله قوانین آن کشور تعیین می گردد. در مورد جرایم جنایی و تخلفات، تشخیص بر اساس نوع مجازات انجام می شود. از قبیل:

- قانون شکنی؛ برای مثال نقض قوانین راهنمایی و رانندگی، جرمه در پی خواهد داشت.
- ایجاد مزاحمت؛ برای مثال افتراء و هتک حرمت کردن همراه با جرمه و یا حبس خواهد بود.
- جنایت؛ برای مثال مجازات قتل و سرقت حبس می باشد.



اعلامیه حقوق بشر سازمان ملل متحد

(نسخه مختصر شده از ۳۰ مقاله از اعلامیه جهانی حقوق بشر)

۱. تمام افراد بشر آزاد زاده می‌شوند و از لحاظ حیثیت و کرامت و حقوق با هم برابرند.
۲. هر کس می‌تواند بی هیچ گونه تمایزی، به ویژه از حیث نژاد، رنگ، جنس، زبان، دین، عقیده سیاسی یا هر عقیده دیگر، و همچنین منشا ملی یا اجتماعی، ثروت، ولادت یا هر وضعیت دیگر، از تمام حقوق و همه آزادی‌های ذکرشده در این اعلامیه بهره مند گردد.
۳. هر فردی حق زندگی، آزادی و امنیت شخصی دارد.
۴. هیچ کس را نباید در بردگی یا بندگی نگاه داشت.
۵. هیچ کس نباید شکنجه شود.
۶. هر کس حق دارد که شخصیت حقوقی اش در همه جا به رسمیت شناخته شود.
۷. همه افراد حق دارند از حمایت یکسان قانون برخوردار شوند.
۸. هر شخصی حق مراجعه موثر به دادگاه‌های ملی صالح را دارد.
۹. هیچ کس را نباید خودسرانه توقیف، حبس یا تبعید کرد.
۱۰. هر شخص با مساوات کامل حق دارد که دعوایش در دادگاهی مستقل و بی طرف، منصفانه و علنی رسیدگی شود.
۱۱. هر شخصی که به بزهکاری متهم شده باشد، بی گناه محسوب می‌شود تا هنگامی که در جریان محاکمه ای علنی که در آن تمام تضمین‌های لازم برای دفاع او تامین شده باشد، مجرم بودن وی به طور قانونی محرز گردد.
۱۲. هر کس حق داشتن فضای شخصی در خصوص خانواده، خانه و مکاتبات را دارد.
۱۳. هر شخصی حق دارد آزادانه رفت و آمد کند و کشور خود را ترک کند و یا به آن برگردد.
۱۴. هر شخصی حق درخواست و برخورداری از پناهندگی را دارد.
۱۵. هر فردی حق دارد که تابعیتی داشته باشد.
۱۶. هر کس حق ازدواج و تشکیل خانواده را دارد. هر دوی مرد و زن در تمام مدت زناشویی و هنگام انحلال آن، در امور مربوط به ازدواج حقوق برابر دارند.
۱۷. هر کس حق داشتن مالکیت شخصی را دارد.
۱۸. هر شخصی حق دارد از آزادی اندیشه، وجدان و دین بهره مند شود.
۱۹. هر فردی حق آزادی عقیده و بیان دارد و در کسب، دریافت و انتشار اطلاعات آزاد می‌باشد.
۲۰. هر شخصی حق دارد از آزادی تشکیل اجتماعات و انجمن‌های مسالمت آمیز بهره مند گردد.
۲۱. هر کسی حق انتخاب و شرکت در انتخابات را دارد.
۲۲. هر شخصی حق امنیت اجتماعی و تضمین حقوق مالی، اجتماعی و فرهنگی را دارا می‌باشد.

۲۳. هر شخصی حق دارد کار کند، به او به طور منصفانه در ازای کار منصفانه پرداخت شود و همچنین حق تشکیل و وارد شدن به انجمنهای تجاری را دارد.

۲۴. هر کس حق ساعات کاری مشخص و تعطیلات ادواری را با دریافت حقوق دارد.

۲۵. هر شخصی حق دارد که از سطح زندگی مناسب برای تامین سلامتی و رفاه خود و خانواده اش، به ویژه از حیث خوراک، پوشاک، مسکن، مراقبت‌های پزشکی و امنیت اجتماعی ضروری برخوردار شود.

۲۶. هر شخصی حق برخورداری از تحصیلات را دارد.

۲۷. هر شخصی حق دارد آزادانه در زندگی فرهنگی اجتماع، سهم و شریک گردد و از حقوق اجتماعی خود محافظت کند.

۲۸. هر شخصی حق دارد خواستار برقراری نظم در عرصه اجتماعی و بین المللی باشد که حقوق و آزادی‌های ذکرشده در ماده چهارم این اعلامیه را، به تمامی تأمین و عملی سازد.

۲۹. هر شخصی در مقابل جامعه و اشخاص ثالث وظایفی را بر عهده دارد.

۳۰. هیچیک از مقررات اعلامیه حاضر نباید چنان تفسیر شود که برای هیچ دولت، جمعیت یا فردی متضمن حقی باشد که به موجب آن برای از بین بردن حقوق و آزادی‌های مندرج در این اعلامیه فعالیتی انجام دهد یا به عملی دست بزند.

(منبع: https://www.un.org/en/udhrbook/pdf/udhr_booklet_en_web.pdf)

پیوندهای مفید:

۱. <https://www.synigoros.gr/?i=stp.en>

(دادسرای یونان)

۲. <http://www.synigoroskatanaloti.gr>

(دادسرای عامه یونان)

۳. <https://www.synigoros-solidarity.gr>

(دادسرای یونان؛ دادور برای گروه های آسیب پذیر اجتماعی)

۴. <https://www.stratologia.gr>

(دایره نظام وظیفه)

۵. [http://www.ministryofjustice.gr/site/Default.aspx?alias=www.ministryofjustice.gr/site/](http://www.ministryofjustice.gr/site/Default.aspx?alias=www.ministryofjustice.gr/site/kodikis)

kodikis

(اطلاعات کد مدنی و مجازات)

۲. اتحادیه اروپا

«هیچ کسی نمی تواند یک سمفونی را به تنهایی بسراید، بلکه نیاز به تمام ارکسترا است»
هالفورد لاکوک (۱۸۸۵-۱۹۶۰)

طی دهه ۱۹۵۰ میلادی، کشورهای فرانسه، جرمنی، ایتالیا، هلند و لوگزامبورگ، علاقمند به بازسازی بعد از جنگ فاجعه بار جهانی دوم، و همچنین به منظور مشارکت و پاسخ دادن به سوالات بنیادی در رابطه با آینده مشترک، جامعه اقتصادی اروپا (EEC) را تأسیس کردند. جامعه اقتصادی اروپا پایه های شکل گیری اتحادیه اروپا (EU) را بنیان نهاد، که اعضای ذیل بعداً به آن پیوستند:

۱۹۷۳: دانمارک، ایرلند و انگلستان

۱۹۸۱: یونان

۱۹۸۶: اسپانیا و پرتغال

۱۹۹۵: استرالیا، فنلاند و سویدن

۲۰۰۴: قبرس، جمهوری چک، استونی، هنگری، لتویا، لتوانیا، ملتا، پولند، اسلواکی و سلووانیا

۲۰۰۷: بلغاریا و رومانی

۲۰۱۳: کروویشیا

تعداد کشورهای عضو اتحادیه اروپا اکنون ۲۸ می باشد.

در ۲۳ ژوئن ۲۰۱۶ شهروندان انگلستان به نفع خروج کشورشان از اتحادیه اروپا، رأی دادند. در ۲۹ مارس ۲۰۱۷، انگلستان به طور رسمی عزم خود را برای ترک اتحادیه اروپا در حضور شورای اروپا اعلام کرد، که در ماده ۵۰ پیمان لیسبون این امر امکانپذیر میباشد.

در حال حاضر، انگلستان به عنوان یه عضو تایید شده اتحادیه اروپا باقی مانده است. بنابراین حقوق و تعهدات مطابق با آن به صورت کامل برای انگلستان قابل اجرا می باشد. اتحادیه اروپا به طور فعال از طریق راه های ذیل در زندگی روزانه شهروندان حضور فعال دارد:

۱. شهروندان می توانند در هر کشور اتحادیه اروپا سفر، تحصیل، کار و اقامت داشته باشند. هر شهروند بایستی آزادانه در مورد محل زندگی و کار خود تصمیم بگیرد. آزادی تغییر مکان به جهت بازار واحد اتحادیه، امکانپذیر می باشد.
۲. اتحادیه اروپا موانع سر راه تجارت آزاد مابین کشورهای عضو اتحادیه را از میان برداشته است. این به معنای آن است که شما هر زمان می توانید کالاهای خود را تولید، خرید و یا به فروش بگذارید. و همچنین مشتریان به طیف گسترده ای از محصولات با قیمت های پایین دسترسی دارند.

۳. سفرکردن در اتحادیه اروپا به موضوع ساده ای تبدیل شده است. بر طبق پیمان شنگن، نظارت و کنترل بر رفت و آمد در مرزهای کشورهای اروپایی منسوخ شده است. شما می توانید از بیشتر مرزهای کشورهای عضو، حتی بدون نشان دادن پاسپورت عبور کنید.
۴. ممکن است در طی سفر خارجه در اروپا بیمار و یا درگیر تصادف شوید. در طی چنین اتفاقاتی، شما حق دریافت هر پشتیبانی پزشکی اورژانسی را دارید تا زمانی که به کشور خود بر می گردید. همراه با کارت بیمه صحت اروپایی، شما حق دارید که خدمات صحت عمومی را با همان استانداردهایی که شهروندان همان کشور دارند، دریافت کنید.
۵. مسافرت هوایی اکنون بسیار مقرون به صرفه می باشد. اتحادیه اروپا انحصارات ملی را برچیده است و تشویق به رقابت در بخش سفر هوایی می کند. تعداد شهرهایی که دارای فرودگاه هستند افزایش پیدا کرده است و اکنون میزان پروازهای مستقیم افزایش پیدا کرده است. به علاوه، حقوق مسافران نیز ارتقاء پیدا کرده است.
۶. در سالهای اخیر استفاده از موبایل و تلفن های هوشمند بسیار مقرون بصره تر شده است. قوانین اتحادیه اروپا به سمت کاهش چشمگیر هزینه ها (بیشتر از ۹۰٪ از سال ۲۰۰۷) به وسیله استانداردسازی حداکثر قیمت ها سوق داده شده است. هزینه رومینگ از سال ۲۰۱۷ حذف شده است، بدان معنا که اگر شما از تلفن خود در خارج از کشور استفاده کنید، هزینه آن برابر با همان مقداری خواهد بود که شما در کشور خود استفاده می کنید.
۷. حداقل دوره ضمانت برای کالاهای مشتریان، مانند ادوات الکترونیکی، به ۲ سال افزایش پیدا کرده است. بنابراین، اگر برای مثال تلفن موبایل شما بعد از یک سال خراب شود، شما می توانید آن را رایگان تعمیر و یا تعویض کنید. در حالی که، این مسئله مد نظر نیست که شما خریدتان را در کدام کشور کرده اید.
۸. هنگامی که شما محصولی را از هرجایی بغیر از فروشگاههای واقعی خرید و یا سفارش می دهید، وضع قانونگذاری اتحادیه اروپا از شما پشتیبانی می کند. برای مثال، اگر شما یک فرم اشتراک یا قراردادی را در خیابان امضا و یا یک خرید آنلاین را انجام دهید، شما می توانید نظرتان را تغییر دهید. شما حق دارید که در عرض ۱۴ روز خریدتان را لغو و یا محصول را برگشت بدهید.
۹. به عنوان یک مشتری، شما ممکن است که «خرید سبز» انجام دهید. برچسب انرژی اتحادیه اروپا به شما کمک می کند تا انتخابتان را صحیح انجام دهید. محصولات متنوعی از جمله لامپ های روشنایی، ماشین لباسشویی، یخچال و تلویزیون وجود دارند که دارای برچسب انرژی اتحادیه اروپا می باشند. این روش به شما این امکان را می دهد تا محصولات پربازده تر را آسانتر تشخیص دهید، که با برچسب A+++ مشخص شده اند.
۱۰. قوانین اتحادیه اروپا امکان دسترسی به آب تمیز برای آشامیدن و استحمام را فراهم ساخته است. آلودگی محیط زیست یک پدیده جهانی می باشد که برای جلوگیری از آن وجود آب و هوای تمیز از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. اتحادیه اروپا محدودیت ها و استانداردهای اجباری را برای جلوگیری از آلودگی هوا و آب نهاده شده است که اعضای اتحادیه ملزم به رعایت این استاندارد ها می باشند.

پیوندهای مفید:

۱. https://europa.eu/european-union/index_en

(وب سایت رسمی اتحادیه اروپا)

۲. https://ec.europa.eu/info/policies/youth_en

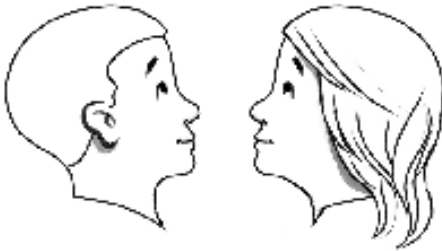
(کمسیون جوانان / اروپا)

۳. https://europa.eu/youth/discovereu_en

(پرتال جوانان اروپا)

۲. ۳ اصول میان فرهنگی

« به درخت بادام گفتم: خواهرم، با من از خدا بگو، و درخت بادام شکوفه داد»
نیکوس کارائزاکیس، ۱۹۵۷-۱۸۸۷، نویسنده یونانی



ما در جامعه ای کثرت گرا زنده گی می کنیم و نیاز به شناخت یکدیگر بیشتر از قبل حائز اهمیت و حیاتی می باشد. در جوامع امروزی، ملیت گرایی و راستگرایی هنوز وجود دارد، ولی اگر مردم درک بهتری از عقاید و عرف مذاهب یکدیگر داشتند؛ این مسئله می توانست از میان برداشته شود. مردم متوسل به پیش داوری هایشان در طول زندگی می شوند، که نتیجه آن، بی اعتنایی و کلیشه های منفی می باشد. هر مذهبی به صورت چند بعدی می باشد. جنبه های متفاوت هر تجربه دینی و معنوی می تواند به شکل های مختلفی در زنده گی مردم نمایان شود. کثرت گرایی مذهبی، آزادی گفتار را برای تمام مذاهب فراهم می کند؛ از شکل گیری جوامع مذهبی حمایت می کند و مبتنی بر دو اصل بنیادی می باشد: احترام و عشق.

عناصر اصلی مذهب شامل ایمان، زنده گی اخلاقی و عبادت می باشند. ایمان در زنده گی روزانه مردم از طریق اعتماد به سمبل ایمانشان بازتاب دارد. زنده گی اخلاقی منجر به پیروی از یک اخلاق مطابق با آن می شود، که به قوانین تعیین شده زنده گی روزمره می پردازد و بر پایه ی احترام و عشق به تمام انسانها و طبیعت است. عبادت مربوط می شود به تمام آن اعمالی که توسط هر جامعه مذهبی گفته شده (انجیل، قرآن ...) و انجام گرفته است(تقرب الهی و ...).

پیوندهای مفید:

۱. [/http://iaath.gr](http://iaath.gr)
- (اسقف اعظم آتن)
۲. http://www.cathecclesia.gr/hellas/index.php?option=com_content&view=article&id=۹۹=Itemid&
- (کلیسای کاتولیک یونان)
۳. [/https://aeee.gr/en](https://aeee.gr/en)
- (کلیسای پروتستان یونان)
۴. [/https://www.facebook.com/MuslimAssociationOfGreece](https://www.facebook.com/MuslimAssociationOfGreece)
- (انجمن مسلمانان یونان)
۵. <https://www.facebook.com/krishna.athens>
- (جمعه هندوان یونان)
۶. [/https://www.jw.org/en](https://www.jw.org/en)
- (شاهدان یهوه)

۲. ۴ تامین اجتماعی

«پیش از آنکه به زوال بررسی خیزش کن»

اودیسئاس الیتیس، ۱۹۹۶-۱۹۱۱، شاعر، برنده جایزه نوبل ادبیات سال ۱۹۹۷
موسسه تامین اجتماعی در سطح بین المللی بوسیله بنیانه جهانی حقوق بشر تاسیس شده و در سال ۱۹۴۸ توسط سازمان ملل به رای گذاشته شد.

سازمان تامین اجتماعی در یونان، با هدف طرح ملی برای حمایت اجتماعی تشکیل شده است، که از طریق سه سیستم ذیل خدمت رسانی می کند:

سیستم تامین اجتماعی کارمندان

تامین اجتماعی موسسه ای است که همبستگی اجتماعی و توزیع درآمد در جامعه معاصر را ارتقا می دهد. این موسسه انتقال منابع مالی از طبقات فعال به طبقات غیر فعال اقتصادی را تضمین می کند. از نقطه نظر اداری، سیستم تامین اجتماعی تحت نظر وزارت کار و امور اجتماعی می باشد. سیستم تامین اجتماعی برای تمام کارمندان بیمه های پزشکی و دارویی را مهیا می کند. به علاوه، سیستم تامین اجتماعی حقوق بازنشستگی را برای کارمندان سابق لیست بندی شده توزیع می کند؛ و مخاطرات مالی که کارمندان احتمالا با آن روبرو شوند را از طریق مهیا ساختن مزایا و خدمات در جهت جبران کاستی و عدم دریافتی در شغل، پوشش می دهد.

لیست مؤسسات تامین اجتماعی به صورت ذیل می باشد:

- بیمه اولیه و تکمیلی سازمان واحد تامین اجتماعی (اِفاک)
- و صندوق واحد بیمه تکمیلی و مزایای منفرد (ا.ب.آ.ا.پ)
- سیستم تامین اجتماعی تکمیلی - صندوق سرمایه حرفه ای
- برنامه های پوشش بیمه ی خصوصی

سیستم رفاه اجتماعی

سیستم رفاه اجتماعی شبکه امنیت نهایی را برای کسانی که در بازار کار نیستند مهیا می کند. رفاه اجتماعی شامل همه قوانین دولتی مستقیم و غیر مستقیم جهت محافظت از آن گروه های اجتماعی می باشد که قادر به تهیه مایحتاج مادی، روانی و اجتماعی خود نیستند. هدف کلی رسیدن به مشارکت فعال این گروه ها در زنده گی اجتماعی و اقتصادی می باشد. سیاست اجتماعی در ارائه خدماتی از جمله پشتیبانی و خدمات رفاهی، و یا در ارائه خدمات مالی مانند کمک هزینه های متنوع اجتماعی، به اجرا درآمده است. خدمات اجتماعی همچنین توسط سازمان های دولتی محلی و بوسیله شبکه ای از سازمان های غیر دولتی و داوطلب که در زمینه های پشتیبانی

از اطفال، پناهندگان و معلولین فعالیت می کنند، اداره شده است. سیستم رفاه اجتماعی توسط وزارت بهداشت و رفاه، در زمانی که اطلاعات پایه مربوط به خدمات اجتماعی بوسیله سازمان کمک هزینه رفاهی و همبستگی اجتماعی (اُپکا) مهیا شده است، نظارت می شود. به طور خاص اُپکا خدمات ذیل را ارائه می دهد:

- کمک هزینه های خانوادگی
- کمک هزینه معلولین
- کمک هزینه بزرگسالان بیمه نشده
- خدمات گردشگری اجتماعی
- درآمد همبستگی اجتماعی که هدف آن مقابله با فقر و محرومیت های اجتماعی می باشد، و بر اساس حمایت از درآمد، در رابطه با خدمات ادغام اجتماعی و ادغام مجدد در خدمات بازار کار می باشد. اپلیکیشن درآمد همبستگی اجتماعی را می توان از طریق وب سایت www.keaprogram.gr با وارد کردن شماره حمایت اجتماعی و شماره ثبت مالیاتی مورد استفاده قرار داد (فصل ۴/۳ را نگاه کنید).

خدمات درمانی ملی (ESY)

هدف خدمات درمانی ملی پوشش نیازمندی های پزشکی، دارویی و پرستاری مردم یونان از طریق نهادینه ساختن خدمات رایگان می باشد. این خدمات شامل تمام شهروندان مقیم در کشور یونان می شود.

کسانی که در سازمان تامین اجتماعی منفرد بیمه شده اند، دانش آموزان بیمه نشده، دریافت کنندگان بیمه بیکاری و بازنشستگان، با ارائه شماره تامین اجتماعی، به سیستم بهداشت عامه ارجاع داده می شوند، و استحقاق دریافت تمام خدمات پزشکی و بیمارستانی تحت حمایت خدمات بهداشت ملی می باشند. هزینه های مربوطه توسط آژانس ملی ارائه خدمات درمانی پوشش داده می شود (EOPYY). سیستم نظام صحتتوسط وزارت بهداشت و رفاه، هماهنگ شده است.

اتحادیه اروپا امکان صدور کارت بیمه صحتاروپایی را فراهم کرده است، و دارندگان آن می توانند از خدمات بهداشتی در ۳۱ کشور اروپایی (کشور های عضو اتحادیه اروپا، همراه با نروژ، لیختن اشتاین، ایسلند و سوئیس) با همان میزانی که در کشور خود دریافت می کنند، بهره مند باشند. این کارت به صورت رایگان توزیع می شود، ولی این امری ضروری است که دارندة آن تحت پوشش سیستم بیمه دولتی در یکی از کشورهای منطقه اقتصادی اروپا و یا کشور سوئیس باشد. این کارت توسط موسسه بیمه محلی شخص مورد نظر، صدور و توزیع می شود.



پیوندهای مفید:

۱. <https://www.efka.gov.gr/el>
(سازمان منفرد بیمه اجتماعی)
۲. <https://www.idika.gr>
(مدیریت تامین اجتماعی آنلاین)
۳. <https://www.atlas.gov.gr/ATLAS/Pages/Home.aspx>
(ثبت منفرد بیمه و صلاحیت بیمه)
۴. [/https://opeka.gr](https://opeka.gr)
(سازمان کمک هزینه های اجتماعی و همبستگی اجتماعی)
۵. <https://keaprogram.gr/pubnr>
(درآمد همبستگی اجتماعی)
۶. [/https://www.eopyy.gov.gr](https://www.eopyy.gov.gr)
(آزانس ملی ارائه خدمات اجتماعی)
۷. <https://www.eopyy.gov.gr/insurancecard>
(کارت صحتاروپایی)

۲. ۵ صدور اسناد قانونی و مدارک دیگر

« برای آن چیزی که می خواهیم آن را روزی با سهولت انجام دهیم، بایستی ابتدا یاد بگیریم چگونه آن را با پشتکار انجام دهیم»
ساموئل جانسون، ۱۷۰۹-۱۷۸۴، نویسنده انگلیسی

به عنوان عضو یک جامعه سازمان یافته، بایستی برای افراد اسناد مشخص قانونی و مدارک دیگر صادر شود تا واجد شرایط انواع خدمات خصوصی و عامه باشند. در زمینه ارتقای دولت الکترونیک در کشور یونان، مدیریت عامه تغییر پیدا کرده و بروز شده است تا کارآمدتر و مفیدتر واقع شود. زمان زیاد صرف شده برای تهیه مدارک در روند اداری، جای خود را به یک سیستم کاربری آنلاین ساده داده است. اسناد قانونی اصلی برای هر کار اداری شامل موارد ذیل می باشد:

کارت شناسایی

کلیه شهروندان یونانی که به سن ۱۲ سالگی رسیده اند ملزم به دریافت کارت شناسایی پولیس هستند. مدرک پولیس یونانی، توسط اداره پلیس مربوطه در محل اقامت فرد صادر می شود. مدارک لازم برای صدور کارت شناسایی شامل موارد ذیل می باشد:

- دو (۲) قطعه عکس سیاه و سفید، اندازه $3/6 \times 3/6$ سانتیمتر،
- فرم اظهارنامه، که توسط سیستم اطلاعات و ثبت نفوس ملی (ΟΠΣΕΔ) با دسترسی به اطلاعات شخصی صادر می شود. فرم به صورت چاپ شده و آماده امضاء در اختیار فرد قرار می گیرد. سیستم اطلاعات و ثبت نفوس ملی توسط وزارت امور داخله نظارت می شود.
- فرم لازم برای کارت شناسایی توسط مرجع ذیصلاح بر پایه اطلاعات شناسایی افراد پر شده و مطابق با اطلاعاتی است که توسط سیستم اطلاعات و ثبت نفوس ارائه شده است؛ و یا بر اساس اطلاعات شناسنامه می باشد. این فرم نیز به صورت چاپ شده و آماده امضاء در دسترس فرد قرار می گیرد.
- گواهی از یک بیمارستان یا آزمایشگاه پزشکی برای تعیین گروه خونی (اگر فرد تمایلی به ارائه آن داشته باشد)
- مدارک سفر و یا اسناد دیگر از یک مقام داخلی یا خارجی که نشاندهنده ثبت پیشینه فرد متقاضی می باشد که با حروف لاتین نوشته شده است.
- برای صدور کارت شناسایی شهادت یک شاهد درباره اطلاعات فرد متقاضی لازم می باشد. در صورتی که فرد صغیر باشد، تایید اطلاعات را می توان توسط والدینی که سرپرست طفل یا وکیل او هستند را پر کرد.

شماره ثبت مالیاتی (آقمی) رقمی منحصر بفرد است که برای هر شریک تجاری اختصاص می شود. این شماره هر فردی را بر اساس اطلاعات شخصی مشخص می کند و برای همه تراکنش های عامه و خاص موسسات، بر طبق قانون مورد استفاده قرار می گیرد. شماره ثبت مالیاتی (آقمی) برای تمام شهروندان بزرگسال، بدون استثناء، چه درآمد داشته باشند و یا نداشته باشند، امری ضروری به شمار می آید. شماره ثبت مالیاتی توسط اداره خدمات مالی عامه برای پرداخت کنندگان مالیات در منطقه سکونت هر شهروند، با ارائه مدارک ذیل صادر می شود:

- فتوکپی های برابر با اصل شده از مدرک شناسایی معتبر یا پاسپورت.
- پورتال سامانه شبکه مالیات، که توسط دبیرخانه عامه اطلاعات آماده شده است. این سامانه می تواند اطلاعات ثبت شده پرداخت کنندگان مالیات را همراه با جزئیات، اظهارنامه پرداخت مالیات و دیگر مدارک مربوط به آن و صدور هزینه ها را ارائه دهد.

سه گام مهم برای کسانی که می خواهند در پورتال سامانه مالیات ثبت نام کنند:

- پر کردن فرم آنلاین
- مراجعه به اداره عامه مالیات برای تایید مدارک
- فعال کردن آنلاین حساب کاربری

فرم لازم برای صدور شماره تامین اجتماعی را می توان در یکی از مراکز خدمات شهروندی ارائه داد.

کارت شناسایی صدور شده از اداره پولیس همراه با اجازه اقامت، برای صدور شماره تامین اجتماعی (SSN) الزامی می باشد. SSN شامل یک شماره می باشد که حقوق کارگر و مشخصات بیمه شهروندان را تضمین می کند. برای دریافت آن بایستی تمام تراکنش های مربوط به اشتغال و بیمه هایی از جمله بیمه بازنشستگی، کمک هزینه ها، پرداختی های بیمه و غیره، ارائه شود.

پاسپورت به سند سفری گفته می شود که توسط مقامات دولتی صادر می شود و امکان سفر را برای دارنده آن به کشور های خارجی فراهم می کند و در آن هویت و شهروندی شخص مشخص شده است. فرم مربوطه به آن به همراه مدارک ذیل در قسمت پاسپورت ادارات پولیس یونان الزامی می باشد:

- یک عکس جدید رنگی به اندازه ۴×۶ سانتیمتر
- هزینه ها (که توسط خدمات شبکه مالیات ارائه شده است)
- فتوکپی پشت و رو از کارت شناسایی.

۵. اعمال ثبت، اطلاعات نظام وظیفه و غیره را می توان توسط مراکز خدمات شهروندی پیدا کرد. فرم های آنلاین برای مجموعه ای دیگر از مراحل اداری، آخرین اطلاعات در زمینه بخش عامه و قسمت های پرسش و پاسخ در مورد حقوق و تعهدات قانونی، در وب سایت مراکز خدمات شهروندی در دسترس می باشد.

مراکز خدمات شهروندی به دفاتر دولتی گفته می شود که در واقع تحت همان عنوان، در حوزه ی مناطق محلی و بخشداری ها، با هدف نهایی کاهش روند اداری و تسریع خدمتگذاری به شهروندان ، در امور اداری آنها در بخش عامه تاسیس شده است. وظیفه مراکز خدمات شهروندی (CSC) ایجاد نقطه مرجع اصلی خدمات عامه و ارائه مستقیم و مؤثر آن ، به شهروندان می باشد.



سرویس هایی که مرکز خدمات شهروندی ارائه می دهد شامل موارد ذیل می باشد:

تایید صحت امضاء ، با حضور شخص ، و با ارائه کارت شناسایی انجام می شود. علاوه بر این ، CSC شماره هزینه الکترونیکی ، برابر با اصل کردن کپی های دقیق اسناد دولتی یا خصوصی ، و همچنین ۲,۰۰۰ روش تایید دیگر را ارائه می دهد.

پیوندهای مفید:

۱. http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=EN&۱۳=Itemid&۴
(پولیس یونان)
۲. <https://www.gsis.gr/en>
(دبیرخانه عامه سیستم های اطلاعاتی)
۳. <https://www.amka.gr>
(شماره تامین اجتماعی)
۴. <http://www.passport.gov.gr/en>
(مرکز پاسپورت ملی)
۵. <http://www.kep.gov.gr/portal/page/portal/kep>
(مرکز خدمات شهروندی)
۶. <http://www.politesrotoun.gr>
(وبسایت پرسش و پاسخ در مورد مراحل و تاییدیه های اداره امور عامه)
۷. <https://www.kallikratis.org>
(اطلاعات مربوط به مدیریت محلی و مدیریت غیر متمرکز)



و

3

تخصصیات و اشتغال

۳. ۱ راهنمایی حرفه ای

«کار هر انسان، خواه ادبیات باشد، موسیقی باشد، یا هنر تصاویر باشد و یا معماری، یا هر چیز دیگری، همیشه پرتره ای از خود آن انسان می باشد».

ساموئل بوتلرو ۱۸۳۵-۱۹۰۲، نویسنده انگلیسی

از سال ۱۹۰۰ به بعد موفقیت چشمگیری در جنبش های آموزشی اتفاق افتاده است. بسیاری از این جنبش ها شکوفا شده و بعداً بتدریج از بین رفته اند، و این در حالی بود که دیگر جنبش ها در طول تاریخ بر بافت جامعه تاثیر می گذاشتند. راهنمایی حرفه ای یکی از مهمترین جنبش ها، هم از نظر فردی و هم از نظر اجتماعی می باشد. بر طبق نظریه فرانک پارسون (۱۸۵۴-۱۹۰۸)، که به طور گسترده به عنوان پدر جنبش راهنمایی حرفه ای شناخته می شود، تصمیم در انتخاب حرفه بر اساس فاکتور های ذیل می باشد:

- فهم درست از صفات شخصی (استعداد، علاقه مندی ها، توانایی های شخصی و همچنین محدودیت ها)
- شناخت از موقعیت های شغلی و بازار کار
- قضاوت نسبی و هدفمند در مورد رابطه ی بین صفات شخصی شان و بازار کار.

راهنمایی حرفه ای به عنوان رویه ی آسان سازی برای جوانان است، تا بتوانند انتخاب کنند، آماده شوند و نهایتاً وارد حرفه ای شوند که بیشتر به نظر می رسد به آن علاقمند هستند و در آن حرفه وارد رقابت می شوند. در کشور یونان، سازمان ملی مهارت ها و راهنمایی حرفه ای در نظر دارد ارتباطی تنگاتنگ میان تحصیلات، روند آموزشی و بازار کار ایجاد کند.

بعلاوه، این سازمان خدمات رایگان مشاوره در زمینه راهنمایی حرفه ای و شغلی ارائه می دهد. با توجه به اینکه ساعات کاری یک سوم طول شبانه روز را شامل می شود، انتخاب حرفه متناسب بسیار حائز اهمیت است. توانایی بروز خود در شغل بسیار حیاتی می باشد، زیرا ما را قادر می سازد تا خلاقیت، کارآیی و مشارکت خود را، چه به صورت فردی و چه از نظر رفاه اجتماعی، پرورش دهیم. از خواب برخاستن در صبح و شاد بودن و هیجان داشتن از رفتن بر سر کار، یکی از با ارزشترین احساسات برای هر فرد می باشد. به این خاطر است که فیلسوف چینی کُنْفُوسِیوس (۵۵۱ ق.ب – ۴۷۹ ق.ب)، که از سن ۳ سالگی یتیم شده بود و مجبور بود که تجربه ی سختی را از دوران بزرگ شدنش داشته باشد، به این نتیجه رسیده است که: « شغلی را که دوست دارید انتخاب کنید، بنابراین شما احساس می کنید که حتی یک روز را در زندگی تان کار کرده اید». به این خاطر است که آموزش و راهنمایی حرفه ای برای ارائه اطلاعات در زمینه های ذیل الزامی می باشد:

- خصوصیات یک شغل، برای مثال نظام نامه کار، ایجاد بستر فکری در مورد شغل و غیره.
- شرایط و محیط کاری یک حرفه مانند بیمارستان یا اداره و غیره.
- پیش شرط های لازم از جمله علایق شخصی، دانش، دارایی و تخصص.
- آماده سازی های لازم از جمله مطالعات و مدارک تحصیلی.
- درآمد بر آورد شده مانند حقوق و سایر دستمزد ها.



تخمین زده شده است که در زمینه رشد اقتصادی در آینده، موقعیت شغلی در بخش های اقتصادی ذیل ایجاد خواهد شد:

گردشگری

1

بدلیل موقعیت ژئوپولیتیکی و تاریخی، کشور یونان مقصد گردشگری معروفی برای گردشگران می باشد. در نتیجه، یونان سرمایه گذاری هایی را که خدمات و محصولات گردشگری بیشتری را ارائه می دهند، جذب می کند. بر طبق آمار کنفدراسیون گردشگری یونان (SETE) مشارکت کلی صنعت گردشگری در تولید ناخالص داخلی یونان (۳۰/۹٪)، تا سال ۲۰۲۱ یک میلیون موقعیت شغلی جدید را به وجود خواهد آورد، که این امر از طریق سیاست های هدفمند ممکن می باشد که هر دوی سرمایه گذاران و برنامه آموزشی پشتیبانی را وارد عمل می کند. جدا از شغل های گردشگری سنتی (کارمند هتل، آژانس گردشگری و راهنمای مسافرتی) پیشرفت هایی در شاخه های جدید صورت گرفته است که دلالت بر ایجاد موقعیت های جدید شغلی در صنعت گردشگری می کند؛ از جمله مدیریت رویه اجتماعی یک شرکت گردشگری (مدیریت رسانه اجتماعی)، ارائه ی خدمات ویژه (تالاسوتراپی، چشیدن طعم های جدید و غیره)، گردشگری سلامت (چشمه های آب گرم، لقاح آزمایشگاهی) و خرید خدمات و محصولات (نرم افزار جهت سفارش آنلاین محصولات و خدمات).

انرژی

2

سیاست انرژی اروپا، حرفه هایی را که در رابطه با انرژی و مدیریت آن هستند را بیشتر مورد توجه قرار داده است. به طور خاص، توسعه در زمینه اتوماسیون خلاقانه و سیستم های تبادل داده، نیازمند بهره گیری از فنون نوینی می باشد که نه تنها مربوط به دانش فنی هستند، بلکه نیازمند مهارت های غیر فنی نیز می باشد. این تغییرات، به صورت پیوسته به سمت توسعه حرفه های جدید که اکنون به وجود آمده اند سوق پیدا داده می شود؛ از جمله طراحان سرگرمی های جدید رسانه (واقعیت مجازی)، فنون منابع انرژی تجدیدپذیر (تکنسین های رفع مشکل در موارد مرتبط با سیستم حمل و نقل، نرم افزار های وام بانکی، ترجمه متن و شبکه های اجتماعی).

تکنولوژی مخابرات و اطلاعات

3

هدف از تخصصی بودن تکنولوژی مخابرات و اطلاعات، توسعه نرم افزارهای حوزه IT در زمینه مدیریت (سازمان های تجاری)، تحصیلات (فضای یادگیری مجازی) و محصولات (افزایش کارایی روشهای تولید محصول)، می باشد. تخصص های مربوطه بر اساس توسعه، نصب، تعمیر و نگهداری محصولات از راه دور و با استفاده از تکنولوژی اطلاعات می باشند.

خدمات بهداشتی

4

در طی دو دهه گذشته، پیشرفت چشمگیری در زمینه علوم بهداشتی به وقوع پیوسته است. این پیشرفت، که با درمان و مراقبت های بهداشتی تلفیق یافته است، به طور مستقیم مربوط به دستاوردهای مشارکت بین بیماران و متخصصان مراقبت های حوزه صحت می باشد. توسعه تخصص های مراقبت بهداشتی نوین، بر روی بهبود رویه های سلامتی و پیشرفت در ابزارآلات پیراپزشکی از جمله کار درمانی، گفتار درمانی، تکنولوژی دندانپزشکی در آزمایشگاه های پزشکی، فیزیوتراپی و پرستاری تخصصی، تمرکز کرده است.

علوم محیط زیست

5

تأثیرات منفی آلاینده ها بعد از عصر صنعتی باعث افزایش آگاهی عمومی از مسائل مربوط به محیط زیست شده است. علوم محیط زیست شامل شاخه هایی از جمله محافظت از محیط زیست، آلودگی صوتی، مدیریت زباله، آلودگی هوا، آلودگی آب و استفاده از منابع طبیعی می باشد. بخش های اشتغال در بازار و افزایش تقاضای متخصصان شامل برزشناس، تکنسین جغرافیایی (فراوری مواد اولیه و سنگ معدن)، کشاورز، مهندس محیط زیست (مدیریت و محافظت از محیط زیست) و تکنسین انرژی (تجهیزات و نصب سیستم انرژی)، هستند.

علوم مواد غذایی و آشامیدنی

6

بر طبق گزارش اخیر موسسه تحقیقات صنعتی و مالی (سال ۲۰۱۸)، صنایع غذایی مهمترین قسمت از بخش تولید را به خود اختصاص خواهد داد. تغییر در عادات خوردن و آشامیدن ما که رژیم های غذایی سالمتری را عرضه می کند، و همچنین افزایش جمعیت کره زمین، نقش برجسته ای را در علوم غذایی و آشامیدنی دارد، که نتیجه آن نیاز به ایجاد شغل های جدید در رفع نیازهای ذکر شده می باشد. بخش های مهم از اشتغال برای فارغ التحصیلان در علوم غذایی و آشامیدنی، شامل مراقبت های بهداشتی و تغذیه، توسعه تکنولوژی و مهندسی از جمله مدیریت زنجیره تولید (تدارکات) می باشد. هدف اصلی این بخش ها مشارکت در تولید محصولات و توزیع مواد غذایی است که نیاز های کیفی و کمی مصرف کنندگان را رفع می نماید.

به علاوه، بخش مدیریت و اقتصاد کشاورزی در پاسخ به بی کفایتی تولید کنندگان کوچک برای ترویج محصولات خود در بازار، شکاف موجود را به وسیله مدیران آموزش پر خواهد کرد. این مدیران آموزش خواهند دید که چگونه به طور موثر محصولات کشاورزی را گسترش و در دسترس قرار دهند.

بر اساس تحقیق «سبک شغل هایی که ایجاد خواهند شد: مشاغل جدید احتمالی، حاصل پیشرفت علوم و تکنولوژی خواهند بود (۲۰۱۰-۲۰۳۰)» (۲۰۱۰) که توسط دپارتمان تجارت، نوآوری و فنون انگلستان (BIS) شاخه های اصلی مشاغل آینده را به صورت ذیل اراده داده است:

تکنولوژی نانو در مراقبت و پیشگیری در حوزه صحت فردی
مشاوره سالمندان
طراحی خودروهای جایگزین برای تولید مدل های جدید حمل و نقل
شبکه های اجتماعی و مشاوره رسانه های آنلاین با هدف ادغام همه افراد در رسانه های اجتماعی آنلاین معاصر.
مدیریت تغییرات آب و هوایی، از جمله پیشگیری و کاهش این تغییرات.
شکل ها جدید کشت اراضی و دامپروری برای تأمین نیازهای رو به رشد جمعیت
توسعه برنامه های کاربردی آنلاین مانند طرفدار یا سرگروه های مجازی برای تأمین نیازهای فردی هر شخص.

پیوندهای مفید:

۱. <https://www.eoppep.gr/teens>

(پورتال گفتگوی آنلاین برای جوانانی که مشاغل خود را طراحی می کنند)

۲. <http://ergastirio-eps.ppp.uoa.gr>

(مرکز مشاوره و آموزش حرفه ای دانشگاه ملی آتن. پاسخگوی سوالات نوجوانان در مورد شغل

و حرفه می باشد، مرکز مشاوره رایگان می باشد و کارگاه های تخصصی کاری برای دانش آموزان

صنف راهنمایی در نظر گرفته شده است.)

۲.۳ تحصیلات

«تحصیل قدرتمندترین سلاحی است که تو می توانی برای تغییر جهان از آن بهره ببری»
نلسون ماندلا، ۱۹۱۸-۲۰۱۳، رئیس جمهور و سیاست مدار انقلابی آفریقای جنوبی.

تحصیلات ابتدایی

این تحصیلات شامل پیش دبستان (برای ۱ سال تحصیلی اجباری می باشد و برای اطفال ۵-۶ ساله می باشد) و صنف ابتدایی می باشد (برای ۶ سال تحصیلی اجباری می باشد و برای اطفال ۶-۱۲ ساله است). اهداف اصلی آموزش ابتدایی، آموختن مهارت های گفتاری، نوشتاری، خواندن و درک مطلب به اطفال است؛ و به همین صورت پرورش بینش تاریخی آنها و همچنین یادگیری کاربرد عملی ریاضیات به صورت روزمره، می باشد.

افرادی که بالای ۱۶ سال و بزرگسالان، که از اتمام دوره دبستان خود باز مانده اند، به آنها در دو بار فرصت داده می شود تا در امتحاناتی که توسط مدیران مکاتب صنف ابتدایی محلی برگزار می شود شرکت کنند و مدرک صنف دبستان خود را دریافت کنند. افراد خارجی هم، که به عنوان پناهنده شناخته شده اند و یا کارت اقامت پناهجویی را در یونان دارند، می توانند در این برنامه تحصیلی ذکر شده شرکت نمایند. آموزش دروس تحصیلی رایگان برای دریافت مدرک صنف ابتدایی، توسط شهرداری های مختلف و همچنین سازمان های غیر دولتی در یونان فراهم شده است.

تحصیلات متوسطه

تحصیلات متوسطه در برگزیده تحصیلات راهنمایی (۳ سال تحصیلی اجباری، از ۱۲-۱۵ سالگی) و دبیرستان (۳ سال تحصیلی، از ۱۵-۱۸ سالگی) می باشد. در طول دوران متوسطه، دانش آموزان مهارت های شناختی، پژوهشی و فکر انتقادی را کسب می کنند و همچنین از طریق پروژه های مختلف مکتب، درک عمیقی از دانش نظری کسب می کنند.

به طور متناوب، اداره کل آموزش متوسطه، ماه ژوئن هر سال امتحان سراسری را برای آن دانش آموزانی که برای صنف راهنمایی و دبیرستان به صورت شبانه ثبت نام کرده اند، برگزار می کند. مکاتب شبانه برای کسانی در نظر گرفته شده است که به صورت پاره وقت مشغول به کار هستند و یا به دلایل خاص خانوادگی از رفتن به مکتب باز مانده اند. دانش آموزان بزرگسال و همچنین کسانی که به صورت پاره وقت کار می کنند، حق دارند که در مکاتب شبانه ثبت نام کنند.

بعد از اتمام این دوره آموزشی، دانش آموزان به مقاطع بالاتر تحصیلی دسترسی خواهند داشت. ترکیبی از آموزش عامه و دانش فنی و حرفه ای توسط هنرستان های فنی و حرفه ای ارائه می شود، که در آن دانش آموزانی که سه سال اول دوره متوسطه را پشت سر گذاشته اند می توانند ثبت نام کنند. آنها در دو نوبت صبح و بعد ازظهر برگزار می گردند و شامل رشته های تحصیلی ذیل می باشند:

کشاورزی، تغذیه و محیط زیست
مدیریت و امور مالی
ساختمان، ساختار محیط و طراحی معماری
هنرهای کاربردی
مهندسی برق، الکترونیک و اتوماسیون
مکانیک
رشته های دریایی
تکنولوژی اطلاعات
بهداشت، رفاه و سلامتی

به علاوه، دانش آموزانی که سه سال اول دوره متوسطه را به پایان رسانده اند می توانند در مکاتب کار آموزی که توسط سازمان کار و نیروی انسانی(OAED) اداره می شود، ثبت نام کنند. برنامه درسی مکاتب کار آموزی، شامل کلاس های تئوری، آزمایشگاه و یا کارگاه ها می باشد که به طور موازی با کار در تخصص های زیر صورت می گیرد:

نصاب یخچال و سیستم تهویه هوا	آرایشگری
دوخت و تهیه پارچه های خردار	جواهر سازی (طلا و نقره)
پردازش هنری	نان و شیرینی پزی
کار با سنگ مرمر	دستیار مراقبت های عامه اطفال
سفالگری	دستیار پرستاری عامه
آرایشگاه	دستیار داروساز
کارهای ساختمانی	گرافیک - الکترونیک
آشپزی	طراحی بروشور
	گرافیک - چاپ

در راستای پروژه محرومیت زدایی اجتماعی اروپا، وزارت آموزش و امور مذهبی طرح «مکاتب شانس دوم» را ایجاد کرده است. شرکت در کلاس های این مکاتب رایگان می باشد و به شکلی نوآورانه شانس اتمام تحصیلات عامه را برای آن دسته از بزرگسالانی که هنوز این صنف تحصیلی را پشت سر نگذاشته اند، فراهم کرده است، تا بتوانند دانش پایه و مهارت های لازم را که موجب سهولت دسترسی آنان به بازار کار می شود را کسب نمایند. برنامه های درسی طرح «مکاتب شانس دوم» محدود به موضوعات مکاتب سنتی نمی شود (نوشتن، خواندن، حساب)، بلکه دوره هایی از قبیل زبان انگلیسی، تحصیلات اجتماعی، علوم طبیعی و مشاوره شغلی و همچنین آموزش تجربی مانند بازدید از موزه و تماشای فیلم، در آن گنجانده شده است. فارغ التحصیلان این مکاتب می توانند تحصیلات خود را در هنرستان ها یا دبیرستان های عامه ادامه می دهند. شرکت در «مکاتب شانس دوم» ۱۸ ماه (۲ سال تحصیلی) طول می کشد و بعد از اتمام آن، دانش آموزان مدرک فارغ التحصیلی را دریافت می کنند که برابر با مدرک دوره متوسطه می باشد.

تحصیلات بعد از متوسطه

این تحصیلات جهت گسترش دانش فارغ التحصیلان دبیرستان ها می باشد، و آنها را چه برای تحصیل در مقاطع بالاتر و چه برای ورود مستقیم آنها به بازار کار آماده می سازد. مدت دوره تحصیلات بعد از متوسطه، از ۶ ماه تا ۲ سال می باشد.

IEK یا موسسات آموزش تخصصی عامه و خصوصی، به افراد آموزش های عملی با کیفیت بالا و همچنین دوره های کارورزی برای تخصص های متعدد را برگزار می کند. موسسات IEK شامل تحصیلات بعد از دوره متوسطه غیر ضروری، برای فارغ التحصیلان دبیرستان (برای فارغ التحصیلان دبیرستان و هنرستان) می باشد. به فارغ التحصیلان IEK، گواهینامه مهارت حرفه ای اهدا می شود. رشته های اصلی در IEK به صورت ذیل می باشند:



برنامه های کاربردی فناوری
مدیریت و امور مالی
کشاورزی و فناوری تغذیه
هنرهای کاربردی و مطالعات هنری
ارتباطات و رسانه های جمعی
حرفه های توریسم
بهداشت و رفاه
زیبایی خدمات حمل و نقل هوایی
آموزش رانندگی برای متقاضیان آن
مربی ورزشی

تحصیلات عالی، علم و دانش را از طریق تحقیق و آموزش تولید و نشر می‌دهد. این تحصیلات دانشجویان را با کاربردهای روزمره مختلف دانش در بازار کار آشنا و آماده می‌سازد و به دسته‌های ذیل تقسیم می‌شود:

1

۱. تحصیلات عالی آکادمیک، که توسط دانشگاه‌ها اجرا می‌شود (مؤسسات آموزش عالی)، نهادینه سازی آموزش عالی علمی برای افرادی که پرسنل علمی آینده کشور خواهند بود، هدف اصلی آموزش عالی آکادمیک می‌باشد. دانشگاه‌های ذیل، مؤسسات آموزش عالی در کشور یونان می‌باشند:

- دانشکده عالی هنرهای زیبا
- دانشگاه ارسطو تسالونیک
- دانشگاه ملی آتن
- دانشگاه فنی ملی آتن
- دانشگاه کشاورزی آتن
- دانشگاه غربی آتیکا
- دانشگاه پاتراس
- دانشگاه کریتی
- دانشگاه فنی کریتی
- دانشگاه یانینا
- دانشگاه دموکریتوس تراس
- دانشگاه تسالی
- دانشگاه اقتصاد و تجارت آتن
- دانشگاه علوم سیاسی و اجتماعی پانتئون
- دانشگاه پیرائوس
- دانشگاه مقدونیه
- دانشگاه مقدونیه غربی
- دانشگاه پلوپونیسوس
- دانشگاه اژه
- دانشگاه یونیون
- دانشگاه هاروکوپو
- دانشگاه آزاد یونان (EAP)، که پایه و اساس آن بر مبنای آموزش باز و از راه دور می‌باشد و مدرکی را که هم‌تراز دیگر مؤسسات آموزش عالی است را ارائه می‌دهد.
- دانشگاه بین‌المللی یونان: یک دانشگاه عامه می‌باشد که در شهر تسالونیک تاسیس شده است و تنها دانشگاه یونانی می‌باشد که دوره‌های آموزشی آن اختصاصاً به زبان انگلیسی می‌باشد.

. تحصیلات عالی فنی، توسط موسسات آموزش عالی فنی (TEI) ارائه می گردد. تحصیلات عالی فنی، در رابطه با گسترش و توسعه تکنولوژی و علوم کاربردی و تحقیقات می باشد. این تحصیلات در موسسات ذیل به اجرا در می آید:

- موسسه آموزش عالی فنی مقدونیه غربی
- موسسه آموزش عالی فنی اپيروس
- موسسه آموزش عالی فنی جزایر یونین
- موسسه آموزش عالی فنی مقدونیه شرقی و تراس
- موسسه آموزش عالی فنی کالاماتا
- موسسه آموزش عالی فنی اسکندر تسالونیکي
- موسسه آموزش عالی فنی کریتی
- موسسه آموزش عالی فنی لامیا
- موسسه آموزش عالی فنی تسالی
- موسسه آموزش عالی فنی یونان غربی
- موسسه آموزش عالی فنی مقدونیه مرکزی
- دانشکده عالی فنی تربیتی و آموزش

به موجب لایحه آتی ، جذب تدریجی کلیه مؤسسات آموزش فنی از سوی مؤسسات آموزش عالی منطقه ای که متعلق به آنهاست ، پیش بینی شده است.

درجه تحصیلات عالی که در آن گروه های آموزشی و دپارتمان های مختلف، آموزش های تخصصی و خاص را در بخش های مربوط به مذهب، هنر، توریسم، نیروی دریایی و نظم عامه را ارائه می دهند. لیست این دپارتمان ها به صورت ذیل می باشد:

- آکادمی های عالی کلیسایی
- آکادمی های بازرگانی نیروی دریایی
- آکادمی های عالی رقص و هنرهای نمایشی
- آکادمی های عالی تحصیلات توریسم
- آکادمی پولیس یونان

مطابق قانون اساسی یونان، موسسات غیر انتفاعی نیز دارای حق ارائه برنامه های تحصیلی ابتدایی، متوسطه و عالی هستند. مخصوصاً در زمینه تحصیلات عالی، کالج ها با دانشگاه های خارجی که دارای برنامه مشترکی هستند و به طور عمده از ایالات متحده و انگلستان می باشند، همکاری می کنند. این موسسات مدارکی را ارائه می دهند که هم‌تراز مدارک ارائه شده توسط موسسات آموزش عالی یونان می باشد. علیرغم آن، مدارک فارغ التحصیلی این موسسات به عنوان مدرک دانشگاه های خارجی همکار، شناخته می شود. به علاوه، مراکز مطالعاتی آزاد یا همان موسسات غیر انتفاعی که مورد تایید اداره ملی ارزشیابی مدارک می باشد، مدارک فارغ التحصیلی را صادر می کنند. همچنین، امکان

تحصیل در دانشگاه های خارجی در مقاطع بالاتر نیز فراهم می باشد. مرکز ملی اطلاع رسانی دانشگاهی، وظیفه گردآوری اطلاعات در مورد تحصیلات در مقاطع عالی در یونان و خارج از کشور می باشد.

پیوندهای مفید:

۱. [/http://www.gsae.edu.gr/en](http://www.gsae.edu.gr/en)
(دبیرخانه عامه آموزش مادام العمر)
۲. [/http://pefasde.blogspot.com](http://pefasde.blogspot.com)
(انجمن دانش آموزان و فارغ التحصیلات مکاتب شانس دوم)
۳. <http://www.oaed.gr/epas-mathetes>
(OAED آکادمی های تخصصی)
۴. [۳=http://ploigos.eoppep.gr/ekpe/external/ext_lo_search.zul?uaId](http://ploigos.eoppep.gr/ekpe/external/ext_lo_search.zul?uaId=۳)
(بانک اطلاعات ملی فرصت های تحصیلی)
۵. [/https://www.mysep.gr](https://www.mysep.gr)
(پرتال مشاوره فنی و حرفه ای)
۶. [/http://www.doatap.gr/gr](http://www.doatap.gr/gr)
مرکز اطلاع رسانی دانشگاهی
۷. <https://www.inedivim.gr/en>
(بنیاد جوانان و آموزش مادام العمر)

۳.۳ زبان های خارجی

«اگر ما به یک زبان متفاوت دیگر صحبت کنیم، درک متفاوتی از یک دنیای دیگر خواهیم داشت.»
لودویگ ویتگنشتاین، ۱۸۸۹-۱۹۵۱، فیلسوف اطریشی

در جامعه معاصر که تکنولوژی مرزهای جهانی را از میان برداشته است، و روابط مردم در هم آمیخته است، یادگیری یک زبان خارجی، هم از نظر فردی و هم از نظر اجتماعی دارای اهمیت زیادی می باشد، چون اعتماد بنفس افراد را در ارتباط با مردم خارجی، بالا می برد و همچنین، احترام متقابل مابین افراد ملل گوناگون را قویتر می سازد. به علاوه، یادگیری یک زبان خارجی یک ابزار ضروری برای حرفه های آکادمیک و تخصصی می باشد.

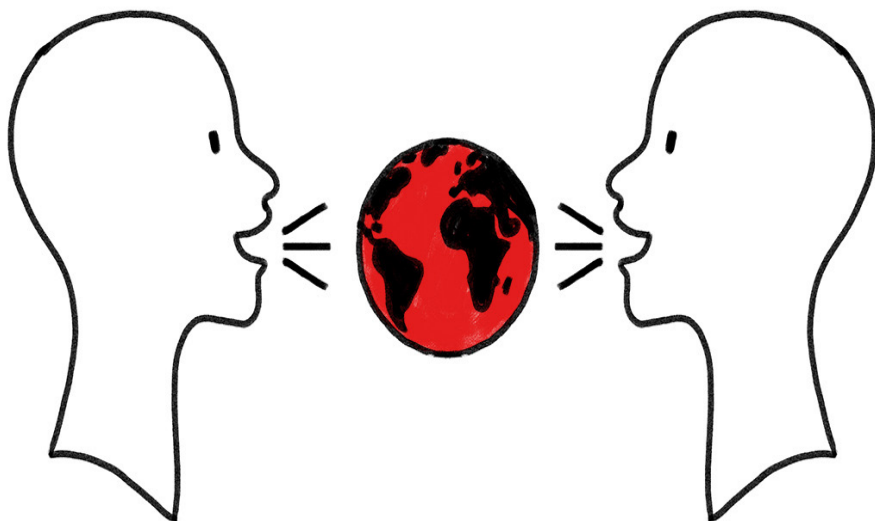
انگلیسی و فرانسوی به عنوان زبان های رسمی ارتباط بین مردم شناخته می شوند. با این حال، پرکاربردترین زبان ها به شرح ذیل می باشند:

چینی: ۱۰۲۵۰۰۰۰۰۰ نفر
هسپانیایی (هسپانیا - آمریکای مرکزی و جنوبی) ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر
هندی - اردو (هندی - پاکستانی): ۴۵۰۰۰۰۰۰۰ نفر
انگلیسی (کشورهای مشترک المنافع): ۴۵۰۰۰۰۰۰۰ نفر
عربی: ۴۴۰۰۰۰۰۰۰ نفر
روسی: ۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر
بنگالی (بنگلادش - هند): ۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر
پرتگالی (پرتگال - برزیل - مستعمرات سابق پرتگال در آفریقا): ۲۲۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر
جاپانی: ۱۲۳۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر
جرمن (جرمنی - اطریش - سوئیس - بلژیک - لیختن اشتاین - لوگزامبورگ): ۱۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر

دوره آموزشی زبان های خارجی توسط مراکز ذیل برگزار می شود:

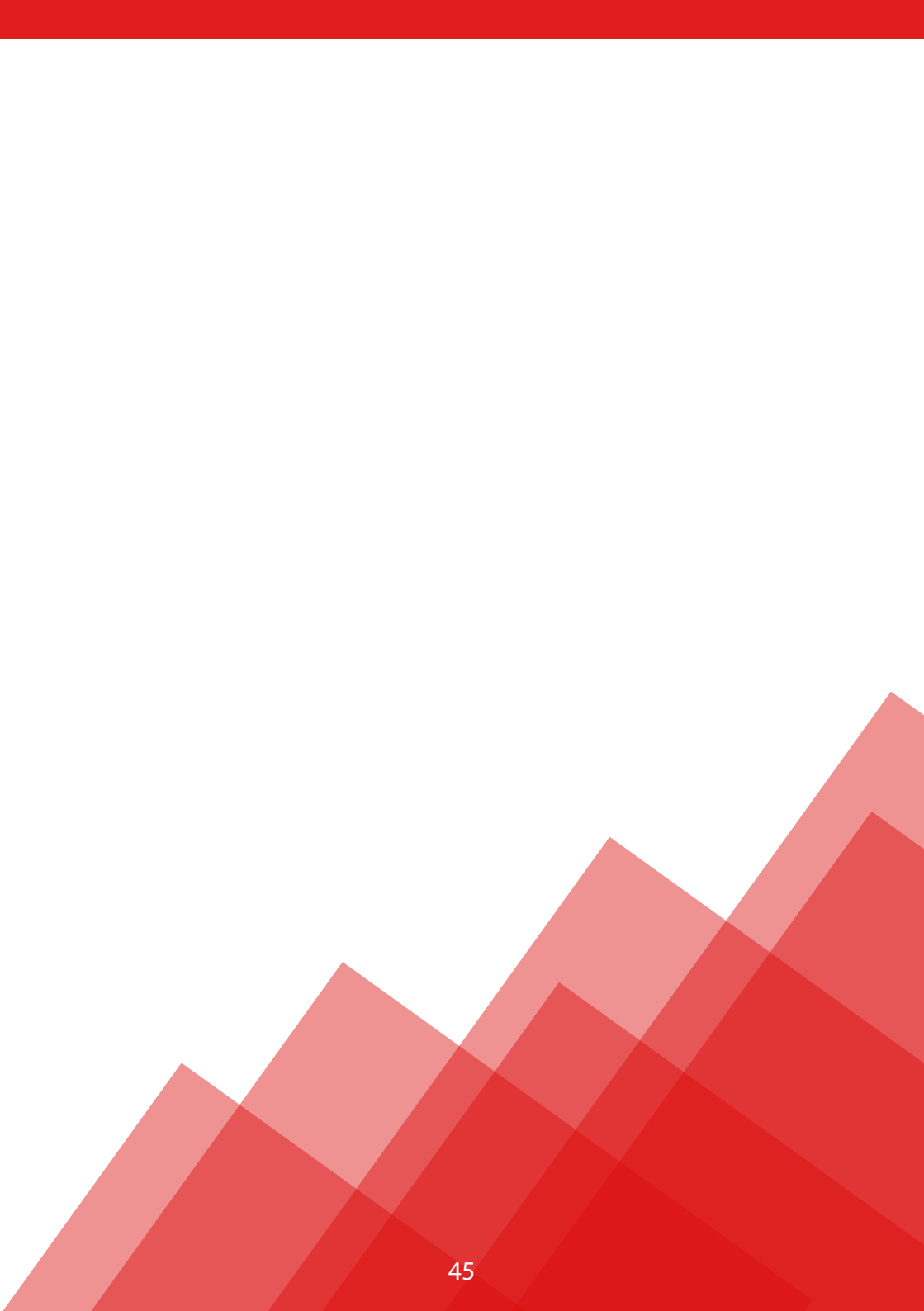
- موسسات آموزش عالی در یونان، مخصوصاً موسسه زبان های خارجه دانشگاه ملی آتن، با هزینه کمی (از ۲۰۰ یورو در سال برای دانشجویان کنونی شروع می شود) آموزش ۲۷ زبان خارجی را در سطوح مختلف ارائه می دهد.
- مراکز آموزش خصوصی مانند مؤسسات فرهنگی بین المللی (موسسه جرمنی گوته، کنسولگری انگلستان، موسسه فرانسه، مؤسسه هسپانیایی سروانتس) یادگیری زبان های خارجی را با برنامه های قابل انعطاف آموزشی، اجرا می کنند.
- استادان زبان های خارجی که به صورت خصوصی تدریس می کنند.
- بسیاری از شهرداری های بزرگ در قالب برنامه ی دوره های آموزشی اجتماعی، به صورتی کم هزینه دوره ی آموزش زبان های خارجی را برگزار می کنند (شهرداری آتن، شهرداری کیفیسیا، شهرداری تسالونیکی، شهرداری

- هراکلیون، شهرداری ماروسی، شهرداری ایلئون و شهرداری سنت دیمیتریوس و غیره).
- گروه های محلی کلیسای ارتودوکس یونان به صورت داوطلبانه آموزش زبان های خارجی را برگزار می کنند (کلیسای سنت آنتونی واقع در آتو پاتسیسیا، کلیسای حضرت الیاس در پانگراتی و غیره).
- سازمان های غیر دولتی و غیر انتفاعی دیگر، که دوره های آموزش زبان های خارجه را سازماندهی می کنند (سازمان مأموریت، انجمن یونانی زنان دانشمند، و غیره).



پیوندهای مفید:

۱. [/http://www.didaskaleio.uoa.gr](http://www.didaskaleio.uoa.gr)
(مؤسسه زبان های خارجه دانشگاه ملی آتن)
۲. <https://www.goethe.de/de/index.html>
(مؤسسه جرمنی گوته)
۳. <https://www.britishcouncil.gr>
(British Council)
۴. [/http://www.ifa.gr/el](http://www.ifa.gr/el)
(مؤسسه فرانسه)
۵. <https://atenas.cervantes.es/gr/default.shtm>
(مؤسسه هسپانیایی سروانتس)
۶. <https://www.alfavita.gr/dorean-mathimata>
(شبکه آموزش انفورماتیک یونان)



۳. ۴ بورس های تحصیلی و مقررات

«روش ها و تکنیک ها آموزش داده می شوند، بلکه فرد با تحقیق و جستجو آنها را می آموزد.»
پیر اگوست رنوار، ۱۸۴۱-۱۹۱۹، نقاش فرانسوی



امروزه، عدم وجود منابع مالی و نیاز به داشتن شغل، به مانعی ثابت در ادامه تحصیل تبدیل شده است. با این حال، به واسطه بورس های تحصیلی و کمک های خیریه، فرصتهایی برای تحصیل هنوز هم وجود دارند. بورس تحصیلی به عنوان کمک مالی به دانش آموزان و دانشجویانی اهدا می گردد که بر اساس عملکرد تحصیلی خود، آن را دریافت می کنند. هدف یک بورس تحصیلی پشتیبانی دانش آموز از نظر مالی می باشد تا از این طریق تلاش او را مورد تقدیر قرار داده و او را یاری کنند. معیارهای اهدای بورس تحصیلی، شامل نمرات، به عنوان شاخصی از عملکرد تحصیلی او، مدرک زبان خارجی، کشور مبدأ، وضعیت مالی و عملکرد او در دیپارتمان مربوطه خاص که بورس در آنجا اعلام گردیده است، می باشد. بورس های تحصیلی جهت تسهیل تحصیل در کشور محل اقامت و یا خارج، تدارک دیده شده اند. سه نوع بورس تحصیلی وجود دارد:

بورس های تحصیلی دولتی

بنیاد بورس های تحصیلی دولتی به گروه های اجتماعی آسیب پذیر، بورس های تحصیلی در مقاطع زیر لیسانس در قالب دستمزد ماهانه، اهدا می کند تا از نظر مالی به دانشجویانی که به مؤسسات آموزش عالی یونانی، آکادمی های کلیسایی و آکادمی های هنرهای زیبا پیوسته اند، یاری رسانند. بورس های تحصیلی دولتی نیازهای مسکن، غذا و زنده گی دانشجویان را پوشش می دهند. اطلاعات مربوط به تکمیل مدارک و شرایط اهدای بورس تحصیلی توسط وزارت آموزش و امور اجتماعی و مخصوصاً به وسیله اداره اطلاعات شهروندان (GEPO) ارائه شده است، که اطلاعات و مراحل موضوعات تحصیلی را به صورت شخصی، آنلاین و تلفنی، در اختیار عموم قرار می دهد (شماره تلفن مرکزی ۱۵۵۰).

بورس های تحصیلی غیر دولتی

به علاوه، بسیاری از بورس های تحصیلی غیر دولتی، توسط سازمان های غیر دولتی، مؤسسات اروپایی، سازمان های غیر انتفاعی و اوقاف، برای مقاطع تحصیلی لیسانس و بالای لیسانس در نظر گرفته شده است؛ مانند:

بنیاد بنیاد استاوروس نیارچوس

(/https://www.snf.org)

بنیاد اوناسیس

(https://www.onassis.org/initiatives/scholarships/greek-scholars)

بنیاد فولبرایت

(https://www.fulbright.gr/en/scholarships-for-greek-citizens)

بنیاد منافع عامه جان لاتسیس

(https://www.latsis-foundation.org/eng/scholarships)

بنیاد ویلیام ودووری

(/https://lilianvoudouri.gr/chorigies-kai-ypotrofies)

بنیاد کوگالیاس

(https://www.kokkalisfoundation.gr/sponsorships)

بنیاد بودوساکی

(/https://www.bodossaki.gr/en/initiatives/scholarships)

برنامه آموزشی مودوس اراسموس

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities/individuals/students/erasmus-)

(mundus-joint-master-degrees_en

اوقافی که توسط مؤسسات آموزشی مدیریت می شوند؛ از جمله این مؤسسات میتوان به مکتب هنرهای زیبای آتن، دانشگاه ارسطو تسالونیک، دانشگاه فنی ملی آتن، دانشگاه اقتصاد و تجارت، دانشگاه ملی آتن و دانشگاه یانینا، اشاره کرد. برخی دیگر از میراث وقف شده مردم به صورت غیر مستقیم مدیریت می شوند و متعلق به بخشداری ها هستند و بورسیه های تحصیلی را به دانش آموزان شهر و روستای منطقه مربوطه اهدا می کنند. سازماندهی این بودجه ها توسط دبیرخانه های آموزشی منطقه ای انجام می شود.

دبیرخانه عامه ورزش، هر ساله بورس هایی را به ورزشکاران، دانش آموزان و دانشجویان اهدا می کند (http://gga.gov.gr).

اوقاف تحت مدیریت آکادمی آتن (http://www.academyofathens.gr/en/scholarships)

بورس های تحصیلی کالج خصوصی

بورسیه های تحصیلی توسط کالج های خصوصی نیز اهدا می گردند. برای مثال، دانشجویان ممکن است شرایط لازم را برای دریافت بورس های تحصیلی داشته باشند، که توسط افراد خیر به کالج آمریکایی در یونان اختصاص داده شده است (بورس های تحصیلی کالج). شروط لازم جهت دریافت این بورسیه ها، بر پایه ی معیارهای اهدا کنندگان آن می باشد (برای مثال مبدأ جغرافیایی، علایق یا عملکردهای آکادمیک، فعالیت های مشترک درسی و غیره)، و همچنین معیارهای دیگر که توسط کالج ها تعیین می گردند.

بورسیه ها معمولاً بر طبق معیارهای ذیل اهدا می گردند:

معیارهای آکادمیک: بورس هایی که بر اساس شایستگی در عملکرد تحصیلی دانشجویان می باشد.

معیارهای مالی: بورس هایی که بر اساس نیازهای مالی می باشند.

معیارهای اجتماعی: بورس هایی که بر اساس نیازهای مالی ناشی از شرایط خاص باشد (وضعیت تأهل، معلولیت، خدمت سربازی).

پیوندهای مفید:

۱. <https://iky-ypotrofies.it.minedu.gov.gr/>

(ارسال آنلاین فرم های درخواست بورس های تحصیلی برای مقاطع بالاتر از لیسانس)

۲. <https://www.minedu.gov.gr/>

(وزارت آموزش و امور مذهبی)

۳. [https://www.acg.edu/admissions/undergraduate-admissions/admission-process/greek-](https://www.acg.edu/admissions/undergraduate-admissions/admission-process/greek-students/financial-assistance/scholarships-for-entering-students)

[/students/financial-assistance/scholarships-for-entering-students](https://www.acg.edu/admissions/undergraduate-admissions/admission-process/greek-students/financial-assistance/scholarships-for-entering-students)

(کالج آمریکایی یونان)

۳. ۵ نیازهای یادگیری خاص

«ما فقط به این خاطر حرف نمی‌زنیم که به مردم بگوییم که چطور می‌اندیشیم، بلکه به خودمان نیز می‌گوییم که چطور فکر می‌کنیم. تکلم بخشی از اندیشه است»
اولیور ساکس، ۱۹۳۳-۲۰۱۵، متخصص انگلیسی مغز و اعصاب و مورخ علم

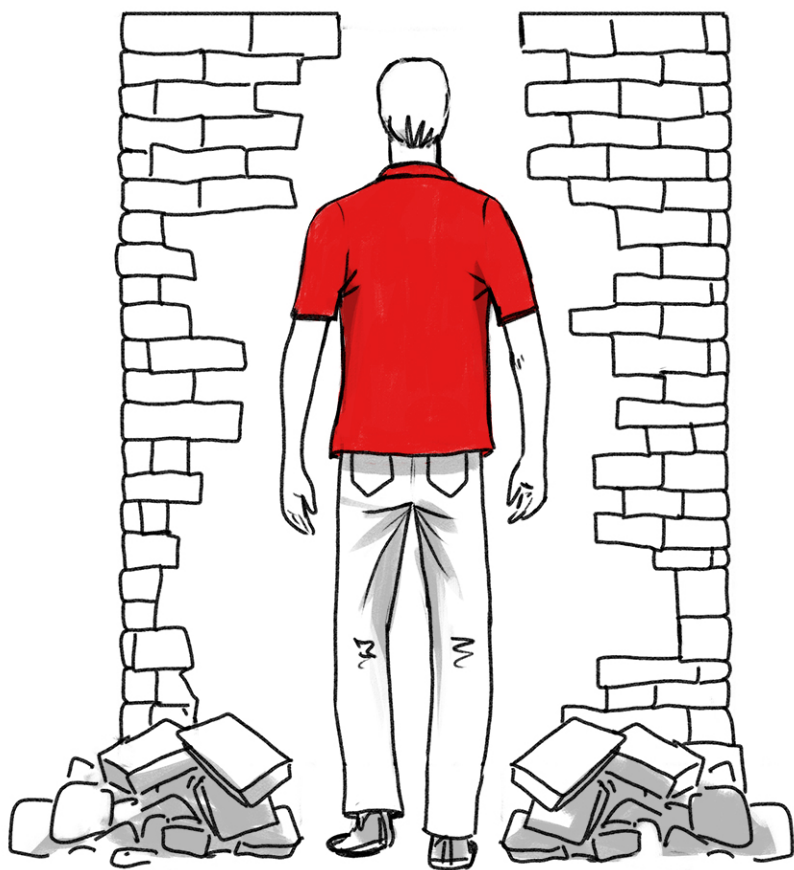
برخی اوقات ممکن است تکلم و صدا با مشکل مواجه شده (دیسلِکسیا، دیس آرتریا و غیره)، و مانند دیگر اختلالات رشدی و عاطفی دیگر، مانع انجام فعالیت‌های عادی روزمره می‌شود. دو شاخه‌ی علمی برای درمان اختلالات ذکر شده، که می‌توانند باعث به وجود آمدن محرومیت‌های اجتماعی گردند، وجود دارد: ارگوتراپی یا کار درمانی، که با استفاده از تمرینات فیزیکی به عنوان یک دوره درمانی جهت رفع اختلالات، صورت می‌پذیرد؛ و لوگوتراپی یا گفتار درمانی از طریق افزایش مهارت‌های تکلم انجام می‌گیرد.

بیشتر مراکز گفتار درمانی و کار درمانی، با تمام صندوق‌های بیمه تامین مالی، که امکان صدور رسید پولی را جهت پوشش هزینه‌های درمانی دارند، همکاری می‌کنند. در این گونه موارد، بایستی نظر پزشکی قبلی توسط مدیر یک کلینیک دولتی یا بیمارستان دانشگاه، نوع مرض و نیاز به درمان را تایید کند.

به علاوه، ارزیابی‌های گفتار درمانی و کار درمانی، توسط خدمات صلاح منطقه ای و کلینیک شهرداری‌ها تهیه شده اند، که با هدف افزایش صحت عامه و همبستگی اجتماعی، انجام می‌گیرد (شهرداری آتن، شهرداری تسالونیک و غیره).

واژه لوگوتراپی از دو کلمه یونانی «لوغوس» به معنای واژه، و «تراپی» به معنای درمان گرفته شده است، و توسط روانپزشکی به نام ویکتور فرانکل ابداع شده است. لوگوتراپی بر اساس این پیش فرض می‌باشد که نیروی اصلی انگیزشی فرد، یافتن معنا در زندگی است. بر طبق گفته فرانکل، انسان می‌تواند مفهوم زندگی را به سه روش مختلف دریابد:

۱. به وسیله خلاقیت
۲. از راه تجربه روابط انسانی
۳. از راه اتخاذ یک نوع نگرش خاص در هر شرایط ممکن. با شناخت موقعیتی که ما خود را در آن می‌بینیم، قادر خواهیم بود که موانع را از سر راه خود برداریم.



۱. [/http://www.logopedists.gr/logopedists](http://www.logopedists.gr/logopedists)

(انجمن گفتار درمانان یونان)

۲. [/http://www.ergotherapists.gr/site](http://www.ergotherapists.gr/site)

(انجمن یونانی کار درمانان)

« آنان گنج را در کار و صنعت خود یافته بودند»

ایسوپ، ۶۲۰-۵۶۴ قبل از میلاد، نقال و داستان نویس یونانی

کار و ارزش آن، جنبه حائز اهمیتی در زندگی انسان معاصر می باشد، به شیوه ای که افراد خود را به وسیله کارشان معرفی می نمایند. اشتغال با تمام چیزهایی که ما در گذشته به دست آورده ایم در ارتباط است، و به همان صورت، به چیزهایی که ما می خواهیم در آینده بدست آوریم، ارتباط دارد. جدای از حصول اطمینان در مورد رفع نیازهای اولیه زنده گی، اشتغال باعث رشد فکری افراد از طریق بروز توانایی های خلاقانه شان، در حرفه ای که در آن مشغول بکار هستند می شود.

برای اشتغال قانونی در یونان نیاز به داشتن شماره ثبت مالیاتی (آفمی)، و شماره تامین اجتماعی (آمکا) می باشد. به علاوه، افراد زیر ۱۵ سال نیز حق داشتن کار به صورت قانونی دارند، و بایستی مطابق با مدت زمانی باشد که والدین یا سرپرستانشان در فرم رضایت نامه کاری ذکر کرده اند.

در صورتی که این امر امکان پذیر نباشد، دادگاه های یونان می توانند بر سر این موضوع تصمیم بگیرند و مجوز کار را برای این افراد صادر کنند. بعضی مواقع، دفترچه ای که سوابق بیمه فرد در آن ثبت شده است، از طرف کارفرما درخواست می شود. در صورتی که کارفرما عوض شود، آوردن رضایت نامه جدید الزامی می باشد. نهادهای تامین اجتماعی بر روابط اشتغال نظارت می کنند.

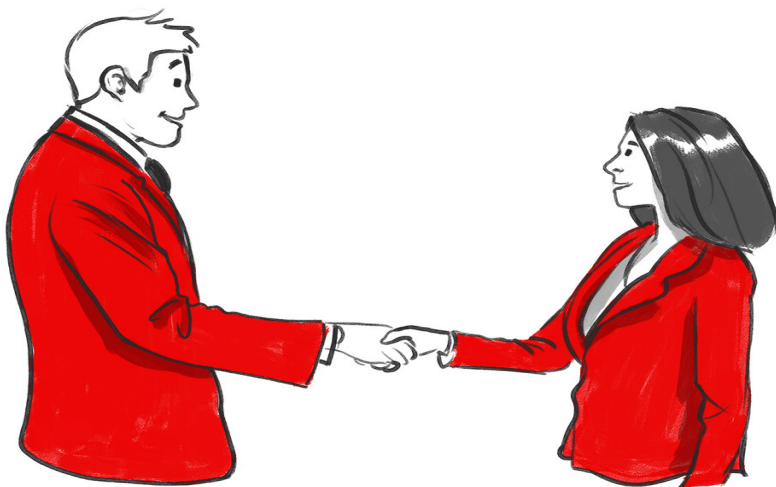
علاوه بر این، جوانان بالای ۱۵ سال که به طور مداوم به دنبال کار می گردند، می توانند در سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAEED) ثبت نام کنند و از مزایای ذیل بهره مند شوند:

- حق دریافت حقوق بیکاری در صورت اخراج از کار
- پیشنهاد ها و معرفی منابع کاری
- پیشنهاد هایی در رابطه با برنامه های آموزشی

اشتغال جوانان، به اطلاعات جامع درباره مهارتهایی که فرد نیاز به تقویت آنان دارد، و همچنین دوره های آموزشی که دیده است و تهیه رزومه کاری خوب، بستگی دارد. قرارداد کاری و عملکرد فرد در بازار کار، نقش مهمی را در حرفه تخصصی افراد ایفا می کند.

آماده سازی جهت ورود به بازار کار:

دوره های آموزشی تقویت مهارتها جهت ورود به بازار کار، دارای اهمیت بسیاری می باشند. اساساً این دوره های آموزشی، همانند خلق یک استراتژی بر طبق نیازهای بازار کار می باشد. نقطه شروع برای رسم یک استراتژی حرفه ای، ثبت شایستگی های فردی بر اساس سولات ذیل می باشد:



۱. نقاط قوت و اولویت های شخصی من چیست (برای مثال: نوشتن، حساب)؟
۲. دانش عملی و مهارت های من کدام اند (برای مثال: کامپیوتر، مدیریت خانه)؟
۳. دانش نظری و مدارک تحصیلی من کدام اند؟
۴. آیا هر گونه سابقه کاری را دارم؟
۵. شرایط و استانداردهایی که از یک موقعیت شغلی دارم چیستند (کار پاره وقت، کار تمام وقت)

بعد از آن، اطلاعات مربوط به تخصص ها و حرفه های خاص بایستی ارائه گردد. به وسیله این اطلاعات، کارمند یا کارگر بالقوه به سوی بازار کار راهنمایی خواهد شد. موقعیت های کاری را می توان در قسمت آگهی های روزنامه ها، خدمات مشاوره مراکز آموزش کاری (KEK)، دبیرخانه عامه یادگیری مادام العمر، سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAED) و همچنین از طریق آشنایان و دوستان، پیدا کرد. متورهای جستجوی آنلاین نیز به شما در پیدا کردن موقعیت های کاری در بخش خصوصی که ممکن است در بخش عامه موجود نباشد، کمک خواهند کرد.

بنابراین، صلاحیت های متناسب فردی با شرایط یک شغل، می تواند منجر به شناسایی پیشینه ی تحصیلی فرد، و دیگر نیازمندی ها و نهایتاً تعیین کننده نوع دوره آموزشی خواهد بود که فرد بایستی ببیند. در جستجو برای انواع مختلف دوره های آموزشی بایستی به سوالات زیر پاسخ داده شود:

۱. فرصت های تامین بودجه دوره های آموزشی کدامند؟
۲. چه نوع از فرصت های کارآموزی در زمینه آموزش پیشنهاد داده شده است؟
۳. دانش و مهارتهایی که لازمه بازار کار می باشند کدام اند؟

به این سوالات، توسط نهادهای ذیصلاح در زمینه تحصیلات و آموزش جایگزین، پاسخ داده شده است؛ مانند:

و در نهایت، رزومه (CV) یکی از مهمترین ابزارها برای افراد جویای کار و همچنین برای دریافت بورس ها و برنامه های تحصیلی در دانشگاه ها می باشد. رزومه شامل ارائه ای کامل از دانش فرد، مهارتها و سوابق کاری اوست. راهنمایی های پایه برای نوشتن یک رزومه به صورت ذیل می باشند:

- ظاهر و ساختار مناسب رزومه به منظور ارائه مشخصات و شایستگی های فرد، تا حد امکان.
- ارائه سوابق تحصیلی و حرفه ای فرد
- ارائه هدفمند مهارتها برای موقعیت شغلی مورد نظر
- اشاره به علایق و فعالیت های عامه فرد که جنبه های مهم دیگری را اثبات می کند (برای مثال: کار داوطلبانه، کامپیوتر)
- اضافه کردن توصیه نامه ها از طرف کسانی که فرد دارای پتانسیل را تضمین می کنند.

اگر فرد جویای کار از طریق تلفن به آگهی کار پاسخ می دهد بایستی:

- دلایل خاص خود در اقدام برای شغل مورد نظر را برای کارفرما توضیح دهد و در نتیجه نشان دهد که وی با اشاره به برخی از تجربیات شغلی قبلی و مشابه، و یا دوره های کارآموزی که گذرانده است، نیازهای شرکت را درک می کند.
- توجه کارفرما را از طریق برجسته کردن شایستگی ها به خود جلب کند. برای مثال، میتوان به برخی از فعالیت های فوق برنامه از جمله پیشاهنگی اشاره کرد، که نشان دهنده شایستگی هایی از جمله روحیه تیمی و کار سازمانی فرد است.
- متقاعد کردن کارفرما به صورتی که او بهترین شخص مورد نظر برای موقعیت کاری موجود، از طریق ارسال سریع رزومه و پیگیری جلسه حضوری.

ادغام در بازار کار

قرارداد کاری توافقی است بین دو طرف «کارفرما» و «کارمند»، که حقوق و مسئولیت های طرفین را در قالب یک معامله مشخص می کند. بالاخص، کارمند وظیفه ارائه کار خود به کارفرما را دارد، در حالی که وظیفه اصلی کارفرما پرداخت حقوق به کارمند می باشد. قرارداد کار جمعی (CLA) شرایط و ضوابط کارمندان در محل کار را تنظیم می کند (دستمزدها، مزایا، وظایف کارمندان و کارفرما؛ و همچنین اغلب شامل قوانین مربوط به روند حل یک اختلاف می باشد) و همچنین شامل موارد مربوط به تامین اجتماعی است. به علاوه، امکان عقد یک قرارداد پروژه ای در مواقعی که پیمانکار متعهد می شود مقدار مشخصی از کار را برای کارفرما انجام دهد، وجود دارد.

کمترین دستمزد برای کارمندان تمام وقت کمتر از ۲۵ سال ۵۱۰,۹۵ یورو تعیین شده است، در حالی که برای کارهای صنعتی، حداقل دستمزد ۲۲,۸۳ یورو در روز می باشد. در مواردی که بر خلاف قرارداد عمل شود، کارمند می تواند شکایت

خود را به بازرسی کار یونان (SEPE) ببرد. اگر یک دوره آزمایشی از طرف کارفرما درخواست شود تا مشخص کند که آیا کارمند توانایی های لازم را برای کار دارد، بایستی یک قرارداد کاری با مدت زمان مشخص شده تعیین گردد. قرارداد موقت - در صورت خاتمه - یا با یک قرارداد دائمی جایگزین خواهد شد، و یا توسط کارفرما به دلایلی مانند عدم شایستگی کارمند در کار، فسخ خواهد شد. تحت هیچ شرایطی اشتغال و بیمه اعلام نشده مجاز نمی باشد.

ماندن در بازار کار:

بازار کار امروزه به پیشرفت پیوسته اطلاعات و تحقیقات، به عنوان موضوعاتی که در رابطه با یادگیری مادام العمر و آموزش های حرفه ای مداوم هستند، پرداخته است. یادگیری مادام العمر، به آموزش و زمینه های آموزش تکمیلی، با هدف افزایش مهارت ها و شایستگی های اشخاص در بازار کار، پرداخته است. آموزش حرفه ای به حفظ سطح اشتغال بالا کمک می کند.

شهرداری های کشور یونان، همراه با نهاد یادگیری مادام العمر (KDVM)، در حال طراحی برنامه هایی آموزشی در ارتباط با محیط منطقه ای و فراتر از آن، هستند. هدف این برنامه ها حفظ جایگاه فعلی شغل، کاهش شکاف دیجیتالی بین جوانان و بزرگسالان، تسریع روند اشتغال و ارتقای شرایط محیط کاری می باشد. برنامه های سراسر کشور بر روی حوزه های ذیل متمرکز خواهند کرد:

- اقتصاد و کار آفرینی
- کیفیت زندگی و محیط اطراف
- تکنولوژی های جدید
- زبان و ارتباطات
- مهارت ها و فعالیت های اجتماعی
- فرهنگ و هنر
- برنامه های گروه های اجتماعی آسیب پذیر

به علاوه، برنامه های آموزش حرفه ای دارای اهمیت زیادی هستند و هدف از آن، کمک به کارمندان جهت سازگار کردن مهارت هایشان، برای تغییر نیازمندی های بازار کار، می باشد. مجریان آموزش مداوم حرفه ای، برنامه های استاندارد یکنواختی را با هدف اعتبارسنجی و شناخت محتوای آنها در بازار واقعی اجرا می کنند. مراکز آموزش حرفه ای خصوصی و دولتی در حال طراحی، سازماندهی و اجرای برنامه های مداوم آموزش حرفه ای برای افراد شاغل، بیکاران، فارغ التحصیلان تمام سطوح آموزش در بسیاری از زمینه ها از جمله کشاورزی، اقتصاد و فناوری، هستند.

اقدامات اتحادیه اروپا برای ارتقاء سطح شغلی جوانان، شامل استاندارد رزومه ی Europass می باشد؛ این رزومه شامل مجموعه ای از اسناد است که به کارمندان آینده نگر کمک می کند تا مهارت ها و مدارک خود را با استفاده از قالب استاندارد که در سراسر اروپا اعمال می شود ارائه دهند. بنابراین، شناخت و تشخیص آسان تر مهارت ها توسط کارفرمایان، و همچنین توانایی اقدام برای یک موقعیت کاری در یک کشور دیگر، برای شهروندان اروپایی، فراهم شده است.

۱. <https://www.e-dimosio.gr>
(موقعیت های شغلی در بخش عامه)
۲. <https://www.diorismos.gr>
(مدارک، قرار ملاقات، استخدام و رقابت های ASEP)
۳. http://www.asep.gr/webcenter/faces/oracle/webcenter/page/scopedMD/s3eab32ab_wc.&42_19vj4gq*49=0ef74060e04d/PortalHome.jspx?_adf.ctrl-state_8f8b_478a_c911!#298100210000611682=2Fasep&_afrLoop%2Fspaces%=contextURL
(موارد استخدام خاص)
۴. <http://www.oaed.gr>
(سازمان اشتغال نیروی انسانی)
۵. <http://www.gsae.edu.gr/en>
(دبیرخانه عامه آموزش مادام العمر)
۶. <https://www.kariera.gr>
<https://www.careerjet.gr>
<https://ageliesergasias.gr>
(وب سایت هایی در رابطه با اشتغال در بخش خصوصی)
۷. <https://europass.cedefop.europa.eu>
(نوشتن آنلاین رزومه اتحادیه اروپا)
۸. <https://europa.eu/youreurope/citizens/work/finding-job-abroad>
(پیدا کردن شغل در خارج)
۹. <https://www.kepea.gr>
(مرکز اطلاعات برای افراد شاغل و غیره شاغل)
۱۰. <https://www.sepenet.gr/liferayportal/archike>
(بازرسی بازار کار یونان)



روز

4

مدیریت زندگی روزانه

۴. ۱ مسکن

«من خانه ای را دوست دارم که هیچ وقت شاهد افراط و تجمل گرایی در آن نباشم، بلکه هر چیزی که لازم باشد را در آن بیابم»

پیتاکوس مولیتیانی، ۶۵۰-۵۷۰ قبل از میلاد، یکی از هفت حکیم مشهور یونانی



یکی از مهمترین سؤالاتی که هنگام آماده سازی برای دوران بزرگسالی ایجاد می شود ، تعیین محل اقامت جدید است. با توجه به اینکه برنامه ی زندگی شخصی هر کس متفاوت است، به همین دلیل گزینه های مختلفی پیش رو است.

در پاسخ به این سوال که ”من چگونه می توانم مسکن مناسب پیدا کنم؟“ راه های زیادی برای این کار فراهم می باشد.

تبلیغات بنگاه های معاملاتی املاک

روزنامه هایی از قبیل ”Xrisi Eykairia“ در دسترس هستند که در آنها تبلیغات بنگاه ها موجود می باشد، و همچنین وبسایت هایی از قبیل ”املاک Xrisi Eykairia“ که شامل اطلاعاتی با جزئیات و عکس هایی از آپارتمان های آماده برای اجاره و دیگر لوازم مورد نیاز در هر منطقه، در دسترس می باشند. اولویت جوانان برای مسکن دو معیار اصلی می باشد؛ زندگی در منطقه ای که امنیت و زندگی فعال اجتماعی در آن در جریان باشد، و همچنین به دانشگاه هایشان نزدیک باشد.

انجمن Panhellenic برای حمایت از مستأجران کمک های قابل توجهی را از جمله راهنمایی های اولیه در مورد بنگاه های املاک و مستغلات، ارائه داده است.
برای مثال:

مستأجران آینده نگر بایستی:

- خانه را به طور کامل بررسی کنند تا هر آسیب احتمالی را شناسایی و به صاحبخانه گزارش دهند.
- تمام قبض های پرداخت نشده احتمالی قبلی را بررسی کنند.
- از اجاره ی زیرزمین، اتاق زیر شیروانی و ساختمان های قدیمی پرهیز کنند.
- در پی انعقاد قراردادهایی بین دو طرف با حداقل دوره زمانی 3 سال باشند.
- پاداش و حق کمیسیون کارگزاران املاک و مستغلات فقط در صورت تکمیل قرارداد اعمال می شود.
- حق اجاره نباید بیشتر از 30% درآمد باشد.

در مورد زنده گی اشتراکی، بایستی هم مزایا و هم چالش هایی که ممکن است به وجود بیاید را در نظر گرفت. زنده گی مشترک با یک دوست یا همکار، اشتراک هزینه ها و کارهای خانگی، اقدام به خرید مشترک برای خانه و همچنین ارزش همراهی که باعث ایجاد امنیت و اطمینان می شود، برخی از جنبه های مثبت زنده گی مشترک را تشکیل می دهد. از طرف دیگر، به اشتراک گذاشتن خانه با شخص ناشناسی که علایقتان با هم مطابقت ندارد، ممکن است مشکل ساز باشد.

خوابگاه دانشگاه:

در طول ترم، دانشجویان حق پذیرش و اسکان در خوابگاه های دانشگاه را دارند. دبیرخانه مربوطه وظیفه انتخاب میزبان را براساس معیارهای اجتماعی و مالی بر عهده دارد. درخواست های اسکان در خوابگاه در همان خوابگاه های مربوطه موسسات عالی فوق الذکر، بررسی می شود.

برنامه های اسکان رایگان توسط سازمان های غیر دولتی

برخی از سازمان های غیر دولتی هستند که برنامه های اسکان رایگان را برای دانشجویان، در خوابگاه های خصوصی تدارک دیده اند.

به عنوان مثال، برنامه اسکان رایگان توسط انجمن مسیحی زنان جوان (XEN) برای دانشجویان زن که با مشکلات مالی مواجه شده اند، مکتب شبانه روزی Amalieion برای دانش آموزان دختر تیمی که یکی و یا هر دو والدین شان در قید حیات نباشند، و همچنین اطلاعات پانسیون مکتب شبانه روزی دانش آموزان مسیحی که توسط جنبش دانش آموزان مسیحی، اجرا می شود.

من آن را چطوری پیدا کنم؟

کمک هزینه مسکن

کمک هزینه مسکن یک طرح رفاهی برای خانوارهایی است که در مسکن اجاره ای زنده گی می کنند و یا متحمل هزینه خدمات وام مسکن اول می شوند. از میان دینفعان می توان به بزرگسالانی اشاره کرد که به تنهایی زنده گی می کنند اما در گروه دانشجویان بزرگسال نیستند که در کالج های دانشگاه یا مکاتب و یا مؤسسات آموزش فنی و حرفه ای تحصیل می کنند. به همین دلیل واجد دریافت این کمک هزینه می باشند. و به همین ترتیب، دانشجویان خارجی کشور دیگری از اتحادیه اروپا نیز می توانند از این وام ها بهره ببرند. فرم های درخواست را می توان بصورت آنلاین، به وزارت کار یا

مراکز خدمات شهروندی ارسال کرد و در آنجا به متقاضیان کمک می کنند تا فرم های خود را پر کنند.

چگونه آن را حفظ کنیم؟

قبوض خدمات شهری

اگر فرد جوانی تصمیم بگیرد که یک خانه را اجاره کند، بایستی تمام امتیازات برق، آب، تلفن، گاز طبیعی و گرمایش اشتراکی ساختمان را به اسم و حساب بانکی خود انتقال دهد. شماره ثبت مالیاتی (آفمی) و قرارداد خانه، مدارک لازم برای انتقال امتیازات خدمات شهری به حساب مستاجر می باشند.

شرکت های خدمات شهری عامه متعلق به دولت می باشند و وظیفه ی آنها شکل دهی کنترل و سازماندهی عامه می باشد. آنها خدماتشان را با قیمت هایی که هزینه های این خدمات را پوشش می دهد عرضه می کنند، و این قیمت ها در بازار آزاد تعیین می گردند. بسیاری از این شرکتها برای محافظت از گروههای آسیب پذیر مصرف کننده اجتماعی، فاکتورهای خاص اجتماعی ایجاد کرده اند.

در عین حال، خانواده هایی که درآمد پایین دارند، حق دریافت کمک هزینه سوخت گرمایشی را دارند. فرم های درخواست این کمک هزینه به صورت آنلاین و از طریق پورتال شبکه مالیات، از طریق شماره ثبت مالیاتی (آفمی)، پُر می گردند.

شرکت هایی از جمله شرکت گاز طبیعی یونان، یا سازمان ارتباطات، گروه OTE، فاکتورهای ویژه ای را برای دانشجویان و بیکارانی که در سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAE) ثبت نام شده اند، در نظر گرفته است.

امور مربوط به خانه

سرانجام، موضع مهم دیگر، نگهداری از خانه و امورات مربوط به آن است. برخی از امور موبوط به خانه وجود دارند که بایستی به صورت روزانه انجام داده شوند، و برخی دیگر را می توان در طول یک هفته انجام داد، و بقیه ی امور را می توان در یک بازه ی زمانی طولانی تر انجام داد. مواد شوینده مدرن، بسیاری از کارهای خانگی را ساده تر کرده اند. برخی از مثال های بارز این امور به صورت ذیل می باشند:

- ما بایستی هر روز هوای خانه را تهویه کنیم، تختخواب را مرتب کنیم، هیچ وقت ظرف ها را نشسته رها نکنیم و آشغال ها را همیشه بیرون ببریم.
- یک بار در هفته باید کف خانه را تمیز کنیم، لباس های را در ماشین لباسشویی بیاندازیم، ملافه ها و حوله ها را عوض کنیم و اتو بکشیم و سرویس بهداشتی را تمیز کنیم.
- در طول ماه باید برخی از روزها را به تمیز کردن پنجره ها و وسایل خانگی مانند اجاق گاز یا یخچال بپردازیم و گرد و غبار زدایی بکنیم.
- ما باید مقدار مناسبی از زمان را برای لیست خرید از سوپر مارکت و خرید ماهانه اختصاص دهیم. با سازماندهی مسئولیت هایی از این قبیل، ما زمان و پول مان را ذخیره کرده ایم، چون منابع خود را برای کالاهای غیر ضروری

از قبیل خرید یک جفت شلوار جین، هدر نداده ایم. ما همچنین باید در ذهن داشته باشیم که راه حل های زیاد رژیم های غذایی هستند که باعث می شوند از خوردن فست فودها دوری کنیم.

گام هایی برای داشتن یک خانه تمیز:

۱. سعی کنید فقط وسایل لازم را در دسترس داشته باشید و مابقی آنها را در کسوها و کابینت ها قرار دهید تا امر تمیز کاری آسانتر شود.
۲. آیا می خواهید که دیوار ها را تمیز کنید؟ یک چهارم فنجان جوش شیرین را همراه با یک نصف فنجان سرکه در سطل آب ریخته و دیوار ها را از پایین با بالا، به صورتی که روی کف زمین چکه نکند و باعث ایجاد لکه نشود، تمیز کنید.
۳. پرده حمام خود را در ماشین لباسشویی بیاندازید و آن را روی برنامه شستشو با آب سرد تنظیم کنید. اگر لکه هایی روی آنها وجود دارند، آنها را در یک لگن پر از آب انداخته و پند قاشق سرکه را در آن بریزید.
۴. مقداری نمک را به کاشی های حمام اضافه کرده و آنها را با اسفنج و با چند قطره سرکه و جوش شیرین بشوید.
۵. آیا یخچال شما بو می دهد؟ بعد از تمیز کردن داخل آن، مقداری قهوه را در نعلبکی ریخته و در بخچال قرار دهید.
۶. لکه های موجود روی فرش ها را با آب ولرم، کمی مواد شوینده و چند قطره سرکه، برس بزنید.
۷. بوهای ناخوشایند داخل فر را با شستشو بوسیله یک لیوان آبلیمو و جوش شیرین، از بین ببرید.

پیوندهای مفید:

۱. [/https://en.spitogatos.gr](https://en.spitogatos.gr)
(آگهی های بنگاه های مشاورین املاک)
۲. [/http://www.pasype.gr](http://www.pasype.gr)
(انجمن حمایت از مستاجرین یونان)
۳. [/https://stegastiko.minedu.gov.gr](https://stegastiko.minedu.gov.gr)
(کمک هزینه اسکان دانشجویان) <https://www.xen.gr>
۴. <https://amalieion.gr>
(مکتب شبانه روزی آمالیون، خوابگاه دانشجویی)
۵. <https://www.dei.gr/en/oikiakoi-pelates/eualwttoi-pelates-kai-koinwniko-oikiako-timologio>
(شرکت برق عامه کشور یونان)

۶. <https://www.eydap.gr/en/MyAccount/MyCurrentAccount>

(شرکت آب و فاضلاب آتن)

۷. <https://www.eyath.gr/?lang=en>

(شرکت آب و فاضلاب تسالونیک)

۸. <http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/kafsi-ma/petroleo-thermansis>

(اطلاعات در مورد کمک هزینه سوخت)

۹. <https://cookpad.com/gr?via=jp>

(انجمن آشپزی آنلاین)

۲.۴ مدیریت مالی و امور خانه

«وقتی که جوان بودم، فکر می کردم که پول مهمترین چیز در زندگی است؛ اکنون که پیر هستم، به این نتیجه رسیدم که درست فکر می کردم!»

اسکار وایلد، ۱۸۵۴-۱۹۰۰، نویسنده ایرلندی

کلمه Economy (به معنی اقتصاد) از ترکیب و ریشه کلمات “οἶκος” (خانگی) و “νέμω” (مدیریت کردن) گرفته شده است که در اصل به معنی مدیریت امور خانه می باشد. این محدوده محافظت، توزیع، تجارت، و همچنین مصرف کالاها و خدمات توسط عوامل مختلف می باشد. عناصر اصلی تشکیل دهنده مفهوم اقتصاد شامل موارد زیر می باشند:

شناخت منابع تولید درآمد (اشتغال)

انواع مختلفی از مزیت ها وجود دارند که از اشتغال نشأت میگیرند. مفاهیمی که وابسته به تولید درآمد قانونی هستند عبارتند از بازنشستگی آینده ، معافیت مالیاتی به دلیل درآمد پایین و همچنین دریافت سود سهام اجتماعی و دیگر کمک هزینه ها.

حقوق:

حقوق یا دستمزد، مقدار ثابتی از پول می باشد که در ازای کار انجام شده توسط کارمند، از سوی کارفرما به وی پرداخت می شود. حقوق معمولاً در بازه های زمانی ثابت پرداخت می شود ، به عنوان مثال ، پرداخت ماهانه یک دوازدهم حقوق سالانه.

بازشناخت نیاز به برنامه ریزی و مدیریت مالی (بودجه ماهانه)

بودجه برنامه ای مالی می باشد که درآمد و هزینه های دوره زمانی مشخصی را تعیین می کند. در برنامه بودجه، همیشه بررسی مجدد و ارزیابی مداوم مورد نیاز است، زیرا غیر از جریان عادی نقدی مخارج ، هزینه های غیرقابل پیش بینی ، مانند آسیب دیدن یکی از لوازم خانگی، نیز ممکن است به بار بیاید.

جامعه مدرن یونان پی برده است که اعمال مدیریت مالی در زندگی روزمره یک امر ضروری می باشد. بنابراین می توان از اشتباهات و اقداماتی که منجر به از کنترل خارج شدن اوضاع و ایجاد شرایط استرس زا می شود، پرهیز کرد. وقت طلاست و ما بایستی آن را به بهترین شکل ممکن سازماندهی کنیم، به این صورت که:

۱. بودجه بندی یک امر بسیار مهم می باشد، به عبارتی تلفیق درآمد با مخارج ماهانه است.
۲. بسیار مهم است که پیگیر مشاوره حرفه ای برای اظهارنامه مالیاتی خود باشید تا از اشتباه پرهیز شود و از تخفیف مالیاتی بهره مند شوید.
۳. تحقیق در بازار جنبه ی بسیار مهمی می باشد. مخصوصاً امروزه با استفاده از اینترنت، مقایسه بین قیمت ها و خصوصیات دو کالا یا خدمات مشابه، آسان می باشد.
۴. همچنین ، اینترنت ابزار مهمی در جستجوی برنامه های یارانه ای و کارآفرینی مبتنی بر جامعه می باشد.
۵. سرانجام، بایستی مقیاس مشخصی برای مصارف در نظر گرفته شود، نه به این معنا که از تفریح، سرگرمی و یا غذاهای خوب دوری کنیم، بلکه همه چیز را در یک روال منظم تحت کنترل داشته باشیم.

شناخت معاملات پولی (اسکناس، سکه، کارت های اعتباری، حساب های بانکی)

تغییرات مالی اخیر که منجر به استفاده از کارتهای اعتباری شده اند که به حسابهای بانکی متصل هستند ، و بر لزوم یادگیری روشها ، مقررات و محدودیتهای مختلفی که معاملات پولی با آنها صورت می پذیرد، تأکید می کند.

کارت های اعتباری:

کارت اعتباری که با نام کارت بانکی یا چک کارت نیز شناخته می شود، یک کارت پرداخت از جنس پلاستیک می باشد که توسط مؤسسات مالی از قبیل بانک ها برای مشتری صادر می شود تا صاحب آن بتواند به حساب خود که توسط بانک برای او ایجاد شده است دسترسی داشته باشد. به علاوه، امکان پرداخت به صورت انتقال الکترونیکی پول و همچنین دسترسی به دستگاه های خودپرداز (ATM)، برای صاحب کارت فراهم می باشد.

کارت اعتباری با کارت پرداخت (Cash Card)، که می توان آن را به جای ارز نیز به کار برد، متفاوت می باشد. کارت اعتباری با کارت شارژ نیز فرق می کند، به این صورت که یک کارت اعتباری معمولاً شامل شخص ثالثی می شود که پرداخت را بر این اساس که اعتبار توسط خریدار جمع آوری و باز پرداخت می شود، انجام می دهد. در حالی که کارت شارژ ، پرداخت را تا تاریخ معوقه ای به تاخیر می اندازد. معمولاً، افراد حقیقی با داشتن یک شغل ثابت و در رنج سنی 22-70 سال، می توانند کارت اعتباری داشته باشند. بهرحال، ممکن است که مدارک و شرایط خواسته شده توسط موسسات مالی، متفاوت از یکدیگر باشند.

بانک ها:

بانکهای تجاری سپرده های افراد ، مشاغل خصوصی ، سازمانهای دولتی و غیره را می پذیرند. سه دسته اصلی سپرده وجود دارد:

حسابهای جاری شامل حسابهای مربوط به معاملات روزمره شما هستند. آنها اغلب توسط دفترچه های چک منفرد اداره می شوند.

حساب پس انداز به حساب سپرده ای گفته می شود که رایج ترین شکل سپرده می باشد و مشتری هر زمانی که بخواهد قادر به انجام واریز و برداشت از حساب خود می باشد.

سپرده های مدت دار نوعی سپرده با مدت محدود می باشند. یعنی سپرده گذار می تواند پس از مدت معینی پولی را که سپرده گذاری کرده است، برداشت کند.

بانک های تجاری برای جذب سپرده گذاران، پاداش های مالی را به صورت بهره برای آنان در نظر گرفته اند. نرخ بهره بسته به مقدار سپرده، متفاوت می باشد. سپرده های مدت دار بیشترین نرخ بهره را دارند، در حالیکه حسابهای جاری دارای کمترین نرخ بهره هستند، و دلیل آن این واقعیت است که حسابهای جاری بکرات برای انجام معاملات مورد استفاده قرار می گیرند و تراکنش ها برای بانک هزینه بردار می باشد (کارمندان، استفاده از دستگاه ها، هزینه های ارتباطات و غیره).

شناخت محیط اقتصادی (بانک ها، بانکداری الکترونیکی، پرداخت های کارت، خدمات دستگاه های خودپرداز)

اکنون شبکه ای قدرتمند از معاملات مالی به واسطه ی محیط اقتصادی معاصر، انجام می گیرد که امکان برداشت و واریز پول از طریق دستگاه های خودپرداز (ATM)، و همچنین پرداخت قبوض و انتقال پول به صورت ۲۴ ساعته به وسیله خدمات بانکداری الکترونیکی، را فراهم کرده است.

بانکداری الکترونیکی:

انتقال الکترونیکی وجوه، به سپرده گذار امکان انجام یک انتقال مالی از یک حساب بانکی به حساب بانکی دیگر، با استفاده از نرم افزارهای آنلاین کامپیوتری، و بدون مداخله یک بانکدار، را داده است.

دستگاه خودپرداز:

دستگاه خودپرداز (ATM) یک ابزار الکترونیکی ارتباط از راه دور می باشد که مشتریان موسسات مالی را قادر به انجام نقل و انتقالات مالی از قبیل برداشت از حساب، واریز، انتقال و یا بدست آوردن اطلاعات از حساب خود در هر زمان و بدون مداخله مستقیم کارمند بانک، می کند.

شناخت ریسک ها و جواز (وام ها و پس انداز)

در صورتی که شما نیاز به وجوه بیشتر پیدا کنید (به دلایلی مانند شهریه دانشگاه)، دو گزینه پیش روی شما قرار دارد، صدور یک کارت اعتباری و یا یک وام بانکی، که در هر دو صورت شما بایستی به موارد زیر را جهت تامین بودجه منابع مالی تان در نظر بگیرید:

- آیا برنامه ریزی دقیق و پس انداز می تواند جایگزین گرفتن وام شود؟
- آیا درآمد حال حاضر به اندازه ای کافی است که بتواند قسط وام ها را پرداخت کند؟
- در مواردی که در آمد من کافی نباشد، آیا جایگزین دیگری برای پرداخت وام خواهم داشت؟



وام: اعطای وام یکی از فعالیت های اصلی موسسات مالی می باشد. وام گیرنده مسئول است که سود و مقدار اصلی وام را بازپرداخت کند.

معمولاً مبلغ وام در اقساط عادی و یا به صورت روش های دیگر بازپرداخت می شود، که در آن مبلغ اقساط با هم برابر می باشند. اعطای وام به طور کلی با هزینه هایی همراه می باشد، که در اصل، سود بدهی می باشد و وام دهنده را جهت اعطای وام بر می انگیزد.

از نظر قانونی تمام تعهدات و محدودیت ها در قالب قراردادی بین طرفین قید می شود که گاهاً شامل ملزومات اضافه شده دیگر برای طرف وام گیرنده می باشد.

پیوندهای مفید:

۱. [/https://www.apple.com/gr/ios/app-store](https://www.apple.com/gr/ios/app-store)
<https://play.google.com/store/apps>
(نصب برنامه های کاربردی برای امور مدیریت مالی)
۲. <https://www.dikaiologitika.gr/eidhseis/aftodioikisi-dor-ean-syntaksi-forologikon-207791>
[diloseon-sto-dimo-iliopolis](https://www.diloseon-sto-dimo-iliopolis)
(اطلاعات رایگان در مورد چگونگی سازماندهی اظهارنامه های مالیاتی شما)



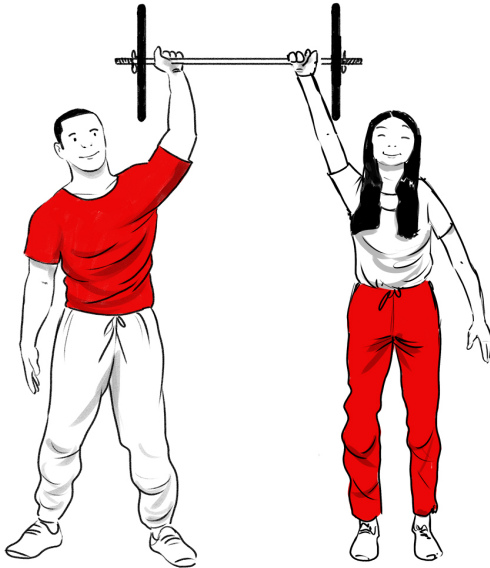
وہ

5

کیفیت زندگی

۵. ۱ صحت جسمانی

«پیشگیری بهتر از درمان است»



بر طبق گفته سازمان صحت بهداشت (WHO)، صحت تنها عدم وجود مرض یا ناتوانی، بلکه وضعیت صحتکامل جسمی، روحی و اجتماعی است که به عواملی مانند محیط زندگی، محیط کار، روابط، اقتصاد و غیره بستگی دارد. در جامعه مدرن، مراقبت های بهداشتی شامل پیشگیری و درمان مرض ها می باشد.

پیشگیری:

پیشگیری اشاره به دوری فعالیتهایی دارد که در نهایت می توانند به سلامتی انسان آسیب برسانند. چنین فعالیتهایی شامل موارد زیر است:

- استفاده از مواد اعتیاد آور مانند مواد مخدر، الکل و سیگار
- عادات مضر رژیم غذایی و چاقی
- مرضهای مقاربتی و هر نوع رابطه جنسی ناشی از سوءاستفاده و استثمار، یعنی هرگونه رابطه جسمی که به صورت خشونت آمیز و یا بدلایل مالی انجام شود.

بهترین راه برای پیشگیری از طریق اقدامات ذیل حاصل می شود:

1

خیلی ضروری است که بدانیم که امکان دسترسی به کارشناسان خبره به صورت محرمانه و با نگره داشتن احترام متقابل، جهت راهنمایی در مورد مقابله با خطر سوء مصرف مواد مخدر، فراهم است:

خط کمکی در مورد استعمال سیگار: ۱۱۴۲

خط کمکی در مورد مصرف الکل: ۲۱۰۶۸۵۲۶۶۰

خط کمکی در مورد مواد مخدر: ۱۰۳۱

2

این نکته برای ما بسیار حائز اهمیت است که به سه وعده غذایی در روز توجه داشته باشیم که بایستی سرشار از مواد مغذی باشند، و همچنین به قوانین بهداشتی در مورد پخت و پز (مانند شستن میوه و سبزیجات) توجه کنیم. اتخاذ یک رژیم غذایی سالم از میوه، سبزیجات، فیبر، پروتئین و اسیدهای چرب اشباع نشده، بسیار مهم می باشد که منابع آنها اکثراً ماهی و آجیل هستند و برای بدن انسان مفید و به عنوان محافظ در برابر مرض های طولانی مدت عمل می کنند.

به طور مشخص، هرم رژیم غذایی مدیترانه ای، که توسط جامعه علمی توسعه یافته است و به عنوان دستور العملی مهم جهت پیشگیری از مرض ها تلقی می شود، رژیم غذایی متناسب با وعده های غذایی مناسب روزانه را پیشنهاد می کند. در پایین هرم، لیست غذاهایی موجود هستند که بایستی در یک برنامه غذایی روزانه مصرف شوند، در قسمت میانی هرم، مواد غذایی مشاهده می شود که تنها چند بار در هفته باید مصرف شوند، و در نوک هرم غذاهایی وجود دارند که باید به صورت کم و در ماه فقط در طول چند وعده غذایی محدود مصرف شوند.



شامل کمک ها و راهنمایی های حرفه ای، در مواردی همچون صحت و پیشگیری جنسی، آزمایش های کنترل بارداری، آزمایش های زنان و زایمان (مانند تست پاپ اسمیر)، صحتروابط جنسی و اقدامات دیگری که همراه با اطلاعات لازم در اختیار مردم قرار می گیرد.

مرکز پزشکی صحت جنسی: ۲۱۰۷۷۹۷۹۷۹

خط کمکی LGBT (دگر باشی): ۱۵۲۸

خط کمکی مرکز ملی کمک های اجتماعی برای مواردی همچون قاچاق انسان: ۱۹۷

امروزه، غالباً بر دستورالعملهای مربوط به فعالیت های بدنی تأکید بسیار می شود. سازمان صحتی بهداشت توصیه می کند که به طور متوسط هر کسی باید ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کند. از آنجا که بدن هر انسان از نظر میزان سلامتی، با دیگری متفاوت می باشد، بهتر است که برای داشتن بهترین برنامه ورزشی، با متخصصان مشورت کنید.

معالجه:

معالجه شامل کلیه اقدامات لازم علیه یک مرض می باشد. درمان می تواند دارویی، مداخله ای (مانند جراحی) و همچنین یک تغییر ساده برای روش زندگی روزمره ما باشد. در عین حال، درمان می تواند مداوم باشد، مانند مواردی که شرایط مزمن مانند دیابت دارند، اما درمان مناسب مزمن ممکن است از بروز علائم منفی سلامتی بکاهد.

در صورتی که احتیاج به معالجه داشته باشیم، باید به مراکز ذیل مراجعه کنیم:

- دکتر خانوادگی، یک خدمت جدید و رایگان می باشد که توسط مرکز خدمات بهداشتی ملی ارائه می گردد و اولین نقطه ارتباطی با سیستم ملی صحتاست. علاوه بر خدمات فراوان درمانی، پزشکان خانواده خدمات مشاوره صحتی دیگر پیشنهادات و راهنمایی های لازم را با توجه به ماهیت مشکل بیماران، ارائه می دهند. شما می توانید به صورت آنلاین جهت استفاده از خدمات پزشک خانواده ثبت نام کنید:

<http://www.idika.gr>

- در موارد اورژانسی، بایستی با مرکز ملی مراقبت های اورژانسی (EKAV) از طریق شماره ۱۶۶ تماس گرفته، و یا به نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید.
- برای اطلاع از شیف کاری داروخانه ها در طول شبانه روز، میتوان به وب سایت انجمن داروسازی استان محل اقامت (آتیکا، تسالونیک، لاریسا و...)، مراجعه کرد.

پیوندهای مفید:

۱. <http://www.prolepsis.gr/en/home>
(موسسه پیشگیری، محیط زیست و پزشکی حرفه ای)
۲. <https://www.okana.gr/۲۵۳/item/۴۰-۴۹-۰۷-۰۳-۰۴-۲۰۱۲>
(سازمان مبارزه با مواد مخدر، OKANA)
۳. <http://ensp.network>
(شبکه اروپایی پیشگیری از استعمال دخانیات)
۴. <http://www.bestrong.org.gr>
(سازمان دوستان در برابر سرطان)
۵. <http://www.elodi.org>
(فدراسیون دیابت یونان)
۶. <http://www.aboutyouth.gr>
(خط کمکی اطلاعات اورژانس اجتماعی «۱۹۷»)
۷. <https://www.who.int>
(سازمان صحتی بهداشت)
۸. https://www.laiko.gr/index.php?option=com_content&view=article&Itemid=۲۳۱&cle&id
(بیمارستان عامه آتن بخش تغذیه و رژیم غذایی)
۹. <http://www.gna-gennimatas.gr/tmima-diatrofis>
(بیمارستان ژنتیک، بخش تغذیه و رژیم غذایی)
۱۰. <https://neaygeia.gr/ekpedefsi/seminaria>
(مرکز تحقیقات خدمات پزشکی دانشکده پزشکی آتن)
۱۱. <http://www.ifarmakeia.gr>
(اطلاعات در مورد شیفت کاری داروخانه ها)
۱۲. <https://www.moh.gov.gr/articles/citizen/efhmeries-nosokomeiwn>
(اطلاعات در مورد شیفت کاری بیمارستان ها)

۱.۵ صحت ذهنی

«سلامتی و نشاط مکمل همدیگر هستند»

جوزف ادیسون، ۱۶۷۲-۱۷۱۹، نویسنده و شاعر انگلیسی

جامعه معاصر همگام با تحولات مداوم منطقه ای و جهانی، تحت عنوان «جامعه در حال تغییر» توصیف می شود (فقر، بیکاری، ورود پناهندگان، کوچک شدن دولت رفاه اجتماعی، حملات تروریستی و غیره). و متعاقباً باعث ایجاد محیطی می شود که ناامنی روانی جوانان پدیده ای شایع و رو به رشد در آن می باشد. اما بطور متوجه شویم که مشکلی بوجود آمده است؟ برخی از عوامل وجود دارند که نشان دهنده اختلالات روانی هستند و نیاز به مداخله فوری دارند:

غم و اندوه شدید و طولانی و احساس پوچی

بدبینی، اعتماد به نفس پایین یا احساس گناه

از دست دادن علاقه به فعالیت های روزمره

خستگی و از دست دادن انرژی

مشکل در تمرکز و تصمیم گیری

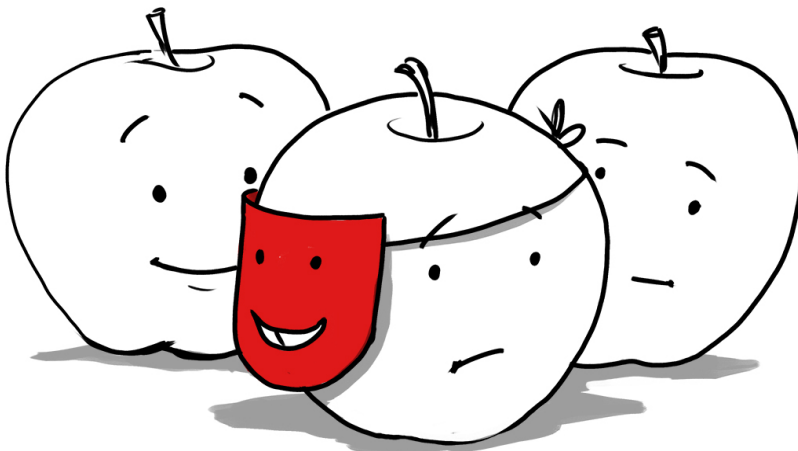
نگرانی شدید و مداوم

اختلالات خواب

اختلالات در اشتها

درد مزمن یا علائم جسمی مداوم

تکرار مداوم افکار منفی



در یونان ، خط های کمکی وجود دارد که جوانان می توانند نگرانی ها و مشکلات خود را بطور ناشناس و با اعتماد به نفس با مشاوران به اشتراک بگذارند. این خط های کمکی برای دستیابی به ساختارهای خاص با هدف حمایت از صحت ذهنی و ایجاد تعادل روانی به جوانان مشاوره می دهند.

پیوندهای مفید:

۱. [/https://epsype.gr](https://epsype.gr)

(پایگاه اطلاعات در مورد صحت ذهنی و روحی)

۲. [/http://suicide-help.gr](http://suicide-help.gr)

(مقیاس: آژانس توسعه سرمایه انسانی و اجتماعی برای مبارزه با محرومیت اجتماعی)

۵. ۳ وقت آزاد

«پر کردن اوقات فراغت به شکلی هوشمندانه و مفید، جزء آخرین دستاوردهای تمدن بشری میباشد؛ که تعداد معدودی از مردم قادر به انجام آن هستند»
برتراند راسل، ۱۸۷۲ - ۱۹۷۰، فیلسوف انگلیسی

ارسطو، فیلسوف یونان باستان، معتقد بود که زندگی خوب به اوقات فراغت بستگی دارد و سعادت انسان در اختصاص دادن زمان برای خود نهفته است. اخیراً، معلم و نویسنده یونانی، اووانزولوس پاپوتسیس (۱۹۰۰-۱۹۸۲) اظهار داشته است که «نماینده ترین شاخص مردم یک جامعه، فرهنگ سرگرمی آنها می باشد»



دلایلی که اوقات فراغت در عصر امروز با ارزش تلقی می شود متفاوت است اما به همان اندازه مهم است. اول از هر چیز، اوقات فراغت باعث می شود که استرس زنده‌گی روزمره، با ایجاد آرامش خاطر یا فرصتی برای معاشرت در خارج از محیط کار، تخلیه شود که به تعادل روانی فرد کمک می کند. علاوه بر این، اوقات فراغت، موقعیت های اجتماعی را برای فرد ایجاد می کند زیرا فرصت انجام فعالیت های دیگری که حتی فراتر از علاقه فردی باشد، به وی داده می شود.

سرانجام، اوقات فراغت باکیفیت، گزینه های جایگزین فراوانی را برای انواع راه های سرگرمی ارائه می دهد (به عنوان مثال دورهمی های شبانه)، که به رشد و صحت جسمی و روانی فرد کمک می کند؛ مانند شرکت در باشگاه های ورزشی و فعالیت های میدانی.

امروزه، وجود محدودیت هایی در اوقات فراغت، بدلیل اشتغال و شرایط دیگر اجتماعی، امری عادی می باشد. داشتن اوقات فراغت باید برای تمام افراد دارای اولویت باشد، زیرا از این طریق فرد قادر خواهد بود تا همیشه انتخاب های شخصی را پیش روی خود داشته باشد و از داشتن آرامش خاطر لازم، اطمینان حاصل کند. بهتر است بجای تلف کردن اوقات ارزشمند فراغت، از آن برای کمک به جسم و ذهن خود برای رسیدن به آرامش خاطر بهره بجوییم، تا در مسیر رسیدن به رویاهایمان گام برداریم.

راه های سازنده بهره گیری از اوقات فراغت می توانند به صورت ذیل باشند:

- جذب در فعالیت های هنری از جمله رویدادهای فرهنگی، تئاتر و سینما
- رفتن به سفرهای تفریحی و بازدید
- شرکت در فعالیت های ورزشی مانند رفتن به باشگاه، شرکت در مسابقات دو ماراتن و یا دوچرخه سواری، بازی های دوستانه فوتبال یا والیبال و دیگر فعالیت های ورزشی
- ارتباط گرفتن با طبیعت به وسیله ساخت و مراقبت از یک باغچه کوچک در بالن؛ و یا قدم زدن در میان درختان و طبیعت
- شرکت در فعالیت های داوطلبانه گروه های اجتماعی، مانند گروه های فعال در شهرداری های منطقه ای و سازمانهای غیردولتی.

پیوندهای مفید:

۱. [/http://www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)
(وب سایت رسمی سازمان ملی گردشگری یونان که حاوی اطلاعات فراوانی برای مقاصد گردشگری یونان مانند شهرها، سواحل، فعالیت ها، رویدادها و موارد دیگر میباشد)
۲. [/https://trekking.gr/en](https://trekking.gr/en)
(تعطیلات در فضاهای باز یونان همراه با تورهای گردشگری در فعالیت هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، قایقرانی در دریا، سفرهای دریایی، پیاده روی در رودخانه ها و ...)
۳. [/https://www.athinorama.gr](https://www.athinorama.gr)
(وب سایت در مورد سرگرمی)

۵. ۴ مسافرت

«کسی که از سفری برگشته است، انسان متفاوت دیگری می باشد»

ضرب المثل چینی

مهمترین تاثیر جهانگردی، امکان گریز از امور روزمره است، که فرد را احیا و دنیای معنوی او را غنی می کند. بعلاوه، جهانگردی، فرصت ملاقات مردم و جاهای جدید را برای افراد ایجاد می کند. مخصوصاً سفر به کشورهای خارجی این امکان را فراهم می کند که با فرهنگ و شیوه های متفاوت زندگی ارتباط برقرار شود، و افق های معنوی را گسترده تر کرد. همچنین پیش داوری و برداشت های نادرست در مورد قومیت ها را زیر سوال می برد.

سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAED) و آژانس کمک های رفاهی و همبستگی اجتماعی (OPEKA) برنامه های کمک هزینه های گردشگری و اجتماعی را ارائه می دهند که مخصوص کارمندان بیمه شده و دارندگان کارت بیکاری می باشد.

علاوه بر این، فرصت های فعالیت های داوطلبانه از طریق سازمان های بین المللی، امکان سفر به کشورهای جدید و بهره مندی از محل اقامت و غذای رایگان را در ازای خدمات داوطلبانه افراد در برنامه های اجتماعی، فراهم می کند که هدف آن تقویت انسجام اجتماعی و حمایت از گروه های آسیب پذیر، می باشد.

برنامه های اروپایی (تبادلات جوانان، دوره های آموزشی، و غیره) جنبش جوانان را در سراسر اروپا ارتقا بخشیده است، که اتحادیه اروپا کمک هزینه های آن را پرداخت می نماید. مدت زمان این برنامه ها معمولاً بین ۵ تا ۱۰ روز می باشد و جوانانی از کشورهای مختلف در آن شرکت می کنند. یکی از این گزینه های جذاب، پروژه سفر در جاده می باشد. تجربه ای که در آن ۸ جوان در ۴ گروه ۲ نفری با مینی بوس سفر می کنند. علاوه بر این، حمایت پارلمان اروپا به منظور تقویت هویت و ارزش های اروپایی، فرصت هایی را برای جوانان فراهم می کند تا بتوانند با قطار در میان کشورهای مختلف اروپایی سفر کنند.



در همان حال، آژانس های مختلف مسافرتی وجود دارند که تورهای مقرون به صرفه برای گذراندن تعطیلات به صورت گروهی در یونان و خارج از آن را اجرا می کنند.

باید در نظر داشته باشیم که برنامه ریزی برای سفر نیازمند مدیریت و تحقیقات کافی است که میتوان به راحتی و بصورت آنلاین آن را انجام داد تا مسافرت توأم با آرامش و پیدماندنی باشد. برخی از مراحل اساسی شامل موارد زیر است:

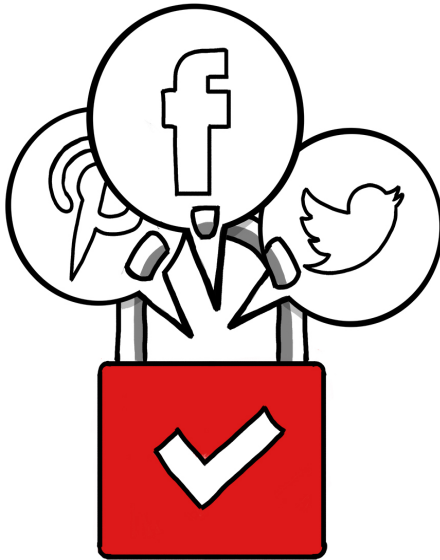
- انتخاب یک مقصد با توجه به فصل (تابستان / زمستان) و هدف از سفر (سرگرمی / گشت و گذار)
- یافتن تاریخ های مناسب برای مسافرت، با توجه به مرخصی های کاری یا تحصیلی
- رزرو وسایل حمل و نقل و بلیط های مربوطه (کشتی / قطار / هواپیما)
- یافتن محل اقامت براساس بودجه موجود. با این وجود ، همیشه ایمنی را به عنوان یک عامل اساسی (مناطق مرکزی شهر ، اسکان قانونی و معتبر) در نظر بگیرید
- برنامه ریزی برای فعالیت ها، غذا و حمل و نقل (موزه ها ، رستوران ها ، وسایل حمل و نقل)
- پس انداز پول به منظور برآورد دقیق هزینه سفر. در هر صورت، همیشه باید مقداری پول اضافی داشته باشیم تا در صورت بروز وضعیت غیرقابل پیش بینی، در دسترس باشد.
- در صورت مسافرت به خارج از اروپا ، اخذ اسناد و مدارك لازم (پاسپورت ، ویزا ، مجوز ورود به کشورهای خارج از اتحادیه اروپا) و بیمه درمانی .

پیوندهای مفید:

۱. <http://www.oaed.gr/koinonikos-tourismos>
(O.A.E.D برنامه کمک هزینه های)
۲. <http://www.koinonikostourismos.gr/plirofories-gia-dikaioyxoys.aspx>
(اطلاعات ذینفعان)
۳. [/https://www.elix.org.gr/en](https://www.elix.org.gr/en)
(ماموریت شرکت غیر دولتی برای ارتقای فعالیتهای داوطلبانه)
۴. https://europa.eu/youth/discovereu_el
(برنامه ی تعطیلات با قطار رایگان تحت عنوان «کشف اروپا»)
۵. [/https://europa.eu/youreurope/citizens/education/volunteering](https://europa.eu/youreurope/citizens/education/volunteering)
(برنامه فعالیت های داوطلبانه اتحادیه اروپا)
۶. [/https://www.sci.gr](https://www.sci.gr)
(جنبش فعالیت های داوطلبانه در یونان)

۵. شبکه های اجتماعی

“بیشتر از آنکه حرف می زنی، گوش فرا بده”
ویلیام شکسپیر، 1564 - 1616، شاعر و نمایشنامه نویس انگلیسی.



شبکه های اجتماعی از طریق کامپیوتر، تبلت و موبایل، با نفوذ خود در جامعه نقش مؤثری از شکل جدید اجتماعی شدن، ایفا می کنند. به طور عمده، پلتفرم های آنلاین وجود دارند که به کاربران این امکان را می دهد که یک پروفایل آنلاین را ایجاد کنند و پیام ها عکس ها و ... خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. با وجود امکانات بیشماری که شبکه های اجتماعی ایجاد کرده اند، اگر از آنها به درستی استفاده نکنیم و غفلت به خرج دهیم، همیشه خطراتی در کمین افراد و اجتماع از طریق این شبکه ها وجود خواهند داشت.

از میان جنبه های مثبتی که شبکه های اجتماعی دارند، آنها محدودیت زمان و مکان را از میان برداشته اند، به شیوه ای که مردم سراسر جهان قادر می باشند که علایق و نظرات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. به علاوه، افزایش مداوم اطلاعات درباره موضوعات منطقه ای و جهانی، و سهولت در تبادل نقطه نظرات، دلالت بر این دارد که ارتباطات آنلاین مزیت های فراوانی نسبت به شکل های قدیمی آن دارند.

با این حال، شبکه های اجتماعی دارای مجموعه ای از جنبه های منفی نیز می باشند که بایستی در مورد آنها هشدار داده شود. پدیده های خطرناکی از جمله مورد آزار و اذیت قرار گرفتن توسط افراد بزهکار، و دیگر فعالیت های مضر آنلاین، ممکن است باعث پیش داوری های نادرست و تحریف واقعیت به وسیله ایجاد دوستی های مصنوعی شوند، و این در حالیکه روابط واقعی مورد بی توجهی واقع می شوند.

براساس آنچه که گفته شد، از رسانه های اجتماعی می توان به شیوه ای مؤثر استفاده کرد، و این رسانه ها نقش مهمی در جهت فراهم آوردن فرصت های اجتماعی شدن برای جوانان ایفا می کنند. از جمله مفیدترین قوانین در بهره برداری از آنها می توان موارد زیر اشاره کرد:

- **محافظت از داده های خصوصی:** بایستی توجه زیادی به داده های شخصی خود که افراد غریبه و سایر اعضای رسانه های اجتماعی قادر به دسترسی به آنها هستند، داشته باشند. بنابراین شما باید مشخصات خود را از دسترس عامه خارج کنید تا از پست ها و عکس های خود در مقابل کاربرانی که نمی شناسید، محافظت شود.
- از برقراری ارتباط با افراد ناشناس کامل خودداری کنید: پذیرش درخواست دوستی از غریبه ها، خود و همچنین دوستانتان را با خطر جدی مواجه می سازد. دسترسی همگان به شما ممکن است منجر به ارتکاب جرایم آنلاین (کلاهبرداری) یا مواردی همچون سرقت شود.

- دنیای مجازی آنلاین خود را با فعالیتهای واقعی مانند اعلام پیروزی یک تیم فوتبال محلی یا عکسی از کیک تولد ارتباط دهید.
- همیشه قبل از استفاده از هر نرم افزار آنلاین، درخواست هدایت ایمن در بکارگیری نرم افزار، کنید. وب سایت هایی از جمله www.saferinternet.gr وجود دارند که منابع چندگانه مختلفی را برای هدایت آنلاین ایمن، مهیا کرده اند.
- روابط اجتماعی را در دنیای واقعی در اولویت قرار دهید و به تبع آن در دنیای مجازی رسانه های اجتماعی، این روابط را دنبال کنید.

رمزگیری و فارمینگ:

رمزگیری (Phishing) عملی می باشد که طی آن یک نفر سعی می کند اطلاعات شخصی از جمله نام کاربری، رمز و اطلاعات کارت اعتباری افراد دیگر را بدست بیاورد (معمولاً با هدف بدست آوردن پول). به طور خاص، فیشینگ زمانی اتفاق می افتد که شخصی پیام های الکترونیکی (ایمیل) ارسال کند که هدف آنها استخراج اطلاعات حساس از گیرنده است. به نظر می رسد این ایمیل ها از طرف بانک آمده اند و معمولاً بهانه ای را برای درخواست افشای اطلاعات خصوصی بکار می برند.

به عنوان مثال شماره حساب بانکی یا شماره شناسایی شخصی (PIN) جزء اطلاعات بسیار حساس قلمدار می شوند. اگر فرد گیرنده (قربانی) این اطلاعات را فاش کند، عاملان (فیشر) مستقیماً به حساب وی حمله می کنند و تمام پول وی را برداشت می کنند.

فارمینگ (Pharming) یک روش فریب از طریق اینترنت شبیه به فیشینگ است اما خطرناک تر نیز می باشد. یک برنامه هک از آسیب پذیری سیستم امنیتی سوءاستفاده می کند و به رایانه ای که در آن تأثیر می گذارد نفوذ می کند، به گونه ای که حتی اگر کاربر وب سایت صحیح را تایپ کند، ویروس ترافیک وب سایت را به سایت جعلی دیگر هدایت می کند. به خصوص وقتی که یک وب سایت بانکی است و کاربر به معاملات بانکی الکترونیکی اقدام می کند، تمام پول وی به دست متخلفان می افتد.

پیوندهای مفید:

۱. <http://www.saferinternet.gr>
(مرکز یونانی اینترنت امن تر)
۲. <http://www.webwewant.eu>
(شبکه آگاهی اینترنت امن تر اروپا)
۳. <https://www.betterinternetforkids.eu>
(وب سایت کمیسیون اروپا برای اینترنت ایمن)
۴. http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perfor
(بخش پولیس جرایم سایبری)

۵. ۶ کار داوطلبانه

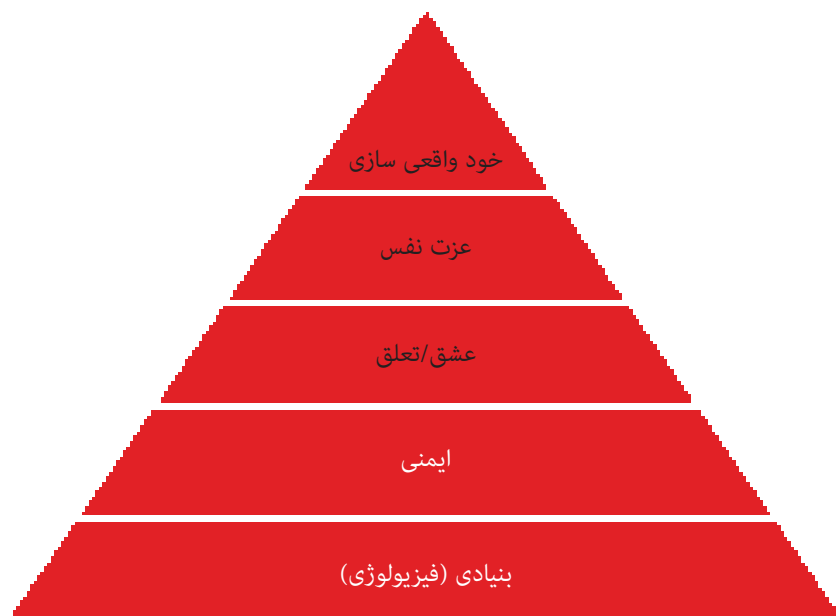
«بهترین راه برای شاد کردن خود، تلاش برای شاد کردن دیگران است»

مارک تواین، ۱۸۳۵ - ۱۹۱۰، نویسنده آمریکایی

به گفته روانشناس مشهور آمریکایی، ماسلو- معروف به مازلوی آمریکایی (۱۹۷۰-۱۹۷۰) که بیشتر به خاطر ایجاد «سلسله مراتب نیازهای مازلو» شناخته شده بود، الگویی مبتنی بر اولویت هایی وجود دارد که انگیزه های انسانی را به طور کلی به جنبش در می آورد.

کار داوطلبانه یک فعالیت نوع دوستانه محسوب می شود که به ارتقاء سطح رفاه اجتماعی کمک می کند. کار داوطلبانه عملی فداکارانه است و به هر فعالیتی که موجب رفاه عامه جامعه می گردد، گفته می شود. این امر با رضایت فرد از دادن و تمامیت کاری که انجام می دهد، ممکن می شود، و به خودسازی فرد کمک می کند. از آنجایی که تمرکز کار داوطلبانه روی افراد یا هر عنصر دیگری است که با جامعه ارتباط دارد، از جمله محیط زیست، حیوانات و غیره؛ کار داوطلبانه باعث می شود که انسان به این نتیجه برسد که عضو ارزشمند و فعال در گروه اجتماعی است که به آن تعلق دارد، و آن را احساس کند.

کارهای مفیدی که شخص می تواند به صورت داوطلبانه ارائه دهد بسیار متنوع می باشند. اول از همه، ارتباط و



همکاری بین افرادی که از گروه های مختلف اجتماعی آمده اند تقویت می شود و بنابراین دایره ارتباطات و مهارت های اجتماعی فرد گسترش و تقویت پیدا می کند. علاوه بر این ، کار داوطلبانه دانش در مورد سایر اکوسیستم ها را ارتقا می بخشد و از این طریق باعث شناخت و احترام هرچه بیشتر فرد به محیط زیست می شود. سرانجام ، داوطلب شدن به عنوان یک تجربه به خود سازماندهی و ارتقاء روحیه همکاری کمک می کند، که برای یک حرفه تحصیلی و کاری ضروری می باشد.



فرصت های فعالیت در کارهای داوطلبانه را می توان از مسیرهای ذیل دنبال کرد:

- از طریق اقدامات مربوط به محیط زیست (WWF، آرکلون ، صلح سبز، جامعه ارنیتولوژیک یونان و غیره)
- از طریق اقدامات مربوط به صحت (پزشکان جهانی، پزشکان بدون مرز، هلال احمر، مرکز کنترل و پیشگیری از مرض ها (KEELPNO) و غیره.
- از طریق اقدامات در حوزه های اجتماعی (لبخند طفل، سازمان «کشتی جهان»، انجمن زنان جوان مسیحی، سازمان کمک های مالی (Actionaid) و غیره)
- از طریق اقدامات در حوزه های فرهنگ، گردشگری و منطقه ای (سازمان پراکسیس، سازمان آرسیس، گروه آتنیستاس و غیره)

پیوندهای مفید:

۱. <http://www.ethelon.org/>
۲. <http://www.sep.org.gr/en/normal/home> (سازمان پیشاهنگان یونانی)
۳. <http://www.seo.gr/homeEN.asp?ITMID=EN&۱۶=LANG=EN> (انجمن راهنمایی یونان)

۵. ۷ انجمن های ساختار مراقبتی از اطفال:

«از تمرکز و همگن سازی ذهن، دستاوردهای بزرگ خلق می شود»

دموکریتوس، ۴۶۰ - ۳۷۰ قبل از میلاد، فیلسوف یونانی



در دوران بحرانی معاصر ما، وجود انجمن هایی که به بقاء و حفظ رشته های پیوند دهنده بین افرادی که تجربیات مشترک دارند، امری ضروری تلقی می شود. این انجمن ها توانایی اصلاح جنبه های منفی مؤسساتی را دارند که به شکلی مناسب از پیشرفت جوانان برخوردار نیستند و همچنین می توانند برخی از اقدامات اساسی را که نیاز به اجرا در حوزه عمل دارند را بیان کنند. سرانجام ، به عنوان عضو شبکه انجمن های مراقبت های ویژه ، هر انجمن می تواند برای ارتقاء کیفیت مؤسسات مراقبت از طفل ، تلاش کند تا بر اقدامات ، سیاستهای اجتماعی یا تصمیمات مقامات دولتی، در این حوزه ها تأثیر بگذارد.

در یونان ، انجمن ها و سازمان هایی وجود دارند که از طریق تجربه شخصی اعضای خود ، می توانند در مراکز مراقبت از طفل ، شرایط را بهبود ببخشند. نمونه بارز «انجمن دوستان بنیاد هادیکوستا» است که هدف اصلی آن ادغام پیوسته کارورزان این انجمن با جامعه می باشد. این انجمن از طریق اقدامات خود ، الگویی را به عنوان مرجع و راهنما برای نسل بعدی هیئت مدیره خود فراهم می کند. علاوه بر این ، سازمان غیردولتی «ریشه ها» به منظور کمک به افراد متعهد در یافتن خانواده های بیولوژیکی خود و ترویج پرورش و فرزندپروری به عنوان اصلی ترین رویه های اجتماعی در زمینه حمایت از اطفال ، هدف اصلی سازمان دهی را در بر می گیرد. سرانجام اقدامات لازم برای حمایت ، اجتماعی شدن و ادغام خردسالان بی سرپرست سابق، و همچنین ایجاد ارتباط متقابل بین جوانان و نوجوانان در جامعه محلی که در آن زندگی می کنند، در مراکز پشتیبانی جوانان آریس انجام می شود.

تعامل گروه های اجتماعی که در ساختارهای مراقبت و جایگزین رشد کرده اند، می تواند در دستیابی به تحولات اجتماعی تسهیل بخش باشند. هدف این تغییر توجه به ادراک ، اعتقادات و عقاید موجود در جامعه ای می باشد که مصالح و منافع اجتماعی اطفالی را در نظر میگیرد که نمی توانند با خانواده های بیولوژیکی خود رشد کنند.

پیوندهای مفید:

۱. [/http://www.sfiha.gr](http://www.sfiha.gr)
(نجمن دوستان بنیاد هادیکونستا)
۲. [/http://www.roots-research-center.gr/en/home](http://www.roots-research-center.gr/en/home)
(مرکز تحقیقاتی انجمن «ریشه ها»)
۳. [/https://www.sman-athens.org](https://www.sman-athens.org)
(جامعه پشتیبانی از خردسالان و جوانان)
۴. [/http://www.arsis.gr/en/home](http://www.arsis.gr/en/home)
(انجمن حمایت های اجتماعی از جوانان «آرسیس»)



روز

6

اطفال بی سرپرست

