



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

A person stands on the peak of a dark, jagged rock formation, arms raised in a gesture of triumph or freedom. The background is a hazy, mountainous landscape under a grey sky.

Now What?

Preparing and Empowering
Youth Leaving Care

Βιβλίο Μαθητή

Το έργο με τίτλο 'Now What?: Preparing and Empowering Youth Leaving Care' και με αριθμό 2017-3-RO01-KA205-047117 συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Now What?

Preparing and Empowering Youth Leaving Care

Βιβλίο Μαθητή

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το έργο με τίτλο 'Now What?: Preparing and Empowering Youth Leaving Care' και με αριθμό 2017-3-RO01-KA205-047117 συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Επιμέλεια Έκδοσης: Ξενοφώντας Χαλάτσας και Ουρανία Ξυλούρη

Σχεδιαστική Επιμέλεια: Διονυσία Τουφεξή

Οι εξής εταίροι του έργου Now What? συνεργάστηκαν στη συγγραφή του παρόντος βιβλίου:
Athens Lifelong Learning Institute, Ελλάδα
University of West Timisoara, Ρουμανία
University of Tirana, Αλβανία
Lusofona University, Πορτογαλία

Διάθεση:

Athens Lifelong Learning Institute
Λ. Κηφισίας 62, 15125, Μαρούσι
Τηλ 211 01 38400
email: info@athenslifelonglearning.gr
www.athenslifelonglearning.gr

© 2020

Οι συγγραφείς και οι εκδότες δε φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενο λάθος ή παράλειψη στοιχείων ή για θέματα που προκύπτουν αναφορικά με την ακρίβεια και αξιοπιστία των πληροφοριών και στοιχείων που περιλαμβάνονται στο Βιβλίο. Οι συγγραφείς και οι εκδότες δεν αναλαμβάνουν καμία ευθύνη σε καμία περίπτωση προς οποιονδήποτε για τυχόν ζημιά προερχόμενη άμεσα ή έμμεσα από τη χρήση των παραπάνω πληροφοριών και στοιχείων. Τα στοιχεία που εμφανίζονται στο Βιβλίο μπορεί να περιέχουν ανακρίβειες ή τυπογραφικά σφάλματα και μπορεί να αλληλάξουν οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς προειδοποίηση και χωρίς καμία υποχρέωση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	6
Ενότητα 1: Εισαγωγή	7
Ενότητα 2: Νομικά Ζητήματα: Δικαιώματα και Υποχρεώσεις	12
2.1. Νομικά Έγγραφα: Δελτίο Ταυτότητας, Άδεια Οδήγησης, ΑΜΚΑ, Φορολογικά Έγγραφα	13
2.2. Ενεργός Πολίτης	19
2.3. Κατανοώντας τον Νόμο	24
2.4. Ανθρώπινα Δικαιώματα	30
Ενότητα 3: Διαχείριση Χρημάτων	36
3.1. Βασικός Προϋπολογισμός	37
3.2. Το Τραπεζικό Σύστημα	42
3.3. Διαχείριση Προσωπικού Προϋπολογισμού	49
3.4. Οικονομική Υποστήριξη	54
Ενότητα 4: Διαχείριση Σπιτιού	59
4.1. Επιλογές Στέγασης	60
4.2. Αναζήτηση Κατοικίας	65
4.3. Νοικιάζοντας ένα Σπίτι	71
4.4. Διαχείριση Σπιτιού	76
Ενότητα 5: Ευημερία – Ευεξία	82
5.1. Αγωγή Υγείας: Σωματική, Ψυχική και Κοινωνική Υγεία	83
5.2. Ώρα για Κοινωνικοποίηση!	88
5.3. Να είσαι Δραστήριος/α!	95
5.4. Δια Βίου Μάθηση	100
Ενότητα 6: Εκπαίδευση – Κατάρτιση	105
6.1: Εκπαιδευτικός Προσανατολισμός	106
6.2: Εκπαιδευτικές Δυνατότητες	110
6.3: Εξισορρόπηση Εκπαίδευσης και Προσωπικής Ζωής	114
Ενότητα 7: Εργασία	119
7.1. Επιλογή Σταδιοδρομίας	110
7.2. Αναζητώντας Εργασία	124
7.3. Πιάνοντας Δουλειά	129
7.4. Εργασιακά Δικαιώματα	133

Ενότητα 8: Υγιεινός Τρόπος Ζωής	138
8.1. Υγιεινή Διατροφή και Προσωπική Υγιεινή.....	139
8.2. Καταχρήσεις	144
8.3. Υγιείς Σχέσεις	150
8.4. Καλή Ποιότητα Ζωής!.....	156
Ενότητα 9: Δημόσιες Υπηρεσίες	161
Ενότητα 10: Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις	166
10.1. Διαπροσωπικές Σχέσεις	167
10.2. Γενικές αρχές και κατευθύνσεις για καλή διαπροσωπική επικοινωνία.....	171
10.3. Τεχνικές καλής επικοινωνίας.....	173

Πρόλογος

Το Βιβλίο Μαθητή με τίτλο «Δεξιότητες Ζωής» περιλαμβάνει το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιείται στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων Ζωής, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ με τίτλο Now What?.

Το Βιβλίο Μαθητή χωρίζεται στις εξής δέκα ενότητες:

Ενότητα 1: Εισαγωγή.

Ενότητα 2: Νομικά ζητήματα

Ενότητα 3: Διαχείριση Χρημάτων.

Ενότητα 4: Διαχείριση Σπιτιού.

Ενότητα 5: Ευημερία – Ευεξία.

Ενότητα 6: Εκπαίδευση- Κατάρτιση.

Ενότητα 7: Απασχόληση.

Ενότητα 8: Υγιεινός Τρόπος Ζωής.

Ενότητα 9: Δημόσιες Υπηρεσίες.

Ενότητα 10: Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις.

Κάθε Ενότητα χωρίζεται σε μικρότερες υποενότητες, έτσι ώστε το υλικό που παρουσιάζεται να γίνεται κατανοητό πιο εύκολα και πιο αποτελεσματικά.

Το Βιβλίο Μαθητή έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτελέσει τον «χάρτη πλοήγησης» για κάθε νέο και νέα που αποχωρεί από τις δομές παιδικής προστασίας παρουσιάζοντας τις διαφορετικές πλευρές της ενήλικης ζωής, όπως για παράδειγμα, την εκπαίδευση και την κατάρτιση, την απασχόληση, τη στέγαση και τις υπηρεσίες υγείας. Το Βιβλίο Μαθητή περιλαμβάνει πληροφορίες για πληθώρα θεμάτων καθώς και χρήσιμες παραπομπές σε δομές, οργανισμούς και υπηρεσίες. Επομένως, μπορεί να συνοδεύσει κατάλληλα και αποτελεσματικά κάθε νέο και νέα που αποχωρεί από τις δομές παιδικής προστασίας κατά τα πρώτα βήματα τους στην ενήλικη και ανεξάρτητη ζωή.

Ενότητα 1:

Εισαγωγή

Ενότητα 1: Εισαγωγή

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα έχει σχεδιαστεί για να σας εισάγει στο περιεχόμενο ολόκληρου του βιβλίου, το οποίο χρησιμοποιείται στα Σεμινάρια Δεξιοτήτων Ζωής. Στην Ενότητα θα παρουσιαστούν τα περιεχόμενα του βιβλίου και τα διάφορα κεφάλαιά του, έτσι ώστε να γνωρίζετε πώς να αποκτήσετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε σε κρίσιμα ζητήματα για μια ανεξάρτητη ζωή ως ενήλικες, μόλις αποχωρήσετε από το σύστημα παιδικής προστασίας. Τέλος, θα παρουσιαστούν εκείνες οι δεξιότητες και ικανότητες που είναι απαραίτητες για την μελλοντική σας ζωή ως ενήλικες, οι λεγόμενες «δεξιότητες ζωής».

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:



Κανείς δεν είναι πλήρως προετοιμασμένος για την ενηλικίωση. Αυτό το βιβλίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πυξίδα για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων ζητημάτων ή ερωτήσεων κατά τη μετάβασή σας στην ενηλικίωση.



Τα πρακτικά και θεωρητικά ζητήματα παρουσιάζονται με απλό και συνοπτικό τρόπο. Ορισμένα από τα πράγματα που γνωρίζετε ήδη ίσως περιλαμβάνονται επίσης εδώ. Επαληθεύστε τις γνώσεις σας και μάθετε μερικές νέες!



Αυτό δεν είναι σχολικό βιβλίο. Δεν χρειάζεται να αποστηθίσετε τίποτα, ούτε περιλαμβάνονται εργασίες και ασκήσεις. Προσεγγίστε το με θετική διάθεση και αφήστε το να είναι ο φίλος και ο οδηγός σας για την πρώτη περίοδο αφού αποχωρήσετε από την δομή παιδικής προστασίας, από το Σπίτι.



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να αρχίσετε να σκέφτεστε πρακτικά τη διαδικασία αποχώρησης από την δομή παιδικής προστασίας.
- να κατανοήσετε πώς να χρησιμοποιείτε το «Βιβλίο Μαθητή».
- να κατανοήσετε την έννοια και τη σημασία των «δεξιοτήτων ζωής».



Ανάλυση

Το Βιβλίο

Σκοπός του βιβλίου είναι να προετοιμάσει τους νέους που πρόκειται να αποχωρήσουν από τις δομές παιδικής προστασίας, ώστε να έχουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες για να διάγουν μια ανεξάρτητη, υγιή και ευτυχισμένη ενήλικη ζωή. Μέσω του βιβλίου θα λάβετε πληροφορίες και καθοδήγηση για να αντιμετωπίσετε διάφορα ζητήματα που συνήθως προκύπτουν στα άτομα της ηλικίας σας και ειδικά στους νέους εφήβους που έχουν προσωπική εμπειρία από το σύστημα παιδικής προστασίας.

Το βιβλίο περιέχει τις ακόλουθες 10 Ενότητες:

Ενότητα 1: Εισαγωγή.

Ενότητα 2: Νομικά ζητήματα: Δικαιώματα και Υποχρεώσεις.

Ενότητα 3: Διαχείριση Χρημάτων.

Ενότητα 4: Διαχείριση Σπιτιού.

Ενότητα 5: Ευημερία – Ευεξία.

Ενότητα 6: Εκπαίδευση – Κατάρτιση.

Ενότητα 7: Απασχόληση.

Ενότητα 8: Υγιεινός Τρόπος Ζωής.

Ενότητα 9: Δημόσιες Υπηρεσίες.

Ενότητα 10: Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις.

Κάθε Ενότητα χωρίζεται σε μικρότερα τμήματα, έτσι ώστε το υλικό που παρουσιάζεται να γίνεται κατανοητό πιο εύκολα και αποτελεσματικά.

Κάθε Ενότητα του Βιβλίου χωρίζεται σε δύο μέρη ως εξής:

- **Μέρος Α:** Το μέρος αυτό περιλαμβάνει την ενότητα «Επισκόπηση», όπου παρουσιάζονται τα κύρια σημεία της Ενότητας, καθώς και μερικά βασικά ζητήματα που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη Ενότητα («τα βασικά σημεία»), την ενότητα «Στόχοι και Σκοποί», όπου περιγράφεται το επιθυμητό αποτέλεσμα της Ενότητας, και την ενότητα «Ανάλυση», στην οποία παρουσιάζονται οι βασικές πληροφορίες σχετικά με το κύριο θέμα της Ενότητας, καθώς και ορισμένες χρήσιμες πρακτικές συμβουλές.
- **Μέρος Β:** Αυτό το μέρος περιέχει περισσότερες πρακτικές πληροφορίες σχετικά με την Ενότητα. Περιέχει τον πίνακα «Χρήσιμοι Σύνδεσμοι» και τρόπους πρόσβασης και επικοινωνίας με υπηρεσίες και οργανισμούς, ώστε να γνωρίζετε πού να απευθυνθείτε, όταν χρειαστεί.

Δεξιότητες Ζωής

Ο απώτερος στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σας καθοδηγήσει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ζωής. Οι δεξιότητες ζωής είναι εκείνες οι δεξιότητες που είναι απαραίτητες ή επιθυμητές για την πλήρη συμμετοχή των ανθρώπων στην καθημερινή ζωή.

As προσθέσουμε σε αυτό και τους ακόλουθους ορισμούς:

UNICEF: «Οι «δεξιότητες ζωής» ορίζονται ως ψυχοκοινωνικές ικανότητες για προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν απο-

τελεσµατικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθηµερινής ζωής. Χωρίζονται σε τρεις µεγάλες κατηγορίες δεξιοτήτων: γνωστικές δεξιότητες για την ανάλυση και τη χρήση πληροφοριών, προσωπικές δεξιότητες για την ανάπτυξη και τη διαχείριση του εαυτού µας, και διαπροσωπικές δεξιότητες για την επικοινωνία και την αποτελεσµατική αλληλεπίδραση µε τους άλλους».

Βρετανικό Συµβούλιο: «Οι δεξιότητες ζωής είναι ένας όρος που χρησιµοποιείται για να περιγράψει ένα σύνολο βασικών δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν µέσω της µάθησης και/ή της άµεσης εµπειρίας ζωής που επιτρέπουν σε άτοµα και οµάδες να χειρίζονται αποτελεσµατικά τα ζητήµατα και τα προβλήµατα που συνήθως συναντώνται στην καθηµερινή ζωή».

The Life Skills In Europe Project (LSE): «Οι δεξιότητες ζωής αποτελούν αναπόσπαστο µέρος των ικανοτήτων για την ζωή και την εργασία σε ένα συγκεκριµένο κοινωνικό, πολιτιστικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο».

Οι δεξιότητες ζωής περιλαµβάνουν τα εξής θέµατα: λήψη αποφάσεων, επίλυση προβληµάτων, κριτική σκέψη, δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, διαπροσωπικές σχέσεις, αυτογνωσία, ενσυναίσθηση, γραµµατισµός, αριθµητική, οικονοµικές δεξιότητες, δεξιότητες που σχετίζονται µε την υγεία, δεξιότητες ΤΠΕ, δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου, ικανότητες ενός ενεργού πολίτη, διαπραγµάτευση και δικτύωση, δεξιότητες κατάρτισης προϋπολογισµού και δεξιότητες διαχείρισης ενός σπιτιού.

Καθορισµός στόχων

Ο καθορισµός στόχων είναι ζωτικής σηµασίας και µπορεί να ωφελήσει οποιονδήποτε έχει ένα όνειρο για το μέλλον του. Οι νέοι που μόλις αρχίζουν το ταξίδι της ενήλικης ζωής βρίσκονται σε µια ιδιαίτερα κατάλληλη στιγμή για να αρχίσουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους για τον καθορισµό των στόχων τους – όχι µόνο γιατί αυτές οι δεξιότητες θα τους φανούν χρήσιµες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αλλά και γιατί η οικοδόμησή τους τώρα θα τους βοηθήσει να διαµορφώσουν το μέλλον που επιθυµούν.

Το Βιβλίο Μαθητή θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις διαφορετικές πτυχές της ζωής των εφηβικών και να σας καθοδηγήσει στον καθορισµό των στόχων που θεωρείτε ότι είναι οι κατάλληλοι για εσάς. Η εκπόνηση ενός σχεδίου για την επίτευξη των στόχων σας είναι ένα από τα σηµαντικότερα εφόδια που µπορείτε να έχετε όταν µεταβαίνετε από την εφηβεία και τη δοµή παιδικής προστασίας στην ενηλικίωση και την ανεξαρτησία. Ο καθορισµός των στόχων καθιστά την επίτευξή τους µια πολύ ευκολότερη και πιο χαρούµενη διαδικασία!

Μέρος Β



Χρήσιμες Σκέψεις

Καταγράψτε τουλάχιστον έναν στόχο που θα θέλατε να πετύχετε στο διάστημα των επόμενων έξι μηνών για τις ακόλουθες κατηγορίες, οι οποίες αποτελούν πλευρές της ενήλικης ζωής και των δεξιοτήτων ζωής:

1. Εισόδημα/Χρήματα:

.....

2. Διαμονή:

.....

3. Εκπαίδευση:

.....

4. Αθλητισμός/Σωματική Άσκηση:

.....

5. Εργασία/Απασχόληση:

.....

6. Αγορές:

.....

7. Φίλοι/Κοινωνικός κύκλος:

.....

8. Ελεύθερος Χρόνος/Χόμπι:

.....

9. Ταξίδια:

.....

10. Ο Εαυτός μου:

.....

11. Άλλο:

.....

Ενότητα 2

**Νομικά Ζητήματα:
Δικαιώματα και
Υποχρεώσεις**

Νομικά Έγγραφα: Δελτίο Ταυτότητας, Άδεια Οδήγησης, ΑΜΚΑ, Φορολογικά Έγγραφα

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο “Νομικά Έγγραφα” έχει ως στόχο να σας παρουσιάσει τα νομικά έγγραφα που πρέπει να έχει ένας νέος για να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή. Τα έγγραφα παρουσιάζονται διαδοχικά, με μια εξήγηση για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθηθεί κάποιος για να τα αποκτήσει, για τη χρήση και για τη σημασία τους.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Κάποιες από τις πληροφορίες που περιέχονται στη Ενότητα ίσως είναι γνωστές σε εσάς. Ίσως όμως κάποιοι άλλοι συνομήλικοι σας να μην είναι εξοικειωμένοι με αυτές.*
- 🔑 *Οι πληροφορίες που παρέχονται στη Ενότητα αναφέρονται στο συγκεκριμένο εθνικό πλαίσιο της Ελλάδας. Διαφορετικές διαδικασίες ισχύουν σε άλλες χώρες.*
- 🔑 *Το πρώτο μέρος της ενότητας περιέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη φύση και τη σημασία των διαφόρων νομικών εγγράφων, καθώς και με τους τρόπους έκδοσής τους. Το δεύτερο μέρος περιέχει πρακτικές πληροφορίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε περίπτωση που θέλετε να εκδώσετε ή να επανεκδώσετε αυτά τα νομικά έγγραφα.*



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι για αυτή την Ενότητα είναι:

- να γνωρίσετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας σχετικά με τα νομικά έγγραφα που οφείλετε να έχετε στην κατοχή σας ως πολίτες.
- να κατανοήσετε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αποκτήσετε συγκεκριμένα νομικά έγγραφα και την αναγκαιότητά τους για την καθημερινή ζωή.
- να συνειδητοποιήσετε τη σημασία να έχετε ή να χάνεις ή να αντικαθιστάς νομικά έγγραφα.
- να μάθετε με τις βασικές νομικές διαδικασίες που είναι κοινές για όλους τους πολίτες της συγκεκριμένης κοινωνίας ανεξαρτήτως του κοινωνικού και του οικονομικού τους υπόβαθρου.
- να κατανοήσετε τους διαφορετικούς ρόλους των δημοσίων υπηρεσιών.
- να προετοιμαστείτε για την έκδοση των δικών σας εγγράφων.

 Ανάλυση

- **Η Ελληνική ταυτότητα** (Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας) είναι ένα επίσημο έγγραφο της Ελληνικής Δημοκρατίας που χρησιμοποιείται για την πιστοποίηση της ταυτότητας κάποιου σε οποιαδήποτε περίπτωση. Η αρχή που χειρίζεται την έκδοσή της είναι η Ελληνική Αστυνομία και η κατοχή αυτού του εγγράφου είναι υποχρεωτική για όλους τους Έλληνες ηλικίας 12 ετών και άνω. Οι πολίτες είναι υποχρεωμένοι να τη μεταφέρουν πάντα και να την επιδεικνύουν κατόπιν αιτήματος της αστυνομίας. Αν δεν το κάνετε, μπορεί να οδηγηθείτε για εξακρίβωση στοιχείων στο πλησιέστερο αστυνομικό τμήμα. Το δελτίο ταυτότητας είναι έγκυρο ταξιδιωτικό έγγραφο στην Ευρώπη (εκτός από τη Λευκορωσία, τη Μολδαβία, τη Ρωσία και την Ουκρανία), τη Γεωργία και την Τουρκία. Χρησιμοποιείται επίσης στις τοπικές και εθνικές εκλογές και στις εκλογές της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- **Άδεια διαμονής:** Κάθε πολίτης τρίτης χώρας που αιτείται τη χορήγηση άδειας διαμονής στην Ελλάδα, οφείλει να υποβάλει αίτηση για τη χορήγηση της. Οι αιτήσεις για τη χορήγηση των αδειών διαμονής κατατίθενται στην υπηρεσία της αρμόδιας Διεύθυνσης Αλλοδαπών και Μετανάστευσης της Αποκεντρωμένης Διοίκησης του τόπου διαμονής του αιτούντος ή στην αρμόδια Διεύθυνση Μεταναστευτικής Πολιτικής του Υπουργείου Εσωτερικών. Υπάρχουν διαφορετικές κατηγορίες αδειών διαμονής, όπως η προσωρινή άδεια διαμονής, η άδεια για οικογενειακή επανένωση, η άδεια για ανθρωπιστικούς λόγους και η άδεια διαμονής μακράς διάρκειας.
- Τα ελληνικά **διαβατήρια** εκδίδονται αποκλειστικά σε Έλληνες πολίτες για διεθνείς μετακινήσεις. Το διαβατήριο, μαζί με την ταυτότητα, επιτρέπει την ελεύθερη κυκλοφορία και διαμονή σε οποιοδήποτε κράτος της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Ο **ΑΜΚΑ (Αριθμός Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης)** είναι στην ουσία η εργασιακή και ασφαλιστική ταυτότητα κάθε υπαλλήλου, συνταξιούχου και εξαρτώμενου μέλους μιας οικογένειας, στην Ελλάδα. Με τον ΑΜΚΑ, οι συναλλαγές με τις υπηρεσίες που αφορούν την απασχόληση και την ασφάλιση είναι ευκολότερες και γρηγορότερες, όπως η έναρξη απασχόλησης και ασφάλισης, η καταβολή ασφαλιστικών εισφορών, η έκδοση ή ανανέωση του βιβλιαρίου υγείας, η απόκτηση της σύνταξης ή η απολαβή οποιωνδήποτε παροχών. Όλα αυτά μπορούν να πραγματοποιηθούν με πολύ λιγότερη καθυστέρηση και πολύ λιγότερη γραφειοκρατία, όταν κάποιος έχει τον ΑΜΚΑ. Για να δικαιούστε πρόσβαση στο κρατικό σύστημα δημόσιας υγείας – και εάν πρόκειται να εργάζεστε μόνιμα στην Ελλάδα – πρέπει να αποκτήσετε τον Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης μέσω του ενός γραφείου ΚΕΠ (Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών). Αυτός, μαζί με το βιβλιário υγείας που θα σας εκδώσει, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται κάθε φορά που επισκέπτεστε έναν γιατρό ή ένα νοσοκομείο.
- Ο **ΑΦΜ (Αριθμός Φορολογικού Μητρώου)** είναι ο προσωπικός αριθμός φορολογικού μητρώου. Απαιτείται για πολλές καθημερινές συναλλαγές στην Ελλάδα. Ο εννιάψήφιος αριθμός είναι μοναδικός για κάθε άτομο. Χρησιμοποιείται όταν επικοινωνείτε με τις ελληνικές αρχές και όταν ολοκληρώνετε σχεδόν κάθε είδους συναλλαγή, για παράδειγμα πριν από την έναρξη της απασχόλησης ή το άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού, την πληρωμή του φόρου ή την αγορά ενός αυτοκινήτου.
- Στην Ελλάδα η **άδεια οδήγησης** παρέχεται σε όσους ζητούν άδεια για οποιαδήποτε από τις κατηγορίες τροχοφόρων. Απαιτείται, δηλαδή, για κάθε τύπο μηχανοκίνητου οχήματος. Η ελάχιστη ηλικία για την απόκτηση άδειας οδήγησης είναι: 16 έτη για μοτοσικλέτα, 18 έτη για αυτοκίνητο και 21 έτη για ηλεωφορεία και φορτηγά οχήματα. Μπορεί να αποκτηθεί μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων σε μια σχολή οδήγησης και την εξέταση που περιλαμβάνει δύο στάδια, τη θεωρητική εξέταση και την πρακτική. Το Απολυτήριο Δημοτικού απαιτείται επίσης για την απόκτηση έγκυρης άδειας οδήγησης.

- Η **Κάρτα Ανεργίας** είναι επίσημο έγγραφο που εκδίδεται από τον Οργανισμό Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ) για όλους τους άνεργους. Χρησιμοποιώντας αυτήν την κάρτα, οι άνεργοι μπορούν να ασφαλιστούν, να λάβουν επίδομα ανεργίας για ορισμένο χρονικό διάστημα, να συμμετέχουν σε επιδοτούμενα προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και να λάβουν χρήσιμες συμβουλές για την εύρεση εργασίας (υπηρεσίες συμβουλευτικής απασχόλησης).

Συντομογραφίες...



Πώς να...

...εκδώσω την Κάρτα Ανεργίας

Για να εγγραφείτε στον ΟΑΕΔ και να αποκτήσετε την Κάρτα Ανεργίας, πρέπει να έχετε μαζί σας τα ακόλουθα δικαιολογητικά:

- Ένα έγκυρο διαβατήριο ή δελτίο ταυτότητας
- Άδεια παραμονής ή άδεια εργασίας (για υπηκόους τρίτων χωρών)
- Το πιο πρόσφατο Εκκαθαριστικό Σημείωμα της Εφορίας ή, αν δεν το έχετε, ένα αντίγραφο ήδη υποβληθείσας δήλωσης εισοδήματος (Ε1). Οι άνεργοι που εμφανίζονται ως εξαρτώμενοι από την οικογένειά τους χρειάζονται την τελευταία δήλωση εισοδήματος των γονέων τους (Ε1).
- Ένα λογαριασμό ηλεκτρικού ρεύματος, νερού ή σταθερού τηλεφώνου ή αντίγραφο συμβολαίου μίσθωσης κατοικίας που έχει υποβληθεί στη σχετική Δημόσια Οικονομική Υπηρεσία (που αποδεικνύει τον τόπο που ζείτε).
- Ένα επίσημο έγγραφο που αναφέρει τον αριθμό κοινωνικής ασφάλισης (ΑΜΚΑ) σας.

... αποκτήσω την Αστυνομική μου Ταυτότητα

Θα πρέπει να πάτε στο Αστυνομικό Τμήμα με έναν μάρτυρα και να κάνετε αίτηση εκεί. Δεν υπάρχουν online εφαρμογές. Τα απαραίτητα έγγραφα για την υποβολή αίτησης για δελητίο ταυτότητας στην Ελλάδα είναι:

- Πιστοποιητικό γέννησης,
- Δύο ασπρόμαυρες φωτογραφίες
- Αποδεικτικό τόπου διαμονής (φωτοτυπία)

... αποκτήσω τον ΑΜΚΑ μου

Μπορείτε να αποκτήσετε το δικό σας ΑΜΚΑ στα γραφεία ΚΕΠ και στα γραφεία ΑΜΚΑ που λειτουργούν στα Ιδρύματα Κοινωνικής Ασφάλισης σε όλη την Ελλάδα. Η απαραίτητη τεκμηρίωση για τους Έλληνες πολίτες είναι:

- Η ελληνική ταυτότητα
- Για ανήλικα άτομα ηλικίας κάτω των 12 ετών που δεν διαθέτουν δελητίο ταυτότητας, απαιτείται πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης, το οποίο υποβάλλει ο γονέας/κηδεμόνας ή ο νόμιμος εκπρόσωπός τους.

... κάνω αίτηση για να αποκτήσω ΑΦΜ

Οποιοσδήποτε είναι κάτοικος Ελλάδας θα χρειαστεί να υποβάλει αίτηση για ΑΦΜ. Ο ΑΦΜ μπορεί να ληφθεί από την τοπική Δημόσια Οικονομική Υπηρεσία (ΔΟΥ), κατόπιν αιτήσεως. Απαιτούνται τα ακόλουθα έγγραφα:

- Διαβατήριο και φωτοτυπία του (ένα άτομο χωρίς διαβατήριο πρέπει να προσκομίσει πιστοποιητικό γέννησης)

Μπορεί να χρειαστούν τα ακόλουθα έγγραφα, σε φωτοαντίγραφα (το προσωπικό της Εφορίας μπορεί να το επιβεβαιώσει):

- Πιστοποιητικό γάμου
- Πιστοποιητικό γέννησης
- Visa ή άλλο σχετικό έγγραφο για πολίτες τρίτων χωρών (εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης)

Μετά την παραλαβή της αίτησης, η Εφορία εκδίδει έγγραφο που αναφέρει τον ΑΦΜ, ο οποίος συνήθως εκδίδεται αμέσως. Κάθε πρόσωπο με ΑΦΜ είναι εγγεγραμμένο στις ελληνικές αρχές και πρέπει να υποβάλει ετήσια φορολογική δήλωση.

... αποκτήσω Άδεια Οδήγησης

Αν είστε άνω των 18 ετών, μπορείτε να αποκτήσετε άδεια οδήγησης στην Ελλάδα. Θα πρέπει:

- να έχετε τον αριθμό ΑΦΜ.
- να βρείτε σχολές οδήγησης και να παρακολουθήσετε τουλάχιστον 20 μαθήματα στην τάξη και 20 μαθήματα οδήγησης.
- να λάβετε μία βεβαίωση γιατρού: πρέπει να λάβετε ένα έντυπο «αποδεικτικό της υγείας» από έναν οφθαλμίατρο και από έναν παθολόγο.
- να πληρώσετε το παράβολο: χρησιμοποιώντας τον αριθμό ΑΦΜ, πρέπει να αγοράσετε ένα παράβολο Ελληνικού Δημοσίου, από κάποιο Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (και ύψους 50€, 30€ και 18€).
- να έχετε τέσσερις φωτογραφίες διαβατηρίου / ταυτότητας.
- να δώσετε τις εξετάσεις για άδεια οδήγησης.

Μέρος Β



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Πληροφορίες για τον ΑΜΚΑ www.amka.gr

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Πρόνοιας www.ypakp.gr

Βρείτε το τοπικό γραφείο Εφορίας (ΔΟΥ) www.ermis.gov.gr

Αίτηση για την έκδοση ΑΦΜ www.ermis.gov.gr

ΟΑΕΔ www.oaed.gr

ΚΕΠ www.kep.gov.gr

Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών (για την Άδεια Οδήγησης) www.yme.gr

Ελληνική Αστυνομία (για την έκδοση Αστυνομικής Ταυτότητας) www.hellenicpolice.gr

Ελληνική Αστυνομία (για την έκδοση Διαβατηρίου)

www.passport.gov.gr/npc-periexomeno/npc-periexomeno/odigies-ekdosis-diavatiriou.html

Υπεύθυνη Δήλωση του Νόμου 1599/1986 (για την έκδοση του ΑΜΚΑ) www.ypeythini-dilosi.eu

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης: Γραμμή βοήθειας για πληροφορίες σχετικά με διάφορες υπηρεσίες 197

Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου: άδειες διαμονής immigration.gov.gr

Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης, Ελλάδα greece.iom.int/el

Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, Ελλάδα www.unhcr.org/gr

Υπηρεσία Ασύλου του Υπουργείου Προστασίας του Πολίτη asylo.gov.gr/?page_id=589

Ενεργός Πολίτης

Μέρος Α

Επισκόπηση

Αυτή η Ενότητα στοχεύει στην κατανόηση της ιδιότητας του ενεργού πολίτη. Στην Ενότητα θα παρουσιαστεί το πολιτικό σύστημα της Ελλάδας, τα πολιτικά κόμματα, η διαδικασία ψηφοφορίας και η σημασία των μη κυβερνητικών οργανώσεων και των ενώσεων/συλλόγων πολιτών. Θα έχετε την ευκαιρία να αποκτήσετε βασικές γνώσεις σχετικά με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας ως πολίτες και να καταλάβετε τα οφέλη της εθελοντικής εργασίας.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

-  Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη μπορεί να ακούγεται περίπλοκη, αλλά είναι αυτό που κάνουν οι άνθρωποι στην καθημερινή ζωή ως μέλη μιας ευρύτερης ομάδας ανθρώπων, της κοινωνίας τους.
-  Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη συνδέεται στενά με μια σειρά δεξιοτήτων, όπως η διαχείριση του χρόνου, η λήψη αποφάσεων και οι επικοινωνιακές δεξιότητες. Όπως και οι υπόλοιπες δεξιότητες, η ιδιότητα του ενεργού πολίτη μπορεί να διδαχθεί και να εξασκηθεί.
-  Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη δεν ξεκινά στην ενηλικίωση. Το να είναι κάποιος μέλος μίας οποιασδήποτε ομάδας σε οποιαδήποτε ηλικία σχετίζεται με την συγκεκριμένη ιδιότητα.
-  Ο τρόπος με τον οποίο λαμβάνουμε και επεξεργαζόμαστε κάθε είδους πληροφορία είναι ζωτικής σημασίας για να γίνουμε ενεργοί πολίτες. Τα μέσα ενημέρωσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να έχετε μια σαφή ιδέα των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που περιλαμβάνονται στην έννοια του “ενεργού πολίτη”.
- να κατανοήσετε τη σημασία του ενεργού πολίτη για την κοινωνική ανάπτυξη.
- να γνωρίζετε και να ασκείτε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας ως πολίτες.
- να κατανοήσετε αξίες όπως η ισότητα, η δημοκρατία, η ελευθερία, η συνεργασία, η συμμετοχή και η ευθύνη.
- να εξοικειωθείτε με διάφορους δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς.
- να κατανοήσετε τα οφέλη της εθελοντικής εργασίας.



Ανάλυση

Εισαγωγή

Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη είναι μια ευρεία έννοια, δύσκολη να καθοριστεί και, ωστόσο, ζωτικής σημασίας για την ευημερία της κοινωνίας και των μελών της. Πολιλοί άνθρωποι θα πουν ότι έχει να κάνει με το «να δώσουν κάτι πίσω στο κοινωνικό σύνολο», με την αναγνώριση του ότι όλοι σε μια κοινωνία είμαστε αλληλεξαρτώμενοι και ότι συμβάλλοντας με θετικό τρόπο προς την κατεύθυνση που έχει αποφασίσει να πάρει η κοινωνία, βοηθούμε τόσο τους εαυτούς μας όσο και τους άλλους. Θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η ιδιότητα του ενεργού πολίτη αφορά στην εξισορρόπηση των δικαιωμάτων και των ευθυνών.

Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη είναι η «κόηλη» που συγκρατεί και ενώνει την κοινωνία, διότι αν ο καθένας απλώς επικεντρωθεί στην εργασία του, στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου του και στην προώθηση των δικών του ατομικών συμφερόντων, η κοινωνία θα καταρρεύσει. Συγκεντρώνει ανθρώπους διαφορετικών γενεών και διαφορετικών υποβάθρων, δημιουργώντας μια αλληλεγγύη που γίνεται όλο και πιο σημαντική για την μακροπρόθεσμη ευημερία της τοπικής, εθνικής, ευρωπαϊκής και παγκόσμιας κοινωνίας.

Είναι επίσης μια μορφή αλληλεγγύης, επειδή σημαίνει ότι πρέπει να γνωρίζουμε τι συμβαίνει γύρω μας, να αποκτήσουμε γνώσεις και να κατανοήσουμε τις τρέχουσες συνθήκες ώστε να έχουμε τεκμηριωμένες απόψεις και να έχουμε την ικανότητα και το θάρρος να ανταποκρινόμαστε σε τρέχοντα ζητήματα με τον κατάλληλο τρόπο, ατομικά ή συλλογικά. Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη ενσαρκώνει την πεποίθηση ότι κάθε άτομο μπορεί να κάνει τη διαφορά στην κοινότητα στην οποία ζει.

Κάποιοι θεσμοί

Το πολιτικό σύστημα της Ελλάδας: Το πολιτικό σύστημα της Ελλάδας είναι η κοινοβουλευτική αντιπροσωπευτική δημοκρατία, όπου ο πρωθυπουργός της Ελλάδας είναι ο επικεφαλής της κυβέρνησης και μίας πολυκομματικής Βουλής. Η νομοθετική εξουσία ασκείται τόσο από την κυβέρνηση όσο και από το ελληνικό κοινοβούλιο. Το δικαστικό σώμα είναι ανεξάρτητο από το εκτελεστικό και το νομοθετικό σώμα. Το Σύνταγμα της Ελλάδας, το οποίο περιγράφει την Ελλάδα ως «προεδρευόμενη κοινοβουλευτική δημοκρατία», περιλαμβάνει εκτεταμένες εγγυήσεις για τις πολιτικές ελευθερίες των πολιτών και κατοχυρώνει τις εξουσίες του αρχηγού κράτους σε έναν πρόεδρο εκλεγμένο από το κοινοβούλιο. Ο πρωθυπουργός και το υπουργικό συμβούλιο διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην πολιτική διαδικασία, ενώ ο πρόεδρος εκτελεί ορισμένα εκτελεστικά και νομοθετικά καθήκοντα.

Κάποιοι ορισμοί:

- *Κοινοβούλιο:* Το Κοινοβούλιο είναι ο ανώτατος δημοκρατικός θεσμός που εκπροσωπεί τους πολίτες μέσω ενός εκλεγμένου σώματος βουλευτών.
- *Εκλογές:* Σήμερα, σε μια αντιπροσωπευτική δημοκρατία όπως η Ελληνική Δημοκρατία και σε όλες τις δημοκρατικές χώρες, ο λαός κυβερνά και ασκεί την εξουσία μέσω εκλογών. Επομένως, το εκλογικό σώμα εκλέγει αντιπροσώπους οι οποίοι, καθ' όλη τη διάρκεια της θητείας τους, εκτελούν συγκεκριμένα καθήκοντα και αναλαμβάνουν ευθύνες.
- *Εκλογικό σώμα:* Το εκλογικό σώμα αποτελείται από όλους τους Έλληνες πολίτες που έχουν δικαίωμα ψήφου. Το δικαίωμα αυτό χορηγείται σε άτομα ηλικίας τουλάχιστον 18

ετών. Οι εκλογείς πρέπει να εγγράφονται στον εκλογικό κατάλογο για να ασκήσουν το δικαίωμα ψήφου τους.

- *Ευρωπαϊκή Ένωση:* Είναι μια Ένωση 28 ευρωπαϊκών χωρών, οι οποίες μοιράζονται τους ίδιους στόχους και τις ίδιες πολιτικές. Η ενιαία ευρωπαϊκή αγορά, ή η κοινή αγορά, είναι μια ενιαία αγορά που επιδιώκει να διασφαλίσει την ελεύθερη κυκλοφορία των εμπορευμάτων, των κεφαλαίων, των υπηρεσιών και της εργασίας – τις “τέσσερις ελευθερίες” – εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι στόχοι της ΕΕ είναι:

- προώθηση της ειρήνης, των αξιών και της ευημερίας των πολιτών της
- εξασφάλιση της ελευθερίας, της ασφάλειας και της δικαιοσύνης, χωρίς σύνορα
- αειφόρος ανάπτυξη βασισμένη στην ισορροπημένη οικονομική ανάπτυξη και τη σταθερότητα των τιμών, μια αγορά με πλήρη απασχόληση, κοινωνική πρόοδο και προστασία του περιβάλλοντος
- καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και των διακρίσεων
- προώθηση της επιστημονικής και τεχνολογικής προόδου
- ενίσχυση της οικονομικής, κοινωνικής και εδαφικής συνοχής και αλληλεγγύης μεταξύ των χωρών της ΕΕ
- σεβασμός στην πλούσια πολιτιστική και γλωσσική της πολυμορφία
- δημιουργία μιας οικονομικής και νομισματικής ένωσης με νόμισμα το ευρώ.

Ορισμένες από τις βασικές αξίες που επικρατούν στην ΕΕ είναι η ανθρώπινη αξιοπρέπεια, η ελευθερία, η δημοκρατία, η ισότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

- *Εθελοντισμός:* Ο εθελοντισμός είναι μία δραστηριότητα όπου κάποιος δίνει το χρόνο να βοηθήσει έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό ή ένα άτομο, χωρίς οικονομικές απολαβές. Ένα από τα πιο γνωστά οφέλη του εθελοντισμού είναι ο αντίκτυπος στην κοινότητα. Ο εθελοντισμός επιτρέπει στους εθελοντές να συνδεθούν με την κοινότητά τους και να την κάνουν καλύτερη. Ωστόσο, ο εθελοντισμός είναι αμφίδρομος δρόμος και μπορεί να ωφελήσει τόσο τους εθελοντές όσο και τον σκοπό που επιλέγουν να αφιερωθούν. Το να δίνει κάποιος τον χρόνο του ως εθελοντής βοηθάει στη δημιουργία νέων φίλων, στην επέκταση του δικτύου του και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων του.

Εκλογές:

Οι Έλληνες πολίτες ηλικίας 18 ετών και άνω έχουν δικαίωμα ψήφου και σε ηλικία 25 ετών και άνω μπορούν επίσης να εκλεγούν στο Κοινοβούλιο. Υπάρχουν τρεις τύποι εκλογών στην Ελλάδα: εκλογές για τις τοπικές αρχές, όταν εκλέγονται δήμαρχοι, εκλογές για το Κοινοβούλιο, όταν εκλέγεται η κυβέρνηση και εκλογές για το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, όταν εκπρόσωποι των μελών της ΕΕ σχηματίζουν το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο.

Η διαδικασία ψηφοφορίας είναι απλή. Γίνεται σε σχολικά κτίρια κάποια Κυριακή, ενώ στην διαδικασία είναι παρών ένας προεδρεύοντας δικαστής ή ένας δικηγόρος. Παραδοσιακά, η ψηφοφορία λαμβάνει χώρα “από την ανατολή του ήλιου μέχρι το ηλιοβασίλεμα”. Οι ψηφοφόροι αναγνωρίζονται από τα δελτία ταυτότητάς τους και τους δίνεται ο πλήρης αριθμός των ψηφοδέλτιων για την εκλογική περιφέρεια μαζί με ένα κενό ψηφοδέλτιο και έναν κενό φάκελο. Στη συνέχεια, αποχωρούν σε ένα απομονωμένο θάλαμο (το παραβάν), όπου επιλέγουν το ψηφοδέλτιο της επιλογής τους, και σημειώνουν τον υποψήφιο(ους) της επιλογής τους. Στη συνέχεια, ρίχνουν το σφραγισμένο φάκελο με το ψηφοδέλτιο στην κάλπη και παίρνουν την ταυτότητά τους πίσω.

ΜΚΟ (Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις)

Οι μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) είναι συνήθως μη κερδοσκοπικές και μερικές φορές διεθνείς οργανώσεις ανεξάρτητες από κυβερνήσεις και διεθνείς κυβερνητικές οργανώσεις (αν και συχνά χρηματοδοτούνται από κυβερνήσεις) που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ανθρωπιστικής βοήθειας, της εκπαίδευσης, της υγειονομικής περίθαλψης, της δημόσιας πολιτικής, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, του περιβάλλοντος καθώς και σε άλλους τομείς για την πραγματοποίηση αλληλαγών σύμφωνα με τους στόχους τους. Οι ΜΚΟ χρηματοδοτούνται συνήθως από δωρεές και λειτουργούν κυρίως με εθελοντές.

Είδη εθελοντισμού:

- Εθελοντισμός ως πρόγραμμα εκπαίδευσης: Πολλά εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης προσφέρουν προγράμματα παροχής υπηρεσιών εκπαίδευσης, τα οποία επιτρέπουν στους μαθητές να υπηρετούν την κοινότητα μέσω του εθελοντισμού.
- Εθελοντισμός βασισμένος στις δεξιότητες: Ο εθελοντισμός με βάση τις δεξιότητες αξιοποιεί τις εξειδικευμένες δεξιότητες και τα ταλέντα των εθελοντών για την ενίσχυση των μη κερδοσκοπικών οργανισμών, βοηθώντας τους να οικοδομήσουν και να διατηρήσουν την ικανότητά τους να ολοκληρώσουν επιτυχώς τις αποστολές τους.
- Εθελοντισμός στις αναπτυσσόμενες χώρες: Μια ολοένα και πιο δημοφιλής μορφή εθελοντισμού μεταξύ των νέων, ιδιαίτερα των φοιτητών και των αποφοίτων, είναι να ταξιδεύουν σε κοινότητες του αναπτυσσόμενου κόσμου για να εργάζονται σε έργα που ωφελούν τις τοπικές κοινότητες (π.χ. στην Αφρική).
- Περιβαλλοντικός εθελοντισμός: Ο περιβαλλοντικός εθελοντισμός αναφέρεται στους εθελοντές που συμβάλλουν στην περιβαλλοντική διαχείριση ή τη διατήρηση ενός καλού φυσικού περιβάλλοντος.
- Εθελοντισμός σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης: Ο εθελοντισμός αυτός διαδραματίζει συχνά κεντρικό ρόλο στην προσπάθεια ανάκαμψης μετά από φυσικές καταστροφές, όπως τσουνάμι, πλημμύρες, ξηρασίες, τυφώνες και σεισμούς.
- Εθελοντισμός στα σχολεία: Πολλά σχολεία σε όλο τον κόσμο βασίζονται στην υποστήριξη της κυβέρνησης ή στις προσπάθειες εθελοντών και ιδιωτικών δωρεών, προκειμένου να λειτουργούν αποτελεσματικά.
- Κοινωνικός εθελοντισμός: Σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες, κυβερνητικές οργανώσεις και μη κυβερνητικές οργανώσεις παρέχουν για ορισμένη χρονική περίοδο εθελοντικές θέσεις σε ιδρύματα όπως νοσοκομεία, σχολεία, μνημεία και ιδρύματα κοινωνικής πρόνοιας.
- Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις: Για παράδειγμα, 44.500 εθελοντές συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004. Υποστήριξαν τους διοργανωτές σε πολλούς λειτουργικούς τομείς, όπως: συνάντηση με τους επισκέπτες, συνοδεία αθλητών, οργάνωση τελικών έναρξης και λήξης, οργάνωση εστιατορίων, κ.λπ.

Μέρος Β

1. Κατάλογος Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων και χρήσιμες πληροφορίες

ΜΚΟ	Τομέας	Σύνδεσμος
UNICEF	παιδιά	www.unicef.gr
Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες	πρόσφυγες	www.gcr.gr
Solidarity Now	ευάλωτες ομάδες	www.solidaritynow.org
Action Aid	φτώχεια, παιδιά	www.actionaid.gr
Το Χαμόγελο του Παιδιού	παιδιά	www.hamogelo.gr
Arsis	παιδιά	www.arsis.gr
Praksis	πρόσφυγες, ασυνόδευτοι ανήλικοι, άστεγοι, Ρομά, φυλακισμένοι, κλπ	www.praksis.gr
Γιατροί του Κόσμου	ιατρική φροντίδα	mdmgreece.gr
Αποστολή	ευάλωτες ομάδες	mkoapostoli.com
Κλίμακα	άστεγοι	www.klimaka.org.gr
Γραμμή Ζωής	ηλικιωμένα άτομα	www.lifelinehellas.gr
Αρκτούρος	ζώα	www.arcturos.gr
Θεόφιλος	πολύτεκνες οικογένειες	www.theophilos.gr

2. Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Βρες που ψηφίζεις	www.ypes.gr/services/eea/eeagr/eea.htm
Συνήγορος του Πολίτη	www.synigoros.gr
Συνήγορος του Καταναλωτή	www.synigoroskatanaloti.gr
Υπουργείο Εσωτερικών	www.ypes.gr
Υπουργείο Παιδείας	www.minedu.gov.gr
Ελληνική Αστυνομία	τηλέφωνο: 100
Πυροσβεστική Υπηρεσία	τηλέφωνο: 199
Οδηγός του Πολίτη	www.odigostoupoliti.eu

Κατανοώντας τον Νόμο

Μέρος Α



Επισκόπηση

Αυτή η Ενότητα αποσκοπεί στην παρουσίαση της εφαρμογής του νόμου από διάφορους φορείς (π.χ. την αστυνομία και τα δικαστήρια) και των συνεπειών όταν παραβιάζονται οι νόμοι. Στο τέλος της Ενότητας, θα είστε σε θέση να αντιλαμβάνεστε τα διαφορετικά αδικήματα και τις συνέπειές τους και να γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε και πώς να συμπεριφέρεστε σε διαφορετικές περιπτώσεις (ως μάρτυρες, ως θύματα, κατά τους αστυνομικούς ελέγχους κλπ.). Θα κατανοήσετε επίσης τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με νομικά ζητήματα (όπως δικαιώματα, υποχρεώσεις και τιμωρίες).

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

-  Ο νόμος αφορά στα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις όλων των ανθρώπων που ζουν σε μια κοινωνία. Ισχύουν για όλους και συνεπώς συνδέονται με θεμελιώδεις αξίες, όπως η ελευθερία, η ισότητα και η δικαιοσύνη. Αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα της δημοκρατίας
-  Ο νόμος είναι παντού. Έχουμε νόμους, κανόνες και κανονισμούς που καθορίζουν σχεδόν τα πάντα. Δεν μας αρέσουν πάντα αυτοί οι κανόνες, καθώς συχνά σημαίνει ότι κάποιος μας λέει τι πρέπει να κάνουμε ή μας εμποδίζει να κάνουμε αυτό που θέλουμε. Ωστόσο, για να ζήσουμε σε μια κοινωνία, θα πρέπει να υπάρχουν κάποιοι κανόνες που οφείλουμε να ακολουθήσουμε.
-  Η παραβίαση του νόμου έχει πάντα συνέπειες. Ξανασκέψου το!



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και στόχοι για αυτήν την Ενότητα είναι:

- να κατανοήσετε τις έννοιες της νόμιμης / παράνομης συμπεριφοράς.
- να κατανοήσετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας σε σχέση με νομικά ζητήματα.
- να συνειδητοποιήσετε τη λειτουργία του εθνικού νομικού συστήματος.
- να αισθανθείτε άνετα σε περίπτωση που έρθετε σε επαφή με νομικές υπηρεσίες.
- να καταλάβετε τον τρόπο με τον οποίον οι νόμοι επηρεάζουν και καθορίζουν τις πράξεις των ανθρώπων.



Ανάλυση

Νόμοι

Οι νόμοι είναι κανόνες που δεσμεύουν όλους τους ανθρώπους που ζουν σε μια κοινότητα. Οι νόμοι προστατεύουν τη γενική μας ασφάλεια και διασφαλίζουν τα δικαιώματά μας ως πολίτες κατά των παραβάσεων ή καταπατήσεων από άλλους, από οργανώσεις και από την ίδια την κυβέρνηση. Έχουμε νόμους που συμβάλλουν στην γενική μας ασφάλεια, που εγγυώνται τις βασικές μας ελευθερίες (ελευθερία έκφρασης, ελευθερία λόγου, ελευθερία του τύπου κ.λπ.) και που μας προστατεύουν από τις διακρίσεις εξαιτίας της φυλής, του φύλου, της ηλικίας μας ή εξαιτίας μιας αναπηρίας.

Οι νόμοι υπάρχουν σε τοπικό, εθνικό αλλά και Ευρωπαϊκό επίπεδο και περιλαμβάνουν κανονισμούς όπως:

- νόμοι για την ασφάλεια των τροφίμων: για παράδειγμα, σε τοπικό επίπεδο, τα υγειονομικά τμήματα έχουν κατευθυντήριες γραμμές τις οποίες πρέπει να ακολουθούν τα εστιατόρια για το πώς να αποθηκεύουν και να προετοιμάζουν τα τρόφιμα με υγιεινό τρόπο.
- νόμοι για την κυκλοφορία των οχημάτων: για παράδειγμα, τα όρια ταχύτητας και οι νόμοι περί κυκλοφορίας υπάρχουν έτσι ώστε να οδηγούμε με ασφάλεια.
- νόμοι για την εξάσκηση των επαγγελματιών: για παράδειγμα, η χορήγηση επαγγελματικών αδειών για τους γιατρούς και τους νοσηλευτές εξασφαλίζει την κατάλληλη εκπαίδευση των ανθρώπων που μας φροντίζουν και οι οποίοι συχνά έχουν τη ζωή μας στα χέρια τους.

Φορείς που σχετίζονται με τους νόμους

Το σύστημα διακυβέρνησης της Ελλάδας βασίζεται στην αρχή του διαχωρισμού των εξουσιών (Άρθρο 26 του Συντάγματος). Υπάρχουν τρία σώματα που ασκούν τις τρεις εξουσίες στο κράτος: το νομοθετικό, το εκτελεστικό και το δικαστικό σώμα. Το νομοθετικό σώμα αποτελείται από το Κοινοβούλιο (αποτελούμενο από 300 βουλευτές, εκλεγμένους για τέσσερα χρόνια με εθνικές εκλογές) των οποίων η κύρια εργασία είναι να θεσπίζουν τους νόμους. Το Κοινοβούλιο ψηφίζει για ένα νομοσχέδιο ώστε στη συνέχεια να γίνει νόμος σε τρεις συνεδριάσεις ψήφου: πρώτα κατ' αρχήν, στη συνέχεια ανά άρθρο και στη συνέχεια ως σύνολο. Μόλις ψηφιστεί το νομοσχέδιο, αποστέλλεται στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Οι νόμοι εφαρμόζονται από την εκτελεστική εξουσία, η οποία αποτελείται από την Κυβέρνηση και τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας. Αυτοί είναι εκείνοι που μεριμνούν για την εφαρμογή όλων των νόμων μέσω των υπουργών τους.

Ο δικαστικός κλάδος ή τα δικαστήρια είναι υπεύθυνα για την πρακτική εφαρμογή των νόμων. Τα δικαστήρια στην Ελλάδα χωρίζονται σε διοικητικά, αστικά και ποινικά. Οι διαφορές διοικητικής φύσης υπάγονται στη δικαιοδοσία του Συμβουλίου της Επικρατείας και των Τακτικών Διοικητικών Δικαστηρίων (Πρωτοβάθμιο και Εφετείο). Οι διαφορές αστικής φύσης και εθελοντικής δικαιοδοσίας υπάγονται στη δικαιοδοσία των πολιτικών δικαστηρίων. Η τιμωρία των παραπτώματων και των εγκλημάτων και η λήψη όλων των μέτρων που απαιτούνται από τους ποινικούς νόμους υπάγονται στη δικαιοδοσία των ποινικών δικαστηρίων.

Η Ελληνική Αστυνομία (συντομογραφία ΕΛ.ΑΣ.) είναι η εθνική αστυνομική υπηρεσία και η μία από τις τρεις δυνάμεις ασφαλείας της Ελλάδας. Πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό φορέα με τις ευθύνες του να κυμαίνονται από τον έλεγχο της οδικής κυκλοφορίας μέχρι

την καταπολέμηση της τρομοκρατίας. Η Ελληνική Αστυνομία είναι όργανο ασφαλείας με πρωταρχικούς στόχους: (α). την εξασφάλιση της ειρήνης και της τάξης καθώς και της απρόσκοπτης κοινωνικής ανάπτυξης των πολιτών, μια αποστολή που περιλαμβάνει γενικά καθήκοντα αστυνόμευσης και ασφάλεια της κυκλοφορίας, (β). την πρόληψη και την καταστολή του εγκλήματος, καθώς και την προστασία του κράτους και της δημοκρατικής του διακυβέρνησης στο πλαίσιο της συνταγματικής τάξης, μια αποστολή που περιλαμβάνει την εφαρμογή της δημόσιας και κρατικής πολιτικής ασφαλείας.

Ένας δικηγόρος είναι άτομο που ασκεί και εφαρμόζει τους νόμους. Η εργασία ως δικηγόρου συνεπάγεται την πρακτική εφαρμογή αφηρημένων νομικών θεωριών και γνώσεων για την επίλυση συγκεκριμένων εξατομικευμένων προβλημάτων ή για την προώθηση των συμφερόντων εκείνων που προσλαμβάνουν δικηγόρους για την παροχή νομικών υπηρεσιών. Ο ρόλος του δικηγόρου ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό μεταξύ των νομικών δικαιοδοσιών.

Χρήσιμες συμβουλές

Όταν έρχεστε σε επαφή και επικοινωνία με αστυνομικούς (π.χ. για εξακρίβωση στοιχείων) πρέπει να έχετε υπόψη τα εξής:

- Συνεργαστείτε με την Αστυνομία.
- Να έχετε πάντοτε την ταυτότητά σας.
- Ακολουθήστε τους αστυνομικούς στο αστυνομικό τμήμα αν σας ζητηθεί.
- Ζητήστε έναν δικηγόρο εάν / όταν ανακρίνεστε από την αστυνομία.

Μέρος Β

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Ινστιτούτα και Οργανισμοί

- Κέντρο Διεθνούς και Ευρωπαϊκού Οικονομικού Δικαίου www.cieel.gr
- Ελληνικό Ίδρυμα Ευρωπαϊκής και Εξωτερικής Πολιτικής www.eliamep.gr
- Ίδρυμα Μαραγκοπούλου για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου www.mfhr.gr
- Ινστιτούτο Διεθνών Σχέσεων www.idis.gr
- Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας kethi.gr
- Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου cecl2.gr/index.php/el
- Ένωση Ελλήνων Ποινικολόγων hcba.gr
- Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Αθηνών www.acci.gr

Επιτροπές και Αρχές πολιτικών και ανθρωπίνων δικαιωμάτων

- Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου www.nchr.gr
- Αρχής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα www.dpa.gr
- Συνήγορος του Πολίτη www.synigoros.gr
- Συνήγορος του Παιδιού www.synigoros.gr/paidi/index.html
- Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού ddp.gr
- Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού www.oaed.gr
- Ινστιτούτο Καταναλωτών www.newinka.gr
- Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών www.eett.gr
- Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών www.kep.gov.gr

Άλλες πηγές

- Ελληνική Στατιστική Αρχή www.statistics.gr
- Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης του Πανεπιστημίου Αθηνών www.lib.uoa.gr

Χρήσιμες πληροφορίες

Η Ελληνική Αστυνομία έχει πολλά τμήματα ειδικών υπηρεσιών όπως τα εξής:

- Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
- Δ.Α.Ε.Ε.Β. – Διεύθυνση Αντιμετώπισης Ειδικών Εγκλημάτων Βίας
- Δ.Ε.Ε. – Διεύθυνση Εγκληματολογικών Ερευνών
- Δ.Ε.Υ. – Διεύθυνση Εσωτερικών Υποθέσεων
- Δ.Δ.Α.Σ. – Διεύθυνση Διεθνούς Αστυνομικής Συνεργασίας
- Διεύθυνση Πληροφορικής
- Ε.Κ.Α.Μ. – Ειδική Κατασταλτική Αντιτρομοκρατική Μονάδα
- Υ.Ε.Μ.Ε.Α. – Υπηρεσία Εναερίων Μέσων Ελληνικής Αστυνομίας
- ΖΗΤΑ - Ομάδα Ζήτα
- ΔΙ.ΑΣ. – Ομάδες Δίκυκλης Ασυνόμειψης
- Ειδικοί Φρουροί
- Συνοριοφύλακες

Χρήσιμα τηλέφωνα

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε:

- 100 για την Αστυνομία
- 199 για την Πυροσβεστική
- 171 για την Τουριστική Αστυνομία
- 191 για την Δασική Υπηρεσία

Δικηγόροι

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι νόμων στην Ελλάδα, όπως το Εργατικό Δίκαιο, το Εκπαιδευτικό Δίκαιο, κλπ. Ως εκ τούτου υπάρχουν διάφοροι δικηγόροι που ασκούν τα διάφορα είδη νόμων.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με δικηγόρους, δικηγορικά γραφεία και νομικά θέματα μπορείτε να βρείτε στην ακόλουθη σελίδα:

- <https://www.hq.org/lawfirms/greece/athens.html>

Νομικές υπηρεσίες για πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο

Οι αιτούντες άσυλο έχουν το δικαίωμα να συμβουλευούνται, με δικά τους έξοδα, δικηγόρο ή άλλο νομικό σύμβουλο σε θέματα που αφορούν την αίτησή τους. Η δωρεάν νομική υποστήριξη παρέχεται μόνο για δικαστικές προσφυγές ενώπιον του Διοικητικού Εφετείου κατόπιν αιτήματος του αιτούντος. Η επιλογή του νόμιμου εκπροσώπου γίνεται βάσει καταλόγου που καταρτίζεται από τον αρμόδιο δικηγορικό σύλλογο.

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε και στις ιστοσελίδες:

- www.gcr.gr
- www.refucomm.com
- metadrasi.org
- www.praksis.gr
- www.refugeelegalsupport.org/athens

Ανθρώπινα Δικαιώματα

Μέρος Α



Επισκόπηση

Αυτή η Ενότητα αποσκοπεί στην παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα γενικά και ειδικότερα με τα δικαιώματα των παιδιών. Θα παρουσιαστούν βασικές συμβάσεις και συνθήκες για τα ανθρώπινα δικαιώματα, καθώς και συγκεκριμένες πληροφορίες για τα δικαιώματα των παιδιών και τα δικαιώματα των νέων που πρόκειται να αποχωρήσουν από τις δομές παιδικής προστασίας. Θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε ποιες συμπεριφορές γίνονται αποδεκτές και ποιες θεωρούνται παραβιάσεις των δικαιωμάτων, ώστε να επιλέγετε τις πρώτες και να αποφεύγετε τις τελευταίες. Τέλος, παρέχονται πρακτικές πληροφορίες και χρήσιμοι σύνδεσμοι έτσι ώστε να ξέρετε πού να απευθυνθείτε σε περίπτωση που αισθάνεστε ότι τα δικαιώματά σας παραμελούνται ή παραβιάζονται.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:



Το δικαίωμα είναι ηθικό ή νομικό δικαίωμα (ή δυνατότητα) να έχεις ή να κάνεις κάτι. Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι τα δικαιώματα που έχουμε ως άνθρωποι όντα. Ανήκουν σε όλους μας, ανεξάρτητα από το ποιο είμαστε και πού ζούμε, και δεν μπορεί να μας τα στερήσει κανένας.



Τα δικαιώματα του παιδιού είναι ειδικά δικαιώματα που ανήκουν σε όλα τα παιδιά ηλικίας κάτω των 18 ετών. Τα παιδιά έχουν τα ίδια ανθρώπινα δικαιώματα όπως όλοι οι άλλοι αληθιά έχουν και επιπλέον δικαιώματα. Οι ενήλικες έχουν την ευθύνη ώστε να εξασφαλίζουν ότι τα παιδιά λαμβάνουν την ειδική φροντίδα και προστασία που χρειάζονται να μεγαλώσουν υγιή και ευτυχή.



Διάφοροι διεθνείς οργανισμοί, συμπεριλαμβανομένου του ΟΗΕ, του Συμβουλίου της Ευρώπης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, έχουν εκδώσει συστάσεις για την ενσωμάτωση των δικαιωμάτων των παιδιών στο πλαίσιο του συστήματος φροντίδας και προστασίας των παιδιών.



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να προσδιοριστούν τα ανθρώπινα δικαιώματα και οι παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
- να κατανοήσετε ότι τα ανθρώπινα δικαιώματα ανήκουν σε όλους.
- να συνειδητοποιήσετε ότι κάθε ανθρώπινο δικαίωμα είναι σημαντικό για τα ανθρώπινα όντα ώστε να ζουν και να αναπτύσσονται.
- να συνειδητοποιήσετε τη σχέση μεταξύ δικαιωμάτων και προσωπικής ευθύνης.
- να συνειδητοποιήσετε γιατί είναι σημαντικό τα παιδιά να έχουν συγκεκριμένα δικαιώματα, ειδικά τα παιδιά που βρίσκονται εντός του συστήματος παιδικής προστασίας.

 Ανάλυση**Κάποιες βασικές έννοιες:**

- **Ανθρώπινα δικαιώματα:** Τα δικαιώματα που έχουν όλοι οι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, απλά και μόνο επειδή είναι άνθρωπινα όντα, ανεξάρτητα από την ικανότητά τους, την ιδιότητα του πολίτη, την εθνότητα, το φύλο, τη γλώσσα, την εθνικότητα, τη φυλή ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό.
- **Θεμελιώδη δικαιώματα:** Αυτά είναι τα δικαιώματα της ζωής, της ελευθερίας, της περιουσίας, της ελευθερίας του λόγου, του συνέρχεσθαι, του τύπου και της θρησκείας. Τα βασικά ή θεμελιώδη δικαιώματα απορρέουν από το φυσικό δίκαιο και προστατεύονται από οποιαδήποτε κρατική παρέμβαση. Τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα περιλαμβάνονται στην Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.
- **Δικαιώματα των παιδιών:** Τα δικαιώματα των παιδιών είναι τα ανθρώπινα δικαιώματα που έχουν τα παιδιά με ιδιαίτερη προσοχή στα δικαιώματα ειδικής προστασίας και φροντίδας που παρέχονται στους ανηλίκους. Τα δικαιώματα των παιδιών περιλαμβάνουν το δικαίωμά τους να συσχετίζονται με τους δύο γονείς, καθώς και τις βασικές τους ανάγκες για φυσική προστασία, για τρόφιμα, για δωρεάν εκπαίδευση, για υγειονομική περίθαλψη και για ποινικούς νόμους κατάλληλους για την ηλικία και την ανάπτυξη του παιδιού. Περιλαμβάνουν επίσης τα δικαιώματα του παιδιού για την απαγόρευση των διακρίσεων λόγω φυλής, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου, εθνικής καταγωγής, θρησκείας, αναπηρίας, χρώματος, εθνότητας ή άλλων χαρακτηριστικών.
- **Σύμβαση Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού:** Πρόκειται για ένα διεθνώς συμφωνημένο σύνολο προτύπων και υποχρεώσεων για την προστασία και την προώθηση των δικαιωμάτων όλων των ατόμων κάτω των 18 ετών. Τα δικαιώματα αυτά αποσκοπούν στο να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά μεγαλώνουν υπό τις καλύτερες δυνατές συνθήκες, αναπτύσσονται και εκπαιδεύονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, έχουν πρόσβαση στην καλή υγειονομική περίθαλψη και έχουν πλήρη συμμετοχή στην οικογενειακή, πολιτιστική και κοινωνική ζωή.
- **Συνήγορος του Πολίτη:** Ο Συνήγορος είναι ένας οργανισμός που ορίζεται από τις κυβερνήσεις για να διασφαλίσει ότι τα ανθρώπινα δικαιώματα γίνονται σεβαστά από κρατικούς και ιδιωτικούς οργανισμούς και από μεμονωμένα άτομα. Ο Συνήγορος έχει άριστη γνώση των δικαιωμάτων του παιδιού. Όταν τα παιδιά ή οι νέοι παραπονούνται για παραβιάσεις των δικαιωμάτων τους, είναι έργο του Συνηγόρου να ξεκινήσει έρευνα και να προτείνει λύσεις. Σε ορισμένες χώρες υπάρχει ειδικός συνήγορος για παιδιά και νέους. Στην Ελλάδα υπάρχει επίσης και ο Συνήγορος του Παιδιού που δραστηριοποιείται στην προστασία και την προώθηση των δικαιωμάτων των παιδιών στη χώρα μας.
- **Συμβούλιο της Ευρώπης:** Το Συμβούλιο της Ευρώπης είναι ένας διεθνής οργανισμός που ιδρύθηκε το 1949 και ο οποίος σήμερα έχει 47 κράτη μέλη. Ο ρόλος του είναι να προάγει τα ανθρώπινα δικαιώματα, τη δημοκρατία και το κράτος δικαίου. Θεσπίζει κοινές δημοκρατικές αρχές βασισμένες στην Ευρωπαϊκή Σύμβαση για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και σε άλλες συμβάσεις και συστάσεις για την προστασία των ατόμων.
- **Σύμβαση:** Μια σύμβαση είναι μια νομικά δεσμευτική συμφωνία μεταξύ των χωρών. Οι συμβάσεις ονομάζονται ορισμένες φορές συνθήκες ή διεθνείς συμφωνίες.
- **Το συμφέρον του παιδιού:** Οι ενήλικες οφείλουν να κάνουν το καλύτερο για τα παιδιά. Θα πρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις που θα έχουν το μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη των παιδιών και των νέων.

Ανθρώπινα Δικαιώματα

Ορισμένα από τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα που περιλαμβάνονται στην Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων είναι τα εξής:

1. Είμαστε όλοι γεννημένοι ελεύθεροι και ίσοι. Όλοι έχουμε τις σκέψεις και τις ιδέες μας. Πρέπει όλοι να αντιμετωπιζόμαστε με τον ίδιο τρόπο.
2. Μη διάκριση. Αυτά τα δικαιώματα ανήκουν σε όλους, ανεξάρτητα από τις διαφορές μας.
3. Το δικαίωμα στη ζωή. Όλοι έχουμε το δικαίωμα στη ζωή και να ζήσουμε με ελευθερία και ασφάλεια.
4. Απαγόρευση της δουλείας. Κανείς δεν έχει δικαίωμα να μας κάνει σκλάβο. Δεν μπορούμε να κάνουμε κανέναν δούλο μας.
5. Κανένα είδους βασανιστηρίου. Κανείς δεν έχει κανένα δικαίωμα να μας βλάψει ή να μας βασανίσει.
6. Έχετε δικαιώματα χωρίς να έχει σημασία πού βρίσκεστε. Είμαστε όλοι άνθρωποι, παντού!
7. Είμαστε όλοι ίσοι απέναντι στον νόμο. Ο νόμος είναι ο ίδιος για όλους. Πρέπει να αντιμετωπίζει όλους μας δίκαια.
8. Τα ανθρώπινα δικαιώματα προστατεύονται από το νόμο. Μπορούμε όλοι να ζητήσουμε από τον νόμο να μας βοηθήσει όταν δεν αντιμετωπιζόμαστε δίκαια.
9. Καμία αθέμιτη κράτηση. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να μας βάλει στη φυλακή χωρίς βάσιμους λόγους και να μας κρατήσει εκεί, ή να μας στείλει μακριά από τη χώρα μας.
10. Το Δικαίωμα στη Δίκη. Αν είμαστε κατηγορούμενοι σε δίκη, αυτό πρέπει να γίνει δημόσια. Οι άνθρωποι που μας δικάζουν δεν πρέπει να αφήνουν κανέναν να τους πει τι να κάνουν.
11. Είμαστε πάντα αθώοι μέχρι να αποδειχθούμε ένοχοι. Κανείς δεν πρέπει να κατηγορείται ότι έκανε κάτι μέχρι αυτό να αποδειχθεί. Όταν οι άνθρωποι λένε ότι κάναμε κάτι κακό, έχουμε το δικαίωμα να δείξουμε ότι δεν είναι αλήθεια.
12. Το δικαίωμα στην ιδιωτικότητα. Κανείς δεν πρέπει να προσπαθήσει να μας βλάψει. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να έρχεται στο σπίτι μας, να ανοίγει τις επιστολές μας ή να ενοχλεί εμάς ή την οικογένειά μας χωρίς καλό λόγο.
13. Ελευθερία κινήσεων. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να πάμε όπου θέλουμε στη χώρα μας και να ταξιδέψουμε όπως θέλουμε.
14. Το δικαίωμα να αναζητήσουμε ένα ασφαλές μέρος για να ζήσουμε. Αν φοβόμαστε ότι θα αντιμετωπιστούμε άσχημα στη χώρα μας, όλοι έχουμε το δικαίωμα να φύγουμε σε μια άλλη χώρα για να είμαστε ασφαλείς.
15. Δικαίωμα σε εθνικότητα. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να ανήκουμε σε μια χώρα.
16. Γάμος και Οικογένεια. Κάθε ενήλικος έχει το δικαίωμα να παντρευτεί και να δημιουργήσει μια οικογένεια αν το θέλει. Οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν τα ίδια δικαιώματα όταν είναι παντρεμένοι και όταν χωρίζουν.
17. Το δικαίωμα στα δικά μας πράγματα. Ο καθένας έχει το δικαίωμα να κατέχει τα πράγματά του ή να τα μοιράζεται. Κανείς δεν πρέπει να πάρει τα πράγματα από εμάς χωρίς καλό λόγο.
18. Ελευθερία σκέψης. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να πιστεύουμε σε αυτό που θέλουμε να πιστεύουμε, να έχουμε μια θρησκεία ή να την αλληλούμε εάν θέλουμε.

19. Ελευθερία έκφρασης. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να αποφασίζουμε μόνοι μας, να σκεφτόμαστε τι μας αρέσει, να λέμε αυτό που πιστεύουμε και να μοιραζόμαστε τις ιδέες μας με άλλους ανθρώπους.
20. Το δικαίωμα του συνέρχεσθαι. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να συναντήσουμε τους φίλους μας και να συνεργαστούμε ειρηνικά για να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας. Κανείς δεν μπορεί να μας κάνει να ενταχθούμε σε μια ομάδα, αν δεν θέλουμε.
21. Το δικαίωμα στη δημοκρατία. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να λάβουμε μέρος στην διακυβέρνηση της χώρας μας. Κάθε ενήλικος πρέπει να έχει τη δυνατότητα να επιλέγει τους δικούς του ηγέτες.
22. Κοινωνική ασφάλιση. Όλοι έχουμε το δικαίωμα σε οικονομικά προσιτή στέγαση, περίθαλψη, εκπαίδευση και παιδική μέριμνα, σε αρκετά χρήματα για να ζήσουμε και σε ιατρική βοήθεια αν είμαστε άρρωστοι ή ηλικιωμένοι.
23. Δικαιώματα των εργαζομένων. Κάθε ενήλικος έχει το δικαίωμα να κάνει μια δουλειά, να λαμβάνει δίκαιη αμοιβή για την εργασία του και να συμμετέχει σε συνδικαλιστική οργάνωση.
24. Το δικαίωμα στο παιχνίδι. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να ξεκουραστούμε από την εργασία και να χαλαρώσουμε.
25. Τρόφιμα και καταφύγιο για όλους. Όλοι έχουμε το δικαίωμα σε μια καλή ζωή. Οι μητέρες και τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι άνεργοι ή οι ανάπηροι και όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα οι άλλοι να τους φροντίζουν.
26. Το δικαίωμα στην εκπαίδευση. Η εκπαίδευση είναι ένα αγαθό. Το σχολείο πρέπει να είναι δωρεάν.
27. Ευθύνη. Έχουμε καθήκον προς τους άλλους ανθρώπους και πρέπει να προστατεύσουμε τα δικαιώματα και τις ελευθερίες τους.
28. Κανένας δεν μπορεί να μας αφαιρέσει τα ανθρώπινα δικαιώματά μας.

Δικαιώματα του Παιδιού

Με απλά λόγια, σύμφωνα με την Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τα παιδιά έχουν το δικαίωμα:

- Σε ένα όνομα και μια ιθαγένεια.
- Να γνωρίζουν τους γονείς τους.
- Να ζουν με τους γονείς τους, εκτός αν δεν είναι προς το συμφέρον τους.
- Να διατηρούν επαφή και με τους δύο γονείς εάν διαχωρίζονται από τον ένα ή και από τους δύο.
- Να επανενώνονται με τους γονείς τους όταν είναι δυνατόν.
- Να εκφράσουν μια γνώμη και να λαμβάνεται υπόψη η γνώμη αυτή.
- Να λαμβάνουν τις κατάλληλες πληροφορίες.
- Να συναντιούνται με άλλους και να δημιουργούν παρέες.

- Να προστατεύεται η ιδιωτική τους ζωή.
- Να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και υλικό από μια ποικιλία πηγών.
- Να προστατεύονται από κακοποίηση ή αμέλεια.
- Αν δεν είναι με την οικογένεια τους, να λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα, λαμβάνοντας υπόψη το πολιτιστικό υπόβαθρο του παιδιού.
- Σε περίπτωση διανοητικής ή σωματικής αναπηρίας, να λαμβάνουν ειδική φροντίδα, εκπαίδευση και κατάρτιση.
- Να απολαμβάνουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας.
- Να έχουν ένα επαρκές επίπεδο διαβίωσης.
- Να εκπαιδεύονται με τρόπο που να αναπτύσσει την προσωπικότητα και τα ταλέντα τους.
- Να απολαμβάνουν τον δικό τους πολιτισμό, να ασκούν τη δική τους θρησκεία και να χρησιμοποιούν τη δική τους γλώσσα.
- Να ξεκουράζονται και να ασχολούνται με δραστηριότητες ψυχαγωγίας.
- Να συμμετέχουν σε πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες.
- Να προστατεύονται από την παιδική εργασία.
- Να προστατεύονται από παράνομες ουσίες, από διακίνηση, από κάθε είδους εκμετάλλευση που είναι επιζήμια για την ευημερία τους.
- Να προστατεύονται από βασανιστήρια και απάνθρωπες συμπεριφορές ή τιμωρίες.
- Να μην γίνονται στρατιώτες.
- Να προστατεύονται από πολεμικές συγκρούσεις.
- Να λαμβάνουν ειδικές υπηρεσίες αν τα δικαιώματά τους καταπατούνται.
- Να λαμβάνουν δίκαιη νομική αντιμετώπιση.

Μέρος Β

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

- Οικουμενική Διακήρυξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων www.ohchr.org/EN/UDHR
- Σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού www.unicef.org/child-rights-convention
- Ο Συνήγορος του Πολίτη www.synigoros.gr
- Ο Συνήγορος του Παιδιού www.synigoros.gr/?i=childrens-rights.el
- Εθνική Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων της Ελληνικής Δημοκρατίας www.nchr.gr
- Save the Children International www.savethechildren.net
- ActionAid www.actionaid.gr
- Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης greece.iom.int/el
- Ύπατη Αρμοσσία www.unhcr.org/gr
- Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες www.gcr.gr/el
- Solidarity Now www.solidaritynow.org
- Συνήγορος του Καταναλωτή www.synigoroskatanaloti.gr/stk_Mission.html
- Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης www.ekka.org.gr
- Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την ασφάλεια στο Internet www.help-line.gr
- Κέντρο Πληροφόρησης Εργαζομένων και Ανέργων www.kepea.gr/aarticle.php?id=286

Χρήσιμα τηλέφωνα

Οργανισμός	Τηλέφωνο
Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας	197
Εθνική Γραμμή για την Παιδική Προστασία	1107
Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS	1056
Γραμμή του Συνηγόρου του Παιδιού για παιδιά	800-11-32000
Γραμμή Βοήθειας Help-Line	210-6007686
Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής	210-3638833
Το Χαμόγελο του Παιδιού	1056, 116000, 116111

Ενότητα 3

Διαχείριση Χρημάτων

Βασικός Προϋπολογισμός

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα στοχεύει στην κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με τα χρήματα, τις χρηματοοικονομικές δεξιότητες και τον προϋπολογισμό. Ο προσωπικός προϋπολογισμός είναι ένα οικονομικό σχέδιο που κατανέμει τα μελλοντικά έσοδα σε σχέση με τα έξοδά σας, και συμβάλλει στην εξοικονόμηση χρημάτων και την αποπληρωμή ενός πιθανού χρέους. «Πού πηγαίνουν τα χρήματα;» είναι ένα συνηθισμένο ερώτημα που αντιμετωπίζουν πολλά άτομα όταν πρόκειται για τον προϋπολογισμό και τη διαχείριση των χρημάτων. Η αποτελεσματική διαχείριση χρημάτων ξεκινά με ένα στόχο και ένα βήμα προς βήμα σχέδιο εξοικονόμησης και δαπάνης. Οι οικονομικοί στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, να είναι συγκεκριμένοι, να έχουν χρονοδιάγραμμα και να προϋποθέτουν τη λήψη συγκεκριμένων μέτρων.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Να θυμάστε ότι η διαχείριση των χρημάτων και του προϋπολογισμού είναι ένα από τα βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι που αποχωρούν από τις δομές παιδικής προστασίας, όταν ζουν μόνοι τους.*
- 🔑 *Η Ενότητα επικεντρώνεται περισσότερο σε πρακτικά ζητήματα παρά σε θεωρητικές αναφορές.*
- 🔑 *Οι οικονομικές δεξιότητες είναι αλληλεξαρτώμενες και αλληλεπενδύουσες με μια σειρά γενικών δεξιοτήτων ζωής όπως η λήψη αποφάσεων, η αυτογνωσία και η κριτική σκέψη. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα έχει άμεσο θετικό αντίκτυπο και στην ανάπτυξη των χρηματοοικονομικών δεξιοτήτων.*



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να μάθετε το νόημα και τη σημασία της κατάρτισης ενός προϋπολογισμού.
- να κατανοήσετε και να μπορείτε να εξηγήσετε τη διαφορά μεταξύ αναγκών και επιθυμιών.
- να εξοικειωθείτε με τις έννοιες των χρηματοοικονομικών δεξιοτήτων και του προϋπολογισμού.
- να κατανοήσετε ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει ένας προϋπολογισμός για να αποφύγετε πιθανά λάθη.
- να μάθετε τα βήματα για τη δημιουργία ενός προϋπολογισμού και πώς (και γιατί) αυτά θα πρέπει να τηρούνται.
- να προσδιορίσετε και να βάλετε σε σειρά προτεραιότητας ορισμένους από τους προσωπικούς και οικονομικούς σας στόχους καθώς και τα βήματα για την επίτευξή τους.

 Ανάλυση

Οι δεξιότητες προϋπολογισμού περιλαμβάνονται στη γενική κατηγορία δεξιοτήτων ζωής ή δεξιοτήτων ανεξάρτητης διαβίωσης.

Τι είναι;

- “Οι ικανότητες ενός ατόμου να υιοθετήσει εγκαίρως μια ρεαλιστική προσέγγιση για τη διαχείριση των χρημάτων του είναι οι δεξιότητες προϋπολογισμού. Οι δεξιότητες προϋπολογισμού περιλαμβάνουν συνειδητή λήψη αποφάσεων σχετικά με την κατανομή χρημάτων, έτσι ώστε οι δαπάνες να μην υπερβαίνουν τα εισοδήματα.”
- Η κατάρτιση προϋπολογισμού είναι η διαδικασία δημιουργίας ενός σχεδίου για το πώς θα ξοδέψεις τα χρήματά σου. Αυτό το σχέδιο ονομάζεται προϋπολογισμός.
- Ο **οικονομικός αλφαριθμητισμός** είναι η κατοχή ενός συνόλου δεξιοτήτων και γνώσεων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να λαμβάνει τεκμηριωμένες και αποτελεσματικές αποφάσεις σε σχέση με όλους τους οικονομικούς του πόρους.
- Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός είναι επίσης η εκπαίδευση και η κατανόηση για το πώς αποκτώνται τα χρήματα, πώς δαπανώνται και πώς αποταμιεύονται, καθώς και οι ικανότητες χρήσης οικονομικών πόρων για τη λήψη αποφάσεων.

Διάκριση μεταξύ αναγκών και επιθυμιών:

Η διαφορά μεταξύ επιθυμιών και αναγκών είναι πολύ απλή, τουλάχιστον με μια πρώτη ματιά:

- **Ανάγκη:** κάτι που πρέπει να έχετε.
- **Επιθυμία:** κάτι που θα θέλατε να έχετε.

Στην πραγματικότητα, χρειάζεστε μόνο τέσσερα πράγματα για να επιβιώσετε: (α). Μια στέγη πάνω από το κεφάλι σας, (β). Αρκετά τρόφιμα και νερό για να διατηρήσετε την υγεία σας, (γ). Βασικά προϊόντα υγιεινής και φροντίδας, (δ). Ρούχα (ακριβώς αυτά τα ρούχα που πρέπει να έχετε για να παραμείνετε άνετα και κατάλληλα ντυμένοι). Όλα όσα πηγαίνουν πέρα από αυτό - ένα μεγάλο σπίτι, ρούχα επώνυμων σχεδιαστών, ιδιαίτερα τρόφιμα και ποτά και ένα νέο αυτοκίνητο ή μία μοτοσυκλέτα - είναι μια επιθυμία. Η διαφοροποίηση μεταξύ αναγκών και επιθυμιών έχει άμεση επίδραση στη δημιουργία του προϋπολογισμού σας.

Προϋπολογισμός

Ο προϋπολογισμός είναι η διαδικασία δημιουργίας ενός σχεδίου για να ξοδέψετε τα χρήματά σας. Αυτό το σχέδιο δαπανών ονομάζεται προϋπολογισμός. Η δημιουργία αυτού του σχεδίου δαπανών σας επιτρέπει να προσδιορίσετε εκ των προτέρων εάν θα έχετε αρκετά χρήματα για να κάνετε τα πράγματα που πρέπει να κάνετε ή θα θέλατε να κάνετε. Ο προϋπολογισμός είναι σημαντικός για τη χρηματοοικονομική σας σταθερότητα, εξασφαλίζοντας ότι μπορείτε να πληρώσετε τα συνηθισμένα έξοδα όπως το ενοίκιο, τα διδάκτρα, τα δάνεια σπουδαστών, τους λογαριασμούς και την ψυχαγωγία.

Απλά τι ακριβώς είναι ο προϋπολογισμός; Είναι μια έγκαιρη προσέγγιση για την οργάνωση των οικονομικών σας. Ο προϋπολογισμός εξασφαλίζει ότι δεν ξοδεύετε περισσότερα από όσα έχετε, επιτρέποντάς σας να προγραμματίσετε βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα έξοδα. Είναι ένας εύκολος, εξυπηρετικός τρόπος για τους ανθρώπους με όλα τα είδη εσόδων και εξόδων να διατηρούν τα οικονομικά τους σε μία τάξη. Απλά θα είστε σε θέση να παρακολουθείτε το εισόδημά που απομένει μετά από όλα τα έξοδα σας για να εξασφαλίσετε ότι δεν θα έχετε χρέος.

Ο προϋπολογισμός σχετίζεται επίσης με τον καθορισμό και την επίτευξη οικονομικών στόχων. Ο καθορισμός ρεαλιστικών οικονομικών στόχων σας δίνει ένα καλό ξεκίνημα για να δημιουργήσετε τον προϋπολογισμό σας. Είναι σημαντικό να κάνετε τους οικονομικούς υπολογισμούς σας είτε αφορούν στην έγκαιρη πληρωμή όλων των λογαριασμών σας είτε στην εξοικονόμηση χρημάτων για διακοπές ή για κάποιον άλλο σκοπό. Απλά είναι εξίσου σημαντικό να ξέρετε ότι έχετε θέσει ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε πραγματικά να πραγματοποιήσετε, ώστε να μην καταλήξετε να απογοητευτείτε επειδή δεν τα καταφέρατε. Σκεφτείτε τι είδους στόχους θέλετε να ορίσετε, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Για παράδειγμα, ένας βραχυπρόθεσμος στόχος είναι να πληρώσετε τον μηνιαίο τηλεφωνικό σας λογαριασμό, ενώ ένας μακροπρόθεσμος στόχος θα μπορούσε να είναι να εξοικονομήσετε χρήματα για την προκαταβολή ενός αυτοκινήτου ή μίας μοτοσυκλέτας.

Όταν θέτετε οικονομικούς στόχους, να έχετε κατά νου τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να έχουν:

S	Συγκεκριμένοι: Οι έξυπνοι στόχοι είναι αρκετά συγκεκριμένοι ώστε να σας καθοδηγήσουν σε δράση.
M	Μετρήσιμοι: Παρακολουθήστε την πρόδοό σας, ειδικά όταν πετυχαίνετε τους στόχους σας.
A	Επιτεύξιμοι: Οι στόχοι σας πρέπει να είναι εφικτοί. Μην θέτετε στόχους που είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα οδηγήσουν σε αποτυχία. Μην βασίζεστε στο Τζόκερ για επιπλέον χρήματα.
R	Λογικοί: Οι στόχοι σας πρέπει να έχουν νόημα για εσάς και μόνο. Μην αγωνίζεστε για στόχους που δεν ταιριάζουν στις ανάγκες σας.
T	Ημερομηνίες: Ορίστε συγκεκριμένες, ρεαλιστικές ημερομηνίες για την επίτευξη των στόχων σας και επικεντρωθείτε σε αυτές.

Συμβουλές για τον Προϋπολογισμό

Μόλις αποκτήσετε μία μικρή εμπειρία σε αυτό, ο προϋπολογισμός είναι εύκολος. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αποπροσανατολιστείτε και να ξεφύγετε από τον προϋπολογισμό σας. Αυτές είναι ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουμε να επιτύχετε με τον προϋπολογισμό σας:

- Οι κατηγορίες που συνήθως υπάρχουν σε έναν προϋπολογισμό είναι: Έσοδα, Έξοδα, Υπόλοιπο. Σε κάθε κατηγορία καταγράφουμε το ποσό εσόδων ή εξόδων για μία χρονική περίοδο που εμείς οι ίδιοι έχουμε ορίσει. Στο τέλος κάθε κατηγορίας μπορούμε να καταγράψουμε το Σύνολο.
- Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας: Όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά τον προϋπολογισμό σας, αν δεν είστε ειλικρινείς για τα πράγματα για τα οποία ήδη ξοδεύετε χρήματα, θα είναι δύσκολο να ορίσετε στόχους και να παρακολουθείτε σωστά τα έξοδά σας. Ξεκινήστε με την τρέχουσα οικονομική σας κατάσταση και κάντε προσαρμογές αφού αξιολογήσετε πού βρίσκεστε.
- Να θέτετε ρεαλιστικούς και ευέλικτους στόχους: Είναι πιο εύκολο να έχετε το κίνητρο να τηρήσετε τον προϋπολογισμό σας εάν έχετε σαφείς, ρεαλιστικούς στόχους και εάν επιτρέπετε στον εαυτό σας ανταμοιβές για την επίτευξη των στόχων. Απλά βεβαιωθείτε ότι αυτές τις ανταμοιβές είναι μέρος του προϋπολογισμού σας.
- Πληρώστε όταν μπορείτε: Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι να λήξουν οι λογαριασμοί. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι είναι πιο εύκολο για σας, αν πληρώσετε νωρίτερα από όταν πρέπει.

- Σχεδιάστε όλες τις πλευρές των δαπανών σας: Εξετάστε το πώς αγοράζετε καθώς και τι αγοράζετε. Σχεδιάστε τις αγορές σας («τι αγοράζω από πού»). Κάνετε λίστες όταν πηγαίνετε στα μαγαζιά, ώστε να μην ξεχνάτε κάτι που θα πρέπει να πάρετε αργότερα.
- Καταγράψτε τα πραγματικά σας έξοδα: Έχετε παρατηρήσει πόσο γρήγορα εξαφανίζονται τα χρήματά σας; Για να κατανοήσετε το πού πηγαίνουν τα μετρητά σας, κρατείστε ένα μικρό σημειωματάριο ή χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή του τηλεφώνου σας για να καταγράψετε ακόμα και τις μικρότερες δαπάνες όπως καφέ, εισιτήρια κινηματογράφου, ένα σάντουιτς. Ορισμένες δαπάνες που συχνά αγνοούνται είναι χρεώσεις για επιπλέον χρήση κινητού τηλεφώνου ή κάποια έξοδα ψυχαγωγίας.
- Συμπεριλάβετε μια κατηγορία στον προϋπολογισμό σας που ονομάζεται “Απρόβλεπτα”: Θα υπάρξουν κάποια έξοδα κάθε μήνα που δεν θα ανήκουν σε κατηγορία ή για τα οποία δεν θα είχατε προγραμματίσει. Η κατηγορία “Απρόβλεπτα” θα σας βοηθήσει να υπολογίσετε τον προϋπολογισμό για αυτές τις περιστασιακές και απρόβλεπτες δαπάνες.
- Να αναμένετε το μη αναμενόμενο: Το ποσό για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης πρέπει να χρησιμοποιείται για δαπάνες που δεν εμπίπτουν στις κατηγορίες ετήσιων και περιοδικών λογαριασμών. Τα απρόβλεπτα έξοδα είναι το αποτέλεσμα συμβάντων της ζωής, όπως απώλεια θέσεων εργασίας, ασθένεια ή επισκευές αυτοκινήτων. Επαναπροσδιορίστε την έννοια των “μη αναμενόμενων” λογαριασμών και εξόδων για να συμπεριλάβετε αυτά τα απρόβλεπτα γεγονότα. Τα καλά νέα είναι ότι αν δεν χρησιμοποιήσετε το ποσό για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, θα έχετε αποταμιεύσεις, οι οποίες θα πρέπει πάντα να αποτελούν προτεραιότητα κατά τη διαχείριση των οικονομικών σας. Και, αν τελικά πρέπει να χρησιμοποιήσετε το ποσό για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, μπορείτε με αυτόν τον τρόπο να αποφύγετε τον περιττό δανεισμό.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Ινστιτούτο Οικονομικού Γραμματισμού/ υλικό για εφήβους και νέους
<https://www.gfli.gr/omades-endiaferontos/efhboi/>

Άρθρα για δραστηριότητες προϋπολογισμού για παιδιά
https://www.3mhellas.gr/3M/el_GR/post-it-notes/ideas/articles/teaching-kids-save-money-making-budget-chart-post-it-notes/

Άρθρο για την αξία της αποταμίευσης
<http://www.yeskid.gr/kosmos-paidioy/frontida-diapaidagogisi/diapaidagogisi/ak-sia-tis-apotamieysis>

Συμβουλές για αποταμίευση
<https://www.savoirville.gr/19-kai-1-eksupna-tips-gia-apotamieusi/>

Τρόποι για να αποταμιεύετε όσο είστε φοιτητές
<https://www.neopolis.gr/de-theli-kopo-7-efkoli-tropi-na-sou-menoun-chrimata-stin-akri-oso-ise-fititis/>

Πρότυπα προϋπολογισμών
<https://www.mint.com/budgeting-3/student-budget-template-simple-tips-for-students>

Άρθρα για τον Οικονομικό Γραμματισμό <https://www.gfli.gr/bibliothiki/>

Το Τραπεζικό Σύστημα

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα στοχεύει στην κατανόηση των εννοιών που σχετίζονται με τις υπηρεσίες που παρέχουν οι τράπεζες και το τραπεζικό σύστημα. Θα έχετε την ευκαιρία να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας σχετικά με το τραπεζικό σύστημα και να αποκτήσετε τις απαραίτητες ικανότητες για να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά τις τράπεζες για την κατάθεση και την ανάληψη χρημάτων. Τέλος, στην Ενότητα γίνεται αναφορά στην χρήση των ATM και των πιστωτικών και χρεωστικών καρτών.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- *Η διαχείριση των χρημάτων και του προϋπολογισμού είναι ένα από τα βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι που αποχωρούν από τις δομές παιδικής προστασίας και ξεκινούν να ζουν μόνοι τους, όπως εσείς. Κάποιοι δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα οικονομικά τους και συχνά αντιμετωπίζουν χρέη.*
- *Έχουν μεγάλη σημασία οι καταστάσεις που θα αντιμετωπίσετε όταν αλληλεπιδράτε για πρώτη φορά με τις τράπεζες. Οι πρώτες φορές είναι σημαντικές!*
- *Να έχετε υπόψη ότι οι οικονομικές δεξιότητες είναι αλληλεπένδectes και αλληλεξαρτώμενες με μια σειρά γενικών δεξιοτήτων ζωής όπως η λήψη αποφάσεων, η αυτογνωσία και η κριτική σκέψη. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα έχει άμεσο θετικό αντίκτυπο και στην ανάπτυξη των οικονομικών δεξιοτήτων.*
- *Οι τράπεζες και οι πιστωτικές κάρτες δεν είναι ούτε καλές ούτε κακές. Εξαρτάται από τον τρόπο που τις χρησιμοποιείτε.*



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε το ρόλο, τη λειτουργία, και τις υπηρεσίες που προσφέρει μια τράπεζα.
- να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε ένα ATM.
- να μάθετε τις διαφορές μεταξύ διαφορετικών ειδών λογαριασμών.
- να κατανοήσετε τη διαδικασία του ανοίγματος ενός τραπεζικού λογαριασμού και της έκδοσης πιστωτικής κάρτας.
- να αναγνωρίσετε και να βάλλετε σε προτεραιότητα τα έξοδά σας.
- να κατανοήσετε την έννοια ενός δανείου και μιας πιστωτικής κάρτας.
- να αναγνωρίσετε κάποιους πιθανούς κινδύνους όταν και εφόσον αλληλεπιδράτε με το τραπεζικό σύστημα.



Ανάλυση

Βασικές έννοιες για τα χρήματα και το τραπεζικό σύστημα:

- Το χρήμα είναι το πώς μετράμε την οικονομική αξία. Τα μετρητά και τα κέρματα που χρησιμοποιούμε, που ονομάζουμε νόμισμα/τα, είναι αυτά που χρησιμοποιούμε για να πληρώσουμε για αγαθά και υπηρεσίες.
- Οι περισσότερες χώρες δημιουργούν το δικό τους νόμισμα. Στην Ελλάδα, η οποία συμμετέχει στο Ευρωπαϊκό Νομισματικό Σύστημα, το νόμισμα είναι το ευρώ.
- Τα χρήματα είναι αυτά που συνδέουν τα προϊόντα, τις υπηρεσίες και τους ανθρώπους με την οικονομία μας. Ο οικονομικός κινητήρας μιας χώρας τροφοδοτείται από το τι δημιουργούν οι άνθρωποι ενώ τα χρήματα επιτρέπουν στους ανθρώπους να παράγουν και να αγοράζουν ό, τι δημιουργείται.
- Οι άνθρωποι κερδίζουν χρήματα με την εργασία τους και πληρώνονται για αυτήν.
- Εκτός από τη διασκέδαση που μπορούν να προσφέρουν, τα χρήματα σας βοηθούν να διαχειρίζεστε τις ανάγκες της καθημερινής ζωής.
- Το χρήμα αλληλάζει συχνά τα χέρια – ανταλλάσσεται καθημερινά μεταξύ ανθρώπων, επιχειρήσεων και τραπεζών.
- Οι άνθρωποι τοποθετούν τα χρήματά τους σε τράπεζα για φύλαξη. Οι τράπεζες καταβάλλουν τόκους επί των χρημάτων που έχουν τοποθετηθεί στην τράπεζα για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους.
- Οι τράπεζες δανείζουν τα χρήματα στους δανειολήπτες και στους επενδυτές. Οι τράπεζες χρεώνουν τόκους επί των χρημάτων που δανείζουν.
- Τα χρήματα εξέρχονται από την τράπεζα, διέρχονται από την οικονομία και επιστρέφουν στην τράπεζα. Τα χρήματα ανακυκλώνονται!

Υπηρεσίες τραπεζών

Οι τράπεζες προσφέρουν μια σειρά υπηρεσιών όπως είναι:

- οι λογαριασμοί ταμειευτηρίου, οι οποίοι σας επιτρέπουν να διατηρείτε τα χρήματά σας ασφαλή και να τα αυξάνετε με τους τόκους.
- οι λογαριασμοί όψεως, οι οποίοι είναι ένα είδος καταθετικού λογαριασμού που προσφέρουν οι τράπεζες, και οι οποίοι έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και δυνατότητες. Για παράδειγμα, ο κάτοχος ενός λογαριασμού όψεως, μπορεί να εκδώσει μπλοκ επιταγών, να εκτελεί πάγιες εντολές, να κάνει υπερανάληψη κλπ. Συνήθως οι λογαριασμοί μισθοδοσίας ή σύνταξης είναι όψεως ή τρεχούμενοι, όπως λέγονται αλλιώς.
- τα δάνεια, τα οποία είναι χρηματικά ποσά που βοηθούν τους ανθρώπους να αγοράζουν ακριβά αντικείμενα, όπως αυτοκίνητα και σπίτια, τα οποία στη συνέχεια θα πρέπει να επιστρέψουν στην τράπεζα με τους ανάλογους τόκους.
- οι πιστωτικές κάρτες, οι οποίες μπορούν να είναι ένας βολικός τρόπος για να αγοράσετε πράγματα και να πληρώσετε με την πάροδο του χρόνου, αλλά το επιτόκιο είναι συχνά υψηλότερο από το επιτόκιο των δανείων.
- οι χρεωστικές κάρτες, οι οποίες εκδίδονται από την τράπεζα, είτε όταν ανοίγουμε ένα λογαριασμό, είτε όταν έχουμε ήδη λογαριασμό και ζητάμε μία κάρτα για να βγάζουμε λεφτά από ATM. Οι περισσότερες πλέον κάρτες αναλήψεως που έχουμε, είναι χρεωστικές. Πρόκειται για κάρτες τις οποίες, πέραν από ανάληψη χρημάτων από ATM,

μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ηλεκτρονικά σαν πιστωτικές κάρτες για την αγορά προϊόντων.

- Οι λογαριασμοί επενδύσεων μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αυξήσουν τα χρήματά τους με την πάροδο του χρόνου και να είναι προετοιμασμένοι για μεγάλα έξοδα, όπως π.χ. τα έξοδα ενός μεταπτυχιακού ή την αγορά ενός σπιτιού.

Όταν συνεργάζεστε με μια τράπεζα, μπορείτε να πάρετε μετρητά, να προσθέσετε μετρητά και να μεταφέρετε χρήματα μεταξύ λογαριασμών, είτε σε ένα κατάστημα τράπεζας είτε σε ένα μηχάνημα αυτόματης ταμειακής μηχανής (ΑΤΜ). Σε ορισμένα ΑΤΜ, μπορείτε να πάρετε μετρητά όλο το 24ωρο. Ορισμένα τραπεζικά καταστήματα βρίσκονται ακόμη και σε καταστήματα τροφίμων ή σε σουπερμάρκετ! Σε ορισμένες τράπεζες, μπορείτε να διαχειριστείτε τους λογαριασμούς σας μέσω τηλεφώνου ή μέσω διαδικτύου.

Λογαριασμοί ταμειυτηρίου:

- Εξοικονόμηση σημαίνει να βάζετε χρήματα στην άκρη για μελλοντική χρήση. Οι τράπεζες και άλλα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα παρέχουν κίνητρα στους ανθρώπους για να κρατούν τα χρήματά τους σε λογαριασμό ταμειυτηρίου.
- Ο τόκος που θα κερδίσουν οι άνθρωποι εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του είδους του λογαριασμού ταμειυτηρίου που έχουν, το χρηματοπιστωτικό ίδρυμα (τράπεζα) που έχει τον λογαριασμό και τον χρόνο που κρατούν τα χρήματά τους στον λογαριασμό.
- Οι τράπεζες πληρώνουν τόκους για τα χρήματα που έχουν τεθεί σε λογαριασμούς ταμειυτηρίου επειδή μια τράπεζα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει αυτά τα χρήματα για να δώσει δάνεια σε άλλους πελάτες.
- Στην πραγματικότητα, οι τράπεζες πληρώνουν τους πελάτες τους για το προνόμιο να χρησιμοποιούν τα χρήματά τους.

Ανοίγοντας έναν λογαριασμό ταμειυτηρίου:

Η συνήθης διαδικασία που ακολουθείται όταν κάποιος ανήλικος ανοίγει έναν λογαριασμό ταμειυτηρίου σε μία τράπεζα έχει ως εξής: οι μαθητές κάτω των 18 ετών μπορούν να ανοίξουν το δικό τους λογαριασμό ταμειυτηρίου σε τράπεζα ή σε άλλο χρηματοπιστωτικό ίδρυμα. Ένας γονέας ή ενήλικος κηδεμόνας πρέπει να συνοδεύει τον μαθητή. Ο μαθητής πρέπει να γνωρίζει τον αριθμό κοινωνικής ασφάλισης τους (ΑΜΚΑ) και να έχει κάποια χρήματα για να καταθέσει. Ο γονέας ή ο κηδεμόνας θα συνυπογράψει τον λογαριασμό του μαθητή, πράγμα που σημαίνει ότι θα μοιράζονται την ευθύνη για το λογαριασμό.

Ορισμένα έγγραφα που είναι απαραίτητα για να προσκομίσετε στην τράπεζα για να ανοίξετε ένα λογαριασμό ταμειυτηρίου περιλαμβάνουν:

Για τον γονέα / κηδεμόνα που συνοδεύει το μαθητή:

- Δύο έγγραφα ταυτοποίησης, συμπεριλαμβανομένων της άδειας οδήγησης, του διαβατηρίου και του στρατιωτικού πιστοποιητικού.
- ΑΜΚΑ.

Για το μαθητή:

- Ένα από τα ακόλουθα αναγνωριστικά έγγραφα όπως: Ταυτότητα / κάρτα σπουδαστών, Διαβατήριο, ΑΜΚΑ ή / και ΑΦΜ.
- Χρήματα για κατάθεση (το πιο πιθανό κατώτατο όριο είναι 50 ευρώ).

Σε περίπτωση που ανοίξετε έναν τραπεζικό λογαριασμό μετά την ενηλικίωση σας, τα δικαιολογητικά που χρειάζονται συνήθως είναι τα εξής:

- Αστυνομική ταυτότητα ή διαβατήριο, εφόσον είναι σε ισχύ, ή άλλο έγγραφο ταυτοποίησης.
- Το πιο πρόσφατο εκκαθαριστικό φόρου εισοδήματος ή άλλο έγγραφο που πιστοποιεί το εισόδημά σας.
- Έναν πρόσφατο λογαριασμό τηλεφωνίας στο όνομά σας ή άλλα έγγραφα που πιστοποιούν τη διεύθυνση και το τηλέφωνό σας.
- Δικαιολογητικά για το επάγγελμα, το τηλέφωνο και την επαγγελματική διεύθυνσή σας, ανάλογα με την ιδιότητά σας (π.χ. εργαζόμενος, άνεργος, φοιτητής, κλπ).

Επιλογή τράπεζας

Αρχίζετε να αποκτάτε κάποια χρήματα και θα πρέπει να αρχίσετε να τα αποταμιεύετε σε έναν τραπεζικό λογαριασμό. Αλλά εάν δεν έχετε έναν τραπεζικό λογαριασμό, ίσως να αναρωτηθείτε πώς να επιλέξετε μια τράπεζα για πρώτη φορά. Τι πρέπει να σκεφτείτε; Από πού ξεκινάτε; Με τόσες πολλές επιλογές, πώς αποφασίζετε;

Τα καλά νέα είναι ότι δεν υπάρχει έλλειψη τραπεζικών επιλογών. Υπάρχει πραγματικά κάτι για όλους. Τα κακά νέα είναι ότι μπορεί να είναι μία δύσκολη επιλογή. Οι βασικοί παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την επιλογή μιας τράπεζας για πρώτη φορά είναι:

- Χρεώσεις: Πολλές τράπεζες θα έχουν χρεώσεις που ίσως να μην γνωρίζετε. Άρα καλό είναι να το μάθετε εκ των προτέρων.
- Προσβασιμότητα: Όταν πρόκειται να διαχειριστείτε τα χρήματά σας, θέλετε κάτι που είναι εύκολο για σας. Πόσο εύκολη είναι η διαδικασία ρύθμισης; Μπορείτε να μεταφέρετε εύκολα τα χρήματα από έναν λογαριασμό σε άλλον; Διαθέτει η τράπεζα τοπικά υποκαταστήματα στην περιοχή σας ή μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στον λογαριασμό σας 24 ώρες το εικοσιτετράωρο;
- Ασφάλεια: Ελέγξτε τις κριτικές online ή ρωτήστε άλλους ανθρώπους σχετικά με τις τράπεζες στις οποίες σκέφτεστε να ανοίξετε τον λογαριασμό σας.
- Διαφάνεια: Η τράπεζά σας είναι σημαντική για την οικονομική σας ζωή και θα πρέπει να είστε σε θέση να εμπιστευέστε την τράπεζά σας. Είναι σημαντικό να ψάχνετε για τράπεζες που είναι διαφανείς με τον τρόπο που διαχειρίζονται τα χρήματα και με το πώς εξυπηρετούν τους πελάτες τους.
- Πρόσβαση σε ATM: Εάν χρειάζεστε μετρητά, θα μπορείτε να πάρετε εύκολα μερικά χρήματα; Θα πρέπει να επιλέξετε μια τράπεζα που διαθέτει ATM στην περιοχή σας. Εάν όχι, ποιες είναι οι χρεώσεις ATM για τη χρήση της μηχανής ανάληψης μετρητών άλλης τράπεζας;
- Υποστήριξη: Εάν κάτι πάει στραβά, πόσο εύκολο είναι να έρθετε σε επαφή με κάποιον; Παρέχει η τράπεζα τηλεφωνική υποστήριξη ή υποστήριξη μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας και μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Θα πρέπει να έχετε μια τράπεζα που θα σας υποστηρίξει, οτιδήποτε και αν συμβεί.

Χρησιμοποιώντας το ATM

Αφού ανοίξετε ένα τραπεζικό λογαριασμό, μπορείτε να εκδώσετε μία τραπεζική κάρτα για την ανάληψη χρημάτων από τα ATM ή για την χρήση σε όλες τις οικονομικές συναλλαγές σας. Όταν χρησιμοποιείται το ATM, να λάβετε υπόψη τις παρακάτω πληροφορίες:

- Τα ATM είναι απλά στη χρήση και βρίσκονται σε τράπεζες και σε πολλές άλλες βοήθες τοποθεσίες. Πολλά είναι ανοιχτά 24 ώρες το 24ωρο.
- Όταν η τράπεζα εκδίδει μια κάρτα ATM, σας δίνει επίσης έναν προσωπικό αριθμό αναγνώρισης ή αλλιώς, τον κωδικό PIN. Αυτό το PIN είναι σαν μυστικός κωδικός πρόσβασης στον λογαριασμό σας. Εάν κάποιος άλλος το γνωρίζει, μπορεί να πάρει χρήματα από το λογαριασμό σας, για αυτό μην μοιράζεστε το PIN σας με κανέναν και μην γράφετε ποτέ τον κωδικό PIN πάνω στην κάρτα ATM! Καλό είναι να γνωρίζετε το PIN σας απέξω, καθώς θα χρειαστεί να το χρησιμοποιήσετε σε πολλές περιστάσεις.
- Μπορείτε να αποσύρете τα χρήματα από ένα λογαριασμό ταμειευτηρίου, με τη βοήθεια ενός υπαλλήλου στην τράπεζα ή χρησιμοποιώντας ένα ATM.
- Οι καταθέσεις ATM μπορούν να είναι σε οποιοδήποτε ποσό, αλλά η τράπεζα μπορεί να θέσει ένα όριο στο ποσό που μπορείτε να αποσύρете από ένα λογαριασμό σε μια μέρα.
- Επειδή τα ATM εκδίδουν χρήματα, πάντα να είστε προσεκτικοί με τους ανθρώπους γύρω σας όταν χρησιμοποιείτε ATM.
- Η χρήση ενός ATM είναι μία απλή διαδικασία: Συνήθως μετά την επιλογή της γλώσσας (Ελληνικά ή Αγγλικά) σας δίνονται κάποιες συγκεκριμένες επιλογές (όπως «Ανάληψη» ή «Κατάθεση» ή «Ερώτηση Υπολοίπου» ή «Αλλαγή Κωδικού PIN»). Επιλέγετε την ενέργεια που επιθυμείτε να κάνετε πατώντας το ανάλογο κουμπί και ακολουθείτε τις οδηγίες που αναγράφονται πάνω στην οθόνη του ATM. Σε περίπτωση λάθους, υπάρχει το κουμπί «Ακύρωση», το οποίο ακυρώνει οποιαδήποτε ενέργεια έχετε κάνει και σας επαναφέρει στην αρχική οθόνη – μενού.

Χρησιμοποιώντας μια πιστωτική κάρτα

Όταν χρησιμοποιείτε πιστωτικές κάρτες να θυμάστε τα εξής:

- Η χρήση πιστωτικής κάρτας είναι σαν να παίρνετε ένα βραχυπρόθεσμο δάνειο από μια τράπεζα. Εάν επιστρέψετε το πλήρες ποσό που ξοδεύετε κάθε μήνα, η τράπεζα δεν θα σας χρεώσει τόκο και η πιστωτική σας κάρτα θα είναι απλώς ένα βολικό εργαλείο. Ωστόσο, εάν δεν πληρώσετε ολόκληρο το ποσό κάθε μήνα, η τράπεζα θα σας χρεώσει τόκους επί του μη καταβληθέντος ποσού και αυτό μπορεί να σας κοστίσει πολύ ακριβά!
- Οι τράπεζες και τα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα θέτουν όρια στις πιστωτικές κάρτες των πελατών τους. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο δεν μπορεί να χρεώσει περισσότερο από ένα σταθερό ποσό στην πιστωτική του κάρτα χωρίς να ξεπληρώσει τα χρήματα αυτά. Οι τράπεζες είναι πιο πιθανό να προσφέρουν υψηλότερα πιστωτικά όρια σε άτομα που αποδεικνύουν ότι είναι υπεύθυνα για την αποπληρωμή των χρημάτων που δανείζονται.
- Μπορείτε να χρεώσετε μέχρι το όριο της πιστωτικής σας κάρτας ή να μην χρεώσετε τίποτα. Όποιο και αν είναι το ποσό που ξοδεύετε, όταν το εξοφλήσετε, το πλήρες πιστωτικό σας όριο είναι διαθέσιμο για να ξοδέψετε ξανά - αλλιώς μόνο εάν το εξοφλήσετε.
- Τα επιτόκια των πιστωτικών καρτών ποικίλλουν. Είναι καλό να κάνετε έρευνα για να βρείτε την τράπεζα ή το χρηματοπιστωτικό ίδρυμα που προσφέρει το χαμηλότερο επιτόκιο.
- Οι πιστωτικές κάρτες μπορούν να χρεώνουν ετήσια χρέωση. Αν δεν κάνετε την πληρωμή σας έγκαιρα, χρεώνετε συνήθως με ένα ποσό για την καθυστέρηση αυτή.
- Είναι σημαντικό να κατανοήσετε όλες τις λεπτομέρειες της πιστωτικής σας κάρτας και τις συνέπειες της απώλειας πληρωμών, την καθυστέρηση ή την υπερχρέωση στην πιστωτική σας κάρτα.
- Τι είναι "κακή πίστωση"; Εάν ένα άτομο χάσει μια πληρωμή στην πιστωτική του κάρτα ή καθυστερήσει να πληρώσει, αυτό αντανakλάται αρνητικά στην πιστοληπτική του ικανότητα. Επίσης, μπορεί να χρεωθεί ένα ποσό για την καθυστέρηση και / ή ένα υψηλότερο επιτόκιο.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Το Ελληνικό Χρηματοοικονομικό Σύστημα

Περισσότερες πληροφορίες για το χρηματοοικονομικό σύστημα της Ελλάδας
www.dailyeconomics.gr/oikonomikoi-oroi/xrimatopistwtiko-sustima

Ελληνικές Τράπεζες και Παραρτήματα Διεθνών Τραπεζών στην Ελλάδα

Κατάλογος τραπεζών στην Ελλάδα www.hba.gr/info/hebicbankcodes

Εθνική Τράπεζα www.bankofgreece.gr

Κατάλογος διεθνών τραπεζών στην Αθήνα www.athensinfoguide.com/gr/genbanks.htm

Πληροφορίες για Τραπεζικούς Λογαριασμούς και Παραδείγματα Ανοίγματος Τραπεζικού Λογαριασμού

Πληροφορίες για τους τραπεζικούς λογαριασμούς στην Ευρωπαϊκή Ένωση europa.eu/youreurope/citizens/consumers/financial-products-and-services/bank-accounts-eu/index_el.htm

Δικαιολογητικά για το άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού www.eurobank.gr/el/retail/proionta-upiresies/proionta/logariasmoi-prothesmiakes/dikaiologitika-gia-anoigma-logariasmou

Αίτηση για το άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού www.alphabank.com.cy/pdf/AB205G.pdf

Παράδειγμα για το άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού μέσω διαδικτύου www.winbank.gr/sites/idiwtres/el/Pages/News/Online

Πληροφορίες για Δάνεια

Διαφορετικοί τύποι δανείων www.senatus.gr/files/Ekpaideusi/Banking/Tipos_Daneiou.pdf

Είδη καταθέσεων και δανείων (από το βιβλίο της Α' Λυκείου) ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-A114/547/3587,15292

Συμβουλές από την Αστυνομία για την χρήση των ATM www.astynomia.gr

Διαχείριση Προσωπικού Προϋπολογισμού

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα στοχεύει στην κατανόηση των βασικών εννοιών σχετικά με το χρήμα και το εισόδημα, τις χρηματοοικονομικές δεξιότητες και τον προϋπολογισμό. Θα κατανοήσετε τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τους προϋπολογισμούς και θα μάθετε τα βήματα για τη δημιουργία ενός προσωπικού προϋπολογισμού που να δείχνει τα έσοδα, τα έξοδα και τις αποταμιεύσεις σας ώστε να λαμβάνετε σωστές οικονομικές αποφάσεις. Τέλος, θα δοθεί έμφαση στις δεξιότητες αγορών έτσι ώστε να τις χρησιμοποιείτε πριν αγοράσετε ένα προϊόν ή μια υπηρεσία.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:



Η διαχείριση των χρημάτων και του προϋπολογισμού είναι ένα από τα βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι που αποχωρούν από δομές παιδικής προστασίας, όπως και εσείς, όταν ζουν μόνοι τους. Η εκπαίδευση στον προϋπολογισμό θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική.



Οι οικονομικές δεξιότητες είναι αλληλεπένδectes και αλληλεξαρτώμενες με μια σειρά γενικών δεξιοτήτων ζωής όπως η λήψη αποφάσεων, η αυτογνωσία και η κριτική σκέψη. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα έχει άμεσο θετικό αντίκτυπο και στην ανάπτυξη των οικονομικών δεξιοτήτων.



Μαθαίνοντας πώς να κάνουμε τις αγορές σημαίνει πως μαθαίνουμε την αξία του χρήματος.



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε το νόημα και τη σημασία του σχεδιασμού του προϋπολογισμού.
- να μπορείτε να αξιολογείτε τις επιλογές των δαπανών όταν πρόκειται για προσωπικές επιθυμίες έναντι των αναγκών.
- να συνειδητοποιήσετε ότι η αγορά ορισμένων αντικειμένων μπορεί να ικανοποιήσει τόσο τις ανάγκες όσο και τις επιθυμίες σας.
- να καταλάβετε πώς η αποταμίευση είναι μέρος της οικονομικής ευημερίας.
- να κατανοήσετε ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει ένας προϋπολογισμός ώστε να ανταπεξέρχεται στις οικονομικές σας υποχρεώσεις.
- να γνωρίσετε τι πρέπει να αναζητούμε όταν αποφασίζουμε την αγορά κάποιων προϊόντων.
- να αποκτήσετε τις βασικές δεξιότητες αγορών.



Ανάλυση

Για ποιόν λόγο κάνουμε έναν προϋπολογισμό;

Γενικά, ο προϋπολογισμός αποτελεί προϋπόθεση για την οικονομική σας ευημερία καθώς:

- Βοηθά να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο ξοδεύετε τα χρήματά σας και πόσα χρήματα ξοδεύετε σε μια δεδομένη χρονική περίοδο
- Βοηθά να κάνετε την αποταμίευση που θα χρειαστείτε για απρόβλεπτες δαπάνες ή αλλαγές στο εισόδημα σας
- Βοηθά στο να λαμβάνετε αποφάσεις σχετικά με τα χρήματά σας και σήμερα και στο μέλλον.
- Μπορεί να αλλάζει και να τροποποιείται, ανάλογα με τις μεταβολές στις δαπάνες ή, για παράδειγμα, με έκτακτα έξοδα.

Οι απαραίτητες πληροφορίες για την δημιουργία του προσωπικού σας προϋπολογισμού είναι το εισόδημα (τα χρήματα που λαμβάνετε κατά τη διάρκεια μιας δεδομένης χρονικής περιόδου), οι δαπάνες (τα χρήματα που ξοδεύετε σε μια δεδομένη χρονική περίοδο) και οι απαραίτητες αλλαγές στις δαπάνες σας, έτσι ώστε τα χρήματά σας να ξοδεύονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Τα βασικά είδη εξόδων (ή δαπανών) έχουν ως εξής:

- Σταθερά έξοδα: οι δαπάνες αυτές πραγματοποιούνται τακτικά και δεν μεταβάλλονται από μήνα σε μήνα (π.χ. ενοικίαση, λογαριασμοί)
- Ευέλικτα έξοδα: οι δαπάνες αυτές πραγματοποιούνται σε τακτική βάση (ως πάγια έξοδα). Η διαφορά είναι ότι με τα ευέλικτα έξοδα οι άνθρωποι έχουν κάποιο έλεγχο σχετικά με το ποσό που δαπανούν (π.χ. ρούχα και τρόφιμα)
- Έξοδα «κατά βούληση»: αυτά είναι τα χρήματα που οι άνθρωποι επιλέγουν να δαπανήσουν, όπως χρήματα για τον κινηματογράφο ή για παραγγελία πίτσας.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός καλού προϋπολογισμού;

- Καλύπτει τα βασικά τακτικά έξοδα.
- Αποταμιεύει χρήματα για απροσδόκητα έξοδα.
- Περιλαμβάνει τακτικές εξοικονομήσεις για μελλοντικές δαπάνες.

Κάποιες συμβουλές για να φτιάξετε και να ακολουθήσετε τον προϋπολογισμό σας:

- Να θυμάστε τον προϋπολογισμό σας όταν πηγαίνετε για ψώνια.
- Συγκρίνετε τιμές για παρόμοια είδη σε διαφορετικά καταστήματα.
- Καταγράψτε κάθε δαπάνη λεπτομερώς.
- Ελέγχετε τακτικά το ποσό που διαθέτετε.

Βήματα για την δημιουργία του δικού σας προϋπολογισμού:

Η δημιουργία του προσωπικού σας προϋπολογισμού είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή διαχείριση των χρημάτων σας. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες για την σωστή δημιουργία του:

- Κατ' αρχάς, αποφασίστε για ποιο χρονικό διάστημα δημιουργείτε τον προϋπολογισμό σας (έναν μήνα; ένα τρίμηνο;).
- Στη συνέχεια, εκτιμήστε το εισόδημά σας (από θέσεις εργασίας, επίδομα, δώρα κλπ.) για αυτή την χρονική περίοδο.
- Αφού καταγράψετε οποιοδήποτε εισόδημα, προσθέστε αυτό το ποσό στα συνολικά χρήματα που έχετε στη διάθεσή σας.
- Προσδιορίστε κάθε δαπάνη σας κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου. Για κάθε δαπάνη, αναρωτηθείτε αν είναι σταθερή, ευέλικτη ή «κατά βούληση».
- Αφού καταγράψετε κάθε δαπάνη, αφαιρέστε το ποσό από το σύνολο των χρημάτων που έχετε στη διάθεσή σας. Αυτά είναι τα χρήματα που διαθέτετε τώρα.
- Αποφασίστε πόσα χρήματα θα εξοικονομήσετε κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου. Καταγράψτε το ποσό αυτό ως έξοδο.
- Εξετάστε τι θα κάνετε με τα επιπλέον χρήματα που έχετε στη διάθεσή σας αφού έχετε εντοπίσει όλα τα πράγματα που θα αγοράσετε.
- Αποφασίστε τι θα χρειαστεί να κάνετε εάν δεν διαθέτετε αρκετά χρήματα για όλα τα αντικείμενα που θέλετε ή πρέπει να αγοράσετε.

Ο προϋπολογισμός δεν είναι μία θεωρητική έννοια. Θέλει χαρτί, μολύβι και αριθμητικές πράξεις. Σημειώστε, σβήστε, διαγράψτε μέχρι να αποτυπώσετε με τον πληρέστερο τρόπο την οικονομική σας πορεία για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Συμβουλές για αγορές

Πριν αγοράσετε κάτι, αξίζει το κόπο να κάνετε μία μικρή έρευνα, ώστε να πετύχετε την καλύτερη αντιστοιχία μεταξύ τιμής και προϊόντος. Τι αναζητούμε όμως ώστε να αποφασίσουμε ότι αγοράζουμε σωστά;

Τιμή: ελέγξτε και συγκρίνετε τις τιμές του ίδιου προϊόντος σε διαφορετικά καταστήματα ή τοποθεσίες.

Χαρακτηριστικά: Ελέγξτε τα χαρακτηριστικά του προϊόντος για να αποφασίσετε αν είναι πραγματικά αυτό που ψάχνετε.

Οφέλη: ελέγξτε αν αγοράζοντας κάτι μπορείτε να πάρετε οποιεσδήποτε προσφορές (π.χ. να επωφεληθείτε από μια προσφορά, να αγοράσετε δύο στην τιμή ενός, κλπ)

Εγγυήσεις: για ορισμένα προϊόντα, για παράδειγμα ηλεκτρικές συσκευές, ελέγξτε την εγγύηση που παρέχεται (π.χ. τι καλύπτεται από την εγγύηση, το χρονικό διάστημα της εγγύησης κλπ)

Πολιτικές καταστημάτων: ελέγξτε εάν το κατάστημα που σκοπεύετε να αγοράσετε το προϊόν έχει συγκεκριμένες πολιτικές που μπορεί να επηρεάσουν την τελική σας απόφαση (π.χ. δόσεις, επιστροφή χρημάτων κ.λπ.)

Έξυπνες αγορές

Αν θέλετε να εξοικονομήσετε χρήματα, ακολουθούν κάποιες συμβουλές που θα πρέπει να θυμάστε όταν πρόκειται να αγοράσετε κάτι:

- **Κάντε ένα σχέδιο δαπανών.** Σε γενικές γραμμές, δεν πρέπει να ξοδεύετε χρήματα εκτός αν είναι στον προϋπολογισμό σας, για αυτό κάνετε όλες τις απαραίτητες αγορές πριν σκεφτείτε να πάρετε οποιαδήποτε είδη πολυτελείας.
- **Online αγορές.** Χρησιμοποιήστε ιστοσελίδες όπως το Google Shopping, το Nextag, το Shopping.com, το Amazon ή το MSN Shopping για να ερευνήσετε τις τιμές πολλών καταστημάτων, τις κριτικές προϊόντων και τις κριτικές καταστημάτων, καθώς και τα εκτιμώμενα έξοδα αποστολής. Επίσης, ελέγξτε για προνόμια ή οφέλη, όπως δωρεάν αποστολή, προσφορές έκπτωσης και online κουπόνια.
- **Βρείτε την καλύτερη προσφορά.** Εάν έχετε ένα ανάλογο τηλέφωνο, κατεβάστε μια εφαρμογή για να διαβάσετε τους κώδικες των προϊόντων και να βρείτε τις καλύτερες τιμές και προσφορές για το προϊόν αυτό.
- **Κάνετε αγορές για πράγματα που έχετε ανάγκη, όχι ως χόμπι.** Είναι δελεαστικό να πάτε με έναν φίλο και να περάσετε μια μέρα στο εμπορικό κέντρο. Όταν ψωνίζετε με έναν φίλο, αποφύγετε τον πειρασμό να κάνετε αντίστοιχες αγορές με εκείνον/η.
- **Οι εκπτώσεις δεν σημαίνουν πάντα ότι οι τιμές είναι φθηνότερες.** Μην αγοράζετε πράγματα που δεν χρειάζεστε μόνο και μόνο επειδή έχουν έκπτωση.
- **Σκεφτείτε πριν πράξετε.** Εάν βλέπετε κάτι που πραγματικά θέλετε και δεν είναι στη λίστα σας, περιμένετε λίγες μέρες πριν το αγοράσετε, ώστε να μπορείτε να αποφασίσετε αν είναι πραγματικά καλή ιδέα η αγορά του ή όχι.
- **Ελέγξτε τις τιμές στο ταμείο.** Ελέγξτε τη σαρωμένη τιμή που εμφανίζεται στο ταμείο για να δείτε αν είναι ίδια με την τιμή που σημειώνεται στο προϊόν ή στο ράφι του καταστήματος.

Μέρος Β



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Φορέας/ πηγή Σύνδεσμος Οικιακή Οικονομία Β' Γυμνασίου, Βιβλίο Μαθητή:
προϋπολογισμός

ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-B109/375/2503,9627/

Πρότυπα προϋπολογισμών templates.office.com/el-gr/

Οικονομική Υποστήριξη

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα στοχεύει στην κατανόηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με τον δανεισμό και με το ζήτημα του χρέους. Θα παρουσιαστούν σημαντικές έννοιες όπως τα επιτόκια, το καλό και το κακό χρέος, το πιστωτικό αποτέλεσμα και η φερεγγυότητα. Τέλος, θα παρουσιαστούν επιδόματα, κοινοτικοί πόροι και φιланθρωπικά επιδόματα και χρηματοδοτήσεις, έτσι ώστε, αν επιθυμείτε, να μπορείτε να τα διεκδικήσετε όταν αποχωρήσετε από τις δομές παιδικής προστασίας.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

-  Ο δανεισμός χρημάτων μπορεί να είναι η λύση για μία οικονομική δυσκολία, αλλά μπορεί και όχι για μία άλλη. Χρειάζεται αρκετή σκέψη πριν από τέτοια απόφαση, με υπολογισμό όλων των πιθανών παραμέτρων.
-  Οι νέοι συχνά αποκτούν χρέη. Θα πρέπει να γνωρίζουμε τις μακροπρόθεσμες και τις βραχυπρόθεσμες συνέπειες του χρέους. Απο την άλλη όμως, δεν πρέπει να φοβόμαστε τον δανεισμό, εφόσον πρόκειται για κάτι βασικό και σημαντικό για εμάς.
-  Χρειάζεται να γνωρίζουμε ποια επιδόματα δικαιούμαστε να λαμβάνουμε, καθώς και τον τρόπο για να τα αποκτήσουμε. Αποτελούν ένα αναφαίρετο δικαίωμα για κάποιους από τους πολίτες μίας κοινωνίας.



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τις βασικές οικονομικές έννοιες που σχετίζονται με το δανεισμό χρημάτων.
- να μάθετε για τις διαφορετικές πηγές χρηματοδότησης από όπου μπορείτε να δανειστείτε ώστε να επιλέξετε την καλύτερη εναλλακτική λύση δανεισμού.
- να μάθετε τη σημασία των όρων και των απαιτήσεων ενός δανεισμού.
- να μάθετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας σε περίπτωση δανεισμού.
- να διερευνήσετε τους λόγους για τους οποίους προκύπτει ένα χρέος και πώς να το αποφύγετε.
- να γνωρίσετε διαφορετικούς κοινοτικούς δημόσιους ή ιδιωτικούς πόρους για να διεκδικήσετε παροχές και οικονομικές ενισχύσεις.
- να έχετε μια σαφή ιδέα σχετικά με τα διαθέσιμα φιλανθρωπικά ταμεία και τους τρόπους απόκτησης οικονομικής βοήθειας.



Ανάλυση

Τρόποι πληρωμής

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για να πληρωθούν τα προϊόντα που θέλετε να αγοράσετε. Οι τρεις κυριότεροι τρόποι συναλλαγής είναι:

- **μετρητά:** πρόκειται για μια επιλογή που συνήθως προτείνεται όταν δημιουργείτε και παρακολουθείτε τον προϋπολογισμό σας, καθώς η χρήση μετρητών μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τις αγορές σας.
- **χρεωστική κάρτα:** χρησιμοποιώντας μια χρεωστική κάρτα, αποφεύγετε να ξοδεύετε χρήματα που δεν έχετε.
- **πιστωτική κάρτα:** οι καταναλωτές ενδέχεται να χρησιμοποιούν πιστωτικές κάρτες λιγότερο συχνά από τις ταμειακές και χρεωστικές κάρτες, αλλά αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι τις χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα. Εάν συνήθως δημιουργείτε υψηλούς λογαριασμούς χωρίς να έχετε τα χρήματα για να τους πληρώσετε σε μηνιαία βάση, το πιο πιθανό είναι να αντιμετωπίσετε σοβαρές οικονομικές δυσκολίες και προβλήματα.

Γενικά, οι καταναλωτές εξακολουθούν να επιλέγουν τις χρεωστικές κάρτες και τα μετρητά πιο συχνά. Αυτές οι επιλογές μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τις δαπάνες, αλλά δε θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε πίστωση ή να κερδίσετε ανταμοιβές και πιθανά μπόνους στις καθημερινές αγορές σας. Για αυτό, ίσως προτιμήσετε να χρησιμοποιήσετε μια πιστωτική κάρτα - αλλά μόνο αν μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε με υπευθυνότητα. Ανεξάρτητα από τον προτιμώμενο τρόπο πληρωμής σας, είναι σημαντικό να μην ξοδεύετε χρήματα που δεν έχετε.

Δανειοληπτική φερεγγυότητα

Το να δανείζουμε και να δανειζόμαστε είναι κάτι συνηθισμένο στην καθημερινή ζωή. Τι συμβαίνει όταν θέλετε να δανειστείτε χρήματα από μια τράπεζα; Οι δανειστές χρησιμοποιούν συγκεκριμένους παράγοντες για να καθορίσουν εάν ένα πρόσωπο είναι αξιόπιστο και επιλέξιμο για δάνειο, συνήθως εφαρμόζοντας τους παρακάτω πέντε παράγοντες που θεωρούνται κρίσιμοι για τον καθορισμό της «δανειοληπτικής φερεγγυότητας»:

- **Ιστορικό πληρωμών** (δηλαδή αν πληρώνετε έγκαιρα τους λογαριασμούς σας ή όχι).
- **Ποσό οφειλόμενο** στους υφιστάμενους πιστωτές.
- **Πιστωτικό ιστορικό** (γενικά, όσο περισσότερο έχετε πρόσβαση στην πίστωση και πληρώνετε τους λογαριασμούς σας εγκαίρως, τόσο το καλύτερο).
- **Οι τύποι πιστώσεων** που χρησιμοποιείτε (για παράδειγμα, οι πληρωμές αυτοκινήτων και δανείων θεωρούνται συχνά ως «καλύτερο» χρέος από το χρέος των καταναλωτικών πιστωτικών καρτών).
- **Αριθμός ανοικτών λογαριασμών** (οι δανειστές μπορούν να είναι επιφυλακτικοί με δανειολήπτες με υπερβολική πίστωση).

Αυτοί οι παράγοντες αποτελούν την πιστωτική αναφορά ενός ατόμου με ένα συνολικό πιστωτικό σκορ που επιτρέπει στους δανειστές να γνωρίζουν πόσο επικίνδυνο είναι να δανείσουν αυτόν τον δανειολήπτη. Ορισμένοι από τους παράγοντες που θεωρείται ότι πρέπει να είναι σημαντικοί όταν πρόκειται για την απόκτηση πιστώσεων στην πραγματικότητα δεν είναι (π.χ. εκπαίδευση, φύλο, ηλικία, θρησκεία κ.λπ.).

Χρέος

Χρέος είναι όταν χρωστάμε περισσότερα χρήματα από ό, τι έχουμε και ένας από τους λόγους για να βρεθεί κάποιος/α σε χρέος είναι οι παρορμητικές αποφάσεις για τη δαπάνη χρημάτων, είτε για μια επιθυμία είτε για μια ανάγκη. Κατά τη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις δαπάνες μας, υπάρχουν τρεις ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν:

- Μπορώ να το πληρώσω;
- Πώς θα πληρώσω για αυτό;
- Ποιες θα είναι οι συνέπειες της αγοράς μου;

Ενώ οι παρορμητικές οικονομικές αποφάσεις μπορούν να οδηγήσουν σε κακό χρέος, υπάρχει και ένα καλό χρέος, όταν η πίστωση χρησιμοποιείται για να αγοράσει κάποιος κάτι που χρειάζεται αλλιώς μπορεί να είναι δύσκολο να το πληρώσει σε μετρητά. Το καλό χρέος μπορεί να περιλαμβάνει στοιχεία όπως η χρηματοδότηση τριτοβαθμίων σπουδών ή η αγορά κατοικίας. Το καλό χρέος μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση του πιστωτικού μας ιστορικού και να αποδείξει στους πιθανούς δανειστές ότι είμαστε οικονομικά υπεύθυνοι. Το καλό χρέος μας βοηθά να δείξουμε την δανειοληπτική φερεγγυότητά μας.

Όταν συγκεντρώνουμε ένα μεγάλο ποσό χρέους, η οικονομική μας ζωή διατρέχει σοβαρούς κινδύνους. Η εξάλειψη του χρέους θα πρέπει να είναι μία από τις κορυφαίες προτεραιότητές σας, λόγω των συνεπειών στις οποίες μπορεί να οδηγήσει ένα χρέος. Αν έχετε υψηλό χρέος, κάποιες από τις συνέπειες μπορεί να είναι οι εξής:

- Βραχυπρόθεσμα, το υπερβολικό χρέος μπορεί να μειώσει σημαντικά το πιστωτικό σας δικαίωμα.
- Μια άλλη βραχυπρόθεσμη συνέπεια του υπερβολικού χρέους είναι ότι μπορεί να μην μπορείτε να βρείτε χρηματοδότηση από άλλη πηγή. Εάν πρέπει να πάρετε ένα δάνειο για μια υποθήκη ή ένα αυτοκίνητο, μπορεί να τελικά αυτό να μην εγκριθεί λόγω του μεγάλου ποσού χρέους σας.
- Η αποπληρωμή μεγάλου ποσού χρέους μπορεί να διαρκέσει χρόνια. Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα όταν δημιουργούν υψηλούς τόκους. Οι πιστωτικές κάρτες συνήθως φέρουν μαζί τους πολύ υψηλά επιτόκια, γεγονός που καθιστά δύσκολη την αποπληρωμή τους.
- Αν δεν μπορείτε να πληρώσετε το χρέος σας, οι πιστωτές σας ενδέχεται να επιβάλουν κυρώσεις και να καταθέσουν αγωγή εναντίον σας. Χρειάζεται συνήθως κάποιο χρονικό διάστημα πριν ο δανειστής κάνει αυτή τη κίνηση. Μόλις κατατεθεί αγωγή εναντίον σας, το δικαστήριο μπορεί να εκδώσει απόφαση εναντίον σας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε άλλα αρνητικά αποτελέσματα.

Επιδόματα και οικονομικές ενισχύσεις

Εκτός από τις προσωπικές πηγές του εισοδήματός σας, υπάρχουν και κάποια «κρατικά /ιδιωτικά επιδόματα» ή «φιланθρωπικά ταμεία» ή «υποτροφίες» που ενδέχεται να δικαιούστε να λάβετε. Αυτά τα επιδόματα μπορούν να σας εξασφαλίσουν χρήματα για συγκεκριμένους σκοπούς, όπως η στέγαση, το ενοίκιο, η εκπαίδευση και η κατάρτιση.

Στην Ελλάδα χορηγούνται επιδόματα και υποτροφίες σε διαφορετικές ομάδες ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των νέων. Παρέχονται για διάφορους σκοπούς, όπως η εκπαίδευση, η στέγαση και η απασχόληση. Για παράδειγμα, υπάρχει το Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα από το πρόγραμμα Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης. Το πρόγραμμα αυτό είναι ένα προνοιακό πρόγραμμα για την αντιμετώπιση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού και απευθύνεται σε νοικοκυριά που διαβιών σε συνθήκες

ακραίας φτώχειας. Το πρόγραμμα βασίζεται σε τρεις πυλώνες: α) την εισοδηματική ενίσχυση, β) τη διασύνδεση με υπηρεσίες κοινωνικής ένταξης, και γ) τη διασύνδεση με υπηρεσίες ενεργοποίησης που στοχεύουν στην ένταξη ή επανένταξη των δικαιούχων στην αγορά εργασίας και στην κοινωνική επανένταξη.

Μερικά άλλα παραδείγματα επιδομάτων είναι τα εξής:

Για την εκπαίδευση:

- Το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών χορηγεί προπτυχιακές υποτροφίες υπό μορφή μηνιαίου φοιτητικού επιδόματος σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, προκειμένου να υποστηρίξει οικονομικά φοιτητές που σπουδάζουν σε ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης, Εκκλησιαστικές Ακαδημίες και Σχολές Καλών Τεχνών. Οι κρατικές υποτροφίες καλύπτουν έξοδα στέγασης, διατροφής και διαβίωσης.
- Εκτός από τις κρατικές υποτροφίες, άλλα οικονομικά βοηθήματα προσφέρονται από ιδιωτικούς φορείς για θέματα εκπαίδευσης. Μερικά από αυτά είναι τα εξής:
 - Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος
 - Κοινωφελές Ίδρυμα Α.Σ. Ωνάσης
 - Ίδρυμα Fulbright
 - Ίδρυμα Λάτση
 - Ίδρυμα Λίλιαν Βουδούρη
 - Πρόγραμμα Ιδρύματος Κόκκαλη
 - Ίδρυμα Μποδοσάκη Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Ερασμος Κόσμος»
 - Γενική Γραμματεία Αθλητισμού που χορηγεί υποτροφίες κάθε χρόνο για αθλητές, φοιτητές και μαθητές
 - Κληροδοτήματα που διαχειρίζεται η Ακαδημία Αθηνών
 - Υποτροφίες από Ιδιωτικά Κολλέγια, όπως το Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδας

Για την κατοικία / διαβίωση:

- Φοιτητικά Στεγαστικά Επιδόματα.
- Επίδομα Πετρελαίου Θέρμανσης.
- Ο Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, παρέχει διαφορετικά επιδόματα (όπως το επίδομα για το ενοίκιο) σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες (όπως οικογένειες, άνεργοι και άτομα με αναπηρία).
- Ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού προσφέρει επιδόματα και υποτροφίες σε άνεργα άτομα.

Τα παραπάνω επιδόματα μπορούν να αποκτηθούν με μια απλή διαδικασία η οποία συνήθως περιλαμβάνει μια αίτηση (κυρίως ηλεκτρονική) και αποδείξεις για την κατάσταση κάποιου (για παράδειγμα, φτώχεια, ανεργία, φοίτηση σε κάποια σχολή κ.λπ.). Μπορείτε να επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες που περιλαμβάνονται στο τέλος του κεφαλαίου για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους οργανισμούς που παρέχουν τα οφέλη και με τη διαδικασία απόκτησης αυτών των επιδομάτων. Η διαδικασία και τα είδη των παροχών μπορούν να αλλάξουν από έτος σε έτος, επομένως, θα πρέπει να ενημερώνεστε για τυχόν αλλαγές.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι για Υποτροφίες

Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών www.iky.gr/el/

Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος www.snf.org

Κοινωνική Ίδρυμα Α.Σ. Ωνάσης www.onassis.org/scholarships-greeks.php

Ίδρυμα Λάτση www.latsis-foundation.org/ell/ekpaidefsi-epistimi-politismos/ypotrofies

Ίδρυμα Λίλιαν Βουδούρη www.lilianvoudouri.gr/category/ypotrofies

Ίδρυμα Κόκκαλη www.kokkalisfoundation.gr

Ίδρυμα Μποδοσάκη www.bodossaki.gr/protovoulies/ypotrofies

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Έρασμος Κόσμος» www.eduguide.gr/nea/ypotrofies

Pierce College: Scholarships and Financial Assistance www.pierce.gr/registration-information/ypotrofies-oikonomikh-enisxysh/

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι για Προνοιακά Επιδόματα

Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης keaprogram.gr/pubnr/Home/Contact

Φοιτητικό Στεγαστικό Επίδομα www.xen.gr

Πληροφορίες για Επίδομα Πετρελίου Θέρμανσης www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/kafsima/petroleo-thermansis

Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης opeka.gr/

Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού www.oaed.gr/

Πληροφορίες σχετικά με τα κρατικά επιδόματα στέγασσης opeka.gr/oikogeneies/epidoma-stegasis/

Άλλοι Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Υπουργείο Παιδείας www.minedu.gov.gr/

Γραφείο Πληροφοριών του Υπουργείου Παιδείας www.minedu.gov.gr/gepo-menu
τηλέφωνα: 1550, 210-3442793, 210-3442806, 210-3442649

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού gga.gov.gr

Ακαδημία Αθηνών www.academyofathens.gr

Ενότητα 4

Διαχείριση Σπιτιού

Επιλογές Στέγασης

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η μετακόμιση σε κατάλληλα, ασφαλή καταλύματα της επιλογής τους είναι μια απ' τις κύριες ανησυχίες των νέων που ετοιμάζονται να αποχωρίσουν από τις δομές παιδικής προστασίας. Η Ενότητα στοχεύει στην κατανόηση των διαφορετικών διαθέσιμων επιλογών για τη στέγασή σας όταν αποχωρήσετε από το σύστημα παιδικής προστασίας. Κανονικά, οι διαφορετικές επιλογές είναι οι εξής: η συνέχεια της διαμονής στις δομές παιδικής προστασίας, η επιστροφή στην οικογένεια, η διαμονή σε μια ημι-ανεξάρτητη δομή, η μετακόμιση σε μια μεταβατική κατοικία, η διαμονή σε υποστηριζόμενα καταλύματα, και η διαμονή σε ένα διαμέρισμα ή σπίτι είτε μόνοι σας είτε με συγκατοίκους.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Δεν υπάρχει μία και μοναδική «ιδανική λύση», κοινή για όλους τους ανθρώπους όταν ψάχνουν για σπίτι. Η σωστή επιλογή εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να μεταβάλλονται με το πέρασμα των χρόνων.*
- 🔑 *Η αποχώρηση από τις δομές παιδικής προστασίας είναι μία διαδικασία που απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό. Να θέσετε τις προτεραιότητές σας και να γνωρίζετε τις διαθέσιμες επιλογές σας ώστε να σχεδιάσετε την διαδικασία ανάλογα.*
- 🔑 *Ελέγξτε όλες τις πιθανές επιλογές για διαμονή προτού αποχωρήσετε από την δομή παιδικής προστασίας. Ίσως είναι μια χρονοβόρα διαδικασία, αλλά σίγουρα θα καταλήξετε στην βέλτιστη επιλογή για εσάς.*



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τις διαφορετικές επιλογές που είναι διαθέσιμες ως προς την διαμονή σας μετά την αποχώρησή σας από τη δομή.
- να συνειδητοποιήσετε τους διαφορετικούς παράγοντες που περιλαμβάνονται στην επιλογή της διαμονής.
- να καταλάβετε τη διαδικασία που θα ακολουθήσετε, οποιαδήποτε επιλογή και αν κάνετε.
- να έχετε τις απαραίτητες πληροφορίες για να επιλέξετε τον κατάλληλο τύπο διαμονής για εσάς.

 Ανάλυση**Επιλογές**

Οι βασικές επιλογές για την διαμονή σας μετά την αποχώρηση από την δομή παιδικής προστασίας έχουν ως εξής:

Η παραμονή στη δομή παιδικής προστασίας ή η επιστροφή στην οικογένεια: Αυτό είναι ένα θέμα το οποίο θα πρέπει να συζητηθεί με τους αρμόδιους κοινωνικούς λειτουργούς/ επαγγελματίες παιδικής προστασίας. Μπορεί να υπάρχει η δυνατότητα να παραμείνετε στην τρέχουσα δομή για ένα μικρό χρονικό διάστημα, αλλιά αυτό δεν είναι εγγυημένο. Απ' την άλλη, η διαμονή με την οικογένεια (γονείς ή άλλα μέλη της οικογένειας) μπορεί να είναι μια άλλη επιλογή. Πριν αποφασίσετε κάτι τέτοιο, μπορείτε να συνεννοηθείτε με την κοινωνικό λειτουργό.

Ημι-ανεξάρτητη διαμονή: Κάποιοι νέοι μπορεί να επιλέξουν την ημι-ανεξάρτητη διαμονή και να έχουν έναν εργαζόμενο από το προσωπικό της δομής παιδικής προστασίας ως πρόσωπο αναφοράς. Αυτό μπορεί να είναι ένα διαμέρισμα που ανήκει σε μια υπηρεσία υπεύθυνη για τη παροχή στέγασης κατά την περίοδο μετά την αποχώρηση απ' τη δομή παιδικής προστασίας.

Μεταβατική στέγαση: Αυτή είναι μια επιλογή για άτομα που χρειάζονται χρόνο και βοήθεια ώστε να προετοιμαστούν για την ανεξάρτητη διαβίωση. Συνήθως παρέχεται ένα πρόγραμμα υποστήριξης, το οποίο βοηθάει τους διαμένοντες να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να ζήσουν ανεξάρτητα και να αντιμετωπίσουν ζητήματα που μπορεί να αποτελέσουν προβλήματα όταν ζουν μόνοι τους.

Υποστηριζόμενα καταλύματα: Μερικοί νέοι επιλέγουν να μείνουν σ' ένα οικογενειακό περιβάλλον, διαφορετικό από το δικό τους, όταν αποχωρούν απ' την δομή προστασίας. Τα υποστηριζόμενα καταλύματα είναι γι' αυτούς που χρειάζονται συμβουλές στην πορεία τους προς την ανεξαρτησία. Ζουν σ' ένα οικογενειακό περιβάλλον ώστε να υποστηρίζονται σε θέματα που αφορούν την ανεξάρτητη διαβίωση.

Ιδιωτική ενοικίαση στέγης: Κάποιοι νέοι μπορεί να επιλέξουν να νοικιάσουν ένα σπίτι ή ένα διαμέρισμα ώστε να ζήσουν μόνοι τους. Μπορεί να δικαιούνται ένα «επίδομα ενοικίου», συνεπώς θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τους αντίστοιχους φορείς κοινωνικής πρόνοιας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να ψάξουν για τέτοιου είδους στέγαση (εφημερίδες, ιστοσελίδες κλπ).

Συγκατοίκηση σε σπίτι/διαμέρισμα: Η ενοικίαση στέγασης με ένα άλλο άτομο ή με μια ομάδα ατόμων είναι συνήθως φθηνότερη, αφού όλα τα κόστη μοιράζονται ανάμεσα σε όλους τους συγκατοίκους. Η συμβίωση με άλλα άτομα έχει τόσο πλεονεκτήματα, όσο και μειονεκτήματα.

Φοιτητικές εστίες: Σε περίπτωση που πετύχατε σε κάποιο τμήμα Ανώτατης εκπαίδευσης, μπορεί να δικαιούστε να μείνετε στην φοιτητική εστία του Πανεπιστημίου σας. Κανονικά μπορείτε να παραμείνετε εκεί όσο χρονικό διάστημα είστε φοιτητές, αν πληροίτε συγκεκριμένα κριτήρια (όπως οικονομικά κριτήρια) και εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα δωμάτια στην εστία.

Επιλέγοντας διαμονή

Όταν αποφασίζετε σε ποιο είδος διαμονής θα μείνετε μετά την αποχώρηση από τις δομές παιδικής προστασίας, φροντίστε να απαντήσετε στις ακόλουθες δύο ερωτήσεις:

- Τι θέλω από άποψη διαμονής; Αποσαφηνίστε θέματα όπως η τοποθεσία του σπιτιού/διαμερίσματος, το ποσό του ενοικίου που πρέπει να πληρωθεί, η μετακόμιση, οι χώροι του σπιτιού, οι κοινόχρηστοι χώροι κλπ.
- Ποια είναι η διαθέσιμη διαμονή για μένα; Γνωρίζοντας τι είναι διαθέσιμο από άποψη διαμονής θα έχετε να επιλέξετε με βάση τις πραγματικές σας επιλογές. Αυτή η ερώτηση μπορεί να απαντηθεί μόνο μετά από έρευνα και μετά από συζητήσεις με τους επαγγελματίες παιδικής προστασίας. Με αυτόν τον τρόπο, οι επιλογές σας θα μειωθούν, καθιστώντας την τελική επιλογή πιο εύκολη.

Συγκατοίκηση ή όχι;

“Να συγκατοικήσω σε ένα σπίτι/διαμέρισμα με άλλους ή όχι;” Δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση σε αυτή την ερώτηση - και μην επιτρέπετε σε κανέναν να σας πει κάτι άλλο. Είναι μια προσωπική απόφαση που όλοι έχουν το δικαίωμα να κάνουν, και η απάντησή σας θα πρέπει να εξαρτάται από αυτό που θέλετε κατά τη στιγμή που ψάχνετε για κατοικία.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για να αποφασίσετε αν θα ζήσετε με συγκάτοικο, εξετάστε τους συνήθεις λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν να συγκατοικήσουν ή όχι.

Κάποιοι λόγοι για να έχουμε συγκάτοικους:

Δεν θα είστε μόνοι: Ακόμα κι αν δεν είστε φίλοι με τον συγκάτοικό σας, έχοντας ένα συγκάτοικο σημαίνει να έχετε κάποιο άλλο άτομο κοντά σας, έτσι δεν θα αισθάνεστε μόνος/η.

Θα είστε πιο άνετα: Ένας συγκάτοικος, σε πολλές περιπτώσεις, βοηθεί. Για παράδειγμα, εάν έχετε διαφορετικά προγράμματα, ένας συγκάτοικος μπορεί να ταΐσει το κατοικίδιο ζώο σας ή να ποτίσει τα φυτά όταν δεν είστε στο σπίτι. Εάν λείπετε εκτός πόλης, ο συγκάτοικος σας μπορεί να σας μεταφέρει κάθε σημαντικό μήνυμα που πιθανόν να λάβατε.

Θα εξοικονομήσετε χρήματα: Όταν έχετε ένα συγκάτοικο, θα εξοικονομήσετε χρήματα με διάφορους τρόπους. Πρώτον, μπορείτε να νοικιάσετε ένα μεγαλύτερο διαμέρισμα που θα σας δώσει περισσότερο χώρο. Θα μοιράζεστε επίσης τους λογαριασμούς του σπιτιού καθώς και το κόστος για τα ψώνια, μεταξύ άλλων δαπανών του διαμερίσματος. Επιπλέον, εάν εσείς ή ο συγκάτοικός σας μαγειρεύει (ακόμη και αν κάνετε τα βασικά πράγματα), το μαγείρεμα για δύο άτομα (ή τρία ή περισσότερα) εξοικονομεί χρήματα από το μαγείρεμα μόνο για ένα άτομο.

Θα έχετε βοήθεια: Με ένα συγκάτοικο, μπορείτε να μοιράσετε τις δουλειές που χρειάζονται για να κρατήσετε το διαμέρισμά σας σε καλή και βιώσιμη κατάσταση. Έτσι, δεν θα είστε αυτός που θα ψωνίζει όλη την ώρα. Ή, αν αποφασίσετε ότι εσείς θα αναλάβετε τα ψώνια, ο συγκάτοικός σας μπορεί να αναλάβει άλλα πράγματα που κανονικά θα έπρεπε εσείς να κάνετε. Ο διαμοιρασμός των καθηκόντων ελαφραίνει την καθημερινότητά σας.

Κάποιοι λόγοι για να μην έχουμε συγκατοίκους:

- Θέλετε περισσότερη ιδιωτικότητα: Εάν ζείτε μόνος, θα έχετε σχεδόν σίγουρα περισσότερη ιδιωτικότητα από ό, τι αν ζείτε με άλλους. Με απλά λόγια, η μη ύπαρξη συγκατοίκων σημαίνει ότι μπορείτε να κάνετε ό, τι θέλετε όταν το θέλετε. Για παράδειγμα, μπορείτε να έχετε επισκέπτες όταν θέλετε ή να επιστρέψετε αργά στο σπίτι και να φύγετε νωρίς χωρίς να ανησυχείτε για το αν ενοχλείτε έναν συγκατοίκο.
- Δεν θέλετε να έχετε προβλήματα: Αν και η συγκατοίκηση μπορεί να είναι μια πολύ θετική εμπειρία, υπάρχουν πολλά είδη προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν σε μια σχέση μεταξύ συγκατοίκων. Αυτά ποικίλλουν από συγκρούσεις ως προς τον τρόπο ζωής (σκεφτείτε έναν συγκατοίκο που θέλει να παίζει κιθάρα, ενώ χρειάζεστε την ησυχία και την ηρεμία για να διαβάσετε ή να εργαστείτε), μέχρι κάποια οικονομικά ζητήματα (σκεφτείτε έναν συγκατοίκο που έχει πρόβλημα να πληρώσει το μερίδιο του ενοικίου και τα έξοδα). Ζώντας μόνος είναι ο μόνος τρόπος να διασφαλιστεί ότι κανένα από αυτά τα προβλήματα δεν θα προκύψει ποτέ.

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα θέματα που πρέπει να εξετάσετε πριν αποφασίσετε να μοιραστείτε το σπίτι σας με έναν συγκατοίκο ή να ζήσετε μόνοι σας. Οι προηγούμενες εμπειρίες σας και η προσωπικότητά σας πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη για να κάνετε την πιο κατάλληλη επιλογή για εσάς.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι σχετικά με την Ενοικίαση Σπιτιών

Ιστοσελίδα με αγγελίες για ενοικίαση www.spitogatos.gr

Ιστοσελίδα με αγγελίες για ενοικίαση www.xe.gr/property

Πανελλήνιος Σύλλογος Προστασίας Ενοικιαστών www.pasype.gr

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι σχετικά με τις Φοιτητικές Εστίες

Υπουργείο Παιδείας (για ζητήματα που αφορούν στις φοιτητικές εστίες)
www.minedu.gov.gr/

Χρήσιμο άρθρο σχετικά με τις φοιτητικές εστίες σε όλη την Ελλάδα και άλλες υπηρεσίες και παροχές που προσφέρουν τα Πανεπιστήμια
www.look4studies.com/ti-prosferei-kathe-panepistimio.html

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι σχετικά με τη Συγκatoίκηση

Αγγελίες και ανακοινώσεις για να βρείτε συγκάτοικο www.sygkatoikos.com/

Χρήσιμο άρθρο για την συγκatoίκηση www.lifo.gr/mag/features/3758

Αναζήτηση Κατοικίας

Μέρος Α



Επισκόπηση

Μια από τις επιλογές διαμονής, όταν αποχωρήσετε από την δομή παιδικής προστασίας, είναι η ενοικίαση και η διαμονή σε ένα διαμέρισμα ή ένα σπίτι. Αυτή μπορεί να είναι μια απαιτητική διαδικασία, αλλά δεν πρέπει να ανησυχείτε! Η Ενότητα αυτή θα παρουσιάσει τα βήματα που πρέπει να κάνετε κατά την αναζήτηση ενός σπιτιού ή διαμερίσματος, τους διαφορετικούς τρόπους για να το αναζητήσετε, τους παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την αναζήτηση κατάλληλης στέγασης και κατά την τελική απόφαση, όταν θα έχει βρεθεί τελικά το σπίτι ή το διαμέρισμα.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Ακόμα κι αν η αναζήτηση κατοικίας στην πραγματικότητα μπορεί να συμβεί πολύ αργότερα στη ζωή σας, η κατανόηση της όλης διαδικασίας αναζήτησης θα σας βοηθήσει να ξέρετε τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσετε προς την ανεξάρτητη ζωή σας.*
- 🔑 *Οι αποφάσεις για την μελλοντική κατοικία δεν παραμένουν οι ίδιες καθ' όλη τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου. Οι ανάγκες μας αλλάζουν και άρα και οι αποφάσεις αλλάζουν. Επομένως, είναι σημαντικό να "ακούσετε τις δικές σας προτεραιότητες".*
- 🔑 *Να αντιμετωπίζετε με θετικότητα την αναζήτηση ενός σπιτιού! Είναι μια διαδικασία που απαιτεί υπομονή, ευελιξία και διορατικότητα. Αυτά τα εφόδια θα σας φανούν πολύ χρήσιμα!*



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να συνειδητοποιήσετε τους διαφορετικούς παράγοντες που συντελούν στην αναζήτηση ενός διαμερίσματος/σπιτιού προς ενοικίαση.
- να κατανοήσετε τους διαφορετικούς τρόπους αναζήτησης ενός διαμερίσματος.
- να καταλάβετε τις προτεραιότητές σας όταν θα ψάξετε για σπίτι.
- να κατανοήσετε τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με την αναζήτηση ενός σπιτιού.



Ανάλυση

Βασικές έννοιες

Όταν ψάχνετε για σπίτι ή για διαμέρισμα, είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζετε κάποιες έννοιες και κάποιες ορολογίες που σχετίζονται με την αναζήτηση και την ενοικίαση σπιτιού. Τέτοιες βασικές έννοιες είναι οι εξής:

- Ένοικος: ένα άτομο που κατοικεί σε ένα σπίτι το οποίο το νοικιάζει απ' τον σπιτονοικοκύρη/ιδιοκτήτη.
- Ενοίκιο: το μηνιαίο χρηματικό ποσό που πληρώνει ο ενοικιαστής στον ιδιοκτήτη για να μένει στο σπίτι του.
- Ενοικιαστήριο: ένα συμβόλαιο μέσω του οποίου ο ιδιοκτήτης δίνει μία κατοικία στον ενοικιαστή για ενοικίαση για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, με αντάλλαγμα την μηνιαία πληρωμή.
- Εγγύηση: ένα ποσό που πληρώνεται ως η πρώτη δόση σε κάποια αγορά ή ως δέσμευση για ένα συμβόλαιο. Η εγγύηση πληρώνεται όταν κάποιος ενοικιάζει για πρώτη φορά ένα συγκεκριμένο σπίτι.
- Σύσταση: είναι μία επιστολή από ένα άτομο που σας γνωρίζει και είναι πρόθυμο να γράψει θετικά λόγια για σας. Η σύσταση δίνεται στον ιδιοκτήτη ώστε να τον πείσει να σας ενοικιάσει το σπίτι.
- Γραφείο ενοικίασης/ μεσιτικό γραφείο: οργανισμός που λαμβάνει αποζημίωση για τον συντονισμό των σχέσεων μεταξύ πιθανών ενοικιαστών και ιδιοκτητών. Το γραφείο αναλαμβάνει επίσης να αναζητήσει για εσάς το σπίτι που θέλετε, έναντι αμοιβής.

Βήματα

Η αναζήτηση ενός διαμερίσματος ή ενός σπιτιού μπορεί να πάρει πολύ χρόνο και μεγάλη προσπάθεια. Για να βρείτε το ιδανικό μέρος για να μείνετε θα πρέπει να σκεφτείτε τα οικονομικά σας, τον τρόπο ζωής σας και τις συνθήκες ενοικίασης στην πόλη σας ή στην περιοχή που θα θέλατε να μείνετε. Στη συνέχεια, θα πρέπει να κάνετε διεξοδική αναζήτηση και να ξεχωρίσετε ως υποψήφιος ενοικιαστής, καθώς αρκετά άλλα άτομα βρίσκονται στην ίδια θέση με εσάς, αναζητώντας μία κατοικία. Αυτή η διαδικασία χρειάζεται κάποια προετοιμασία. Τα συνήθη βήματα που πρέπει να κάνει κάποιος που επιθυμεί να μετακομίσει από τον τόπο κατοικίας του σε έναν άλλον μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- Οραματισμός: σκεφτείτε τον χώρο που θα θέλατε πραγματικά να κατοικήτε. Μην τον σκεφτείτε μόνο με αόριστο και γενικό τρόπο: σκεφτείτε τις λεπτομέρειες, αφού αυτές μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Η πιθανή περιοχή της πόλης που θα βρίσκεται, το μέγεθος της κατοικίας, το πάτωμα, το φως, η θέα, ο θόρυβος, η διαρρύθμιση, ο περιβάλλοντας χώρος είναι κάποια από τα χαρακτηριστικά που πρέπει να σκεφτείτε. Ενώ είναι υπέροχο να έχετε μια λίστα με αυτά που πραγματικά επιθυμείτε για ένα σπίτι, πιθανότατα δεν θα καταφέρετε να έχετε τα πάντα που βρίσκονται στην λίστα σας. Βάλτε σε μια σειρά προτεραιότητας τις επιθυμίες σας από την πιο σημαντική έως τη λιγότερο σημαντική. Αυτό θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε κάθε χαρακτηριστικό της μελλοντικής κατοικίας σας, όταν πραγματικά εξετάζετε διαμερίσματα προς ενοικίαση.
- Ρεαλισμός: Πριν αναζητήσετε ένα διαμέρισμα, αναλύστε με ρεαλιστικό τρόπο τα οικονομικά σας. Τώρα είναι η στιγμή που υπολογίζετε το εισόδημά σας, το ποσό των χρημάτων που είστε διατεθειμένοι να δαπανήσετε για ενοικίαση, τα έπιπλα που έχετε ή που πρέπει να πάρετε, το κόστος μεταφοράς για να μετακινηθείτε σε συγκεκριμένους χώρους, όπως το σχολείο ή την εργασία σας, την βοήθεια που μπορείτε να πάρετε

για το κόστος της μετακίνησης, για το ενοίκιο, για τις πιθανές επισκευές και αλλαγές. Αυτοί οι υπολογισμοί θα περιορίσουν τις επιλογές σας, αλλά θα κάνουν την έρευνά σας ευκολότερη και πιο ρεαλιστική.

- Έρευνα: Μάθετε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αναζητήσετε ένα διαμέρισμα. Θα μπορούσατε να περπατήσετε στη γειτονιά που σας ενδιαφέρει και να ψάχνετε για πινακίδες που γράφουν «Ενοικιάζεται». Άλλος τρόπος είναι η αναζήτηση σε συγκεκριμένους ιστότοπους στο Διαδίκτυο. Μπορείτε να συζητήσετε με άλλους ανθρώπους (φίλους, συγγενείς, καθηγητές, συμφοιτητές), αν γνωρίζουν για σπίτια που ενοικιάζονται. Άλλοι τρόποι είναι η αγορά σχετικής εφημερίδας με αγγελίες για κατοικίες προς ενοικίαση ή η αναζήτηση στις ανακοινώσεις στις δημόσιες υπηρεσίες ή στο σχολείο σας. Ίσως μπορείτε να απευθυνθείτε σε ένα μεσιτικό γραφείο. Δε χρειάζεται να επιλέξετε έναν τρόπο: συνδυάστε όλους τους τρόπους για καλύτερα και ταχύτερα αποτελέσματα.
- Αναζήτηση: Αφού καταλήξετε στους τρόπους έρευνας για ενοικιαζόμενο σπίτι, αρχίστε να το ψάχνετε. Οργανώστε την αναζήτηση σας, σημειώνοντας περιοχές ή αγγελίες που έχετε ήδη ελέγξει, κανονίζοντας ραντεβού με τους ιδιοκτήτες των σπιτιών, πραγματοποιώντας τηλεφωνικές κλήσεις και κάνοντας επισκέψεις σε πιθανά σπίτια. Με αυτόν τον τρόπο θα κερδίσετε ένα από τα βασικά στοιχεία για την επιτυχημένη αναζήτηση διαμερισμάτων: τον χρόνο!

Επικοινωνία με πιθανούς ιδιοκτήτες

Τηλεφωνικά

Όταν βρείτε ένα σπίτι ή διαμέρισμα το οποίο σας φαίνεται καλό, είναι ώρα να μάθετε περισσότερα για αυτό. Το πρώτο βήμα είναι να τηλεφωνήσετε στον ιδιοκτήτη. Για να έχετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το σπίτι, θα πρέπει να κάνετε τις σωστές ερωτήσεις. Αν λάβετε απαντήσεις που σας ικανοποιούν, τότε θα πρέπει να οργανώσετε μία επίσκεψη στο σπίτι ώστε να το ελέγξετε από κοντά. Κάποιες από τις ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε είναι:

- Υπάρχει ασανσέρ;
- Το κτίριο διαθέτει κοινόχρηστους χώρους;
- Είναι ακόμη διαθέσιμο;
- Επιτρέπονται τα κατοικίδια;
- Πότε είναι διαθέσιμο;
- Πόσο είναι το ενοίκιο;
- Πότε μπορώ να το δω;

Στο σπίτι

Όταν επισκεφθείτε ένα πιθανό σπίτι προς ενοικίαση, θα πρέπει να κάνετε μία μικρή επιθεώρηση. Κρατήστε σημειώσεις και σχόλια για κάθε σπίτι που βλέπετε. Σημειώστε τα χαρακτηριστικά του. Μετρήστε τα δωμάτια και τις πόρτες για να βεβαιωθείτε ότι τα έπιπλα θα χωρέσουν. Ενεργοποιήστε τους διακόπτες φώτων, κοιτάξτε μέσα στις ντουλάπες, ελέγξτε την πίεση του νερού, περπατήστε στους χώρους και ρωτήστε τους γείτονες πώς είναι να ζει κάποιος εκεί.

Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να θέσετε πολλές ερωτήσεις. Ποιος ελέγχει τη θέρμανση; Το διαμέρισμα είναι επιπλωμένο; Επιτρέπεται το κάπνισμα; Πότε είναι διαθέσιμο το διαμέρισμα; Θα βαφεί προτού μετακομίσετε; Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε για το κτίριο, αν για παράδειγμα υπάρχουν πολλά κενά διαμερίσματα, ή πως είναι οι υπόλοιποι κάτοικοι του κτιρίου, ώστε να έχετε μια πιο συγκεκριμένη εικόνα για αυτό.

Την ίδια στιγμή που εσείς επιλέγετε ένα διαμέρισμα, πρέπει να θυμάστε ότι και ο ιδιοκτήτης του σπιτιού έχει τη διακριτική ευχέρεια να σας επιλέξει (ή όχι), σε περίπτωση που περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να ενοικιάσουν το ίδιο σπίτι. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να προσπαθήσετε να είστε ένας καλός προετοιμασμένος ενοικιαστής: Έχετε όλα τα απαραίτητα έγγραφα έτοιμα (για παράδειγμα, συστάσεις, αν χρειαστεί). Φορέστε κατάλληλα ρούχα, καθώς θα πρέπει να φαίνεστε ότι είστε υπεύθυνοι και σοβαροί. Να είστε θετικοί και ευχάριστοι στην επικοινωνία σας. Να ξέρετε ότι οι πρώτες εντυπώσεις μπορούν να επηρεάσουν τις πιθανότητές σας να αποκτήσετε το διαμέρισμα.

Συμβουλές:

Ως μελλοντικοί ενοικιαστές θα πρέπει:

- Να επιθεωρήσετε προσεκτικά το σπίτι για να εντοπίσετε τυχόν ζημιές και να τις αναφέρετε στον ιδιοκτήτη.
- Να ελέγξετε αν υπάρχουν προηγούμενοι μη εξοφλημένοι λογαριασμοί.
- Να αποφύγετε την ενοικίαση υπογείων, σοφίτων και πολύ παλιών διαμερισμάτων.
- Να υπογράψετε το ενοικιαστήριο με ελάχιστη διάρκεια τριών ετών.
- Να θυμάστε ότι η αμοιβή των μεσιτών εξακολουθεί να ισχύει μόνο εάν βρεθεί ένα σπίτι.
- Να έχετε υπόψη ότι το ενοίκιο δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 30% του εισοδήματος σας.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι με Αγγελίες για Ενοικιαζόμενα Σπίτια

Ιστοσελίδα με αγγελίες για ενοικιαζόμενα σπίτια www.spitogatos.gr

Ιστοσελίδα με αγγελίες για ενοικιαζόμενα σπίτια www.xe.gr/property

Ιστοσελίδα με αγγελίες για ενοικιαζόμενα σπίτια www.spiti24.gr/

Ιστοσελίδα με αγγελίες για ενοικιαζόμενα σπίτια realestate24.gr/

Κατάλογος μεσιτικών γραφείων www.spiti24.gr/mesitika-grafeia

Εφημερίδα με αγγελίες για ενοικιαζόμενα σπίτια bluepages.kathimerini.gr/real-estate/houses/type-enoikiash

Κέντρα Προστασίας Καταναλωτών/Ενοικιαστών

Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών www.kepka.org/

Πανελλήνιος Σύλλογος Προστασίας Ενοικιαστών www.pasype.gr

Άλλοι Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Χάρτης της Αθήνας www.stigmap.gr/xartis_athinas.php

Άρθρα με συμβουλές για την αναζήτηση κατοικίας
www.iefimerida.gr/news/358014/oi-deka-symvoyles-ton-eidikon-gia-ti-sosti-enoikiasi-foititikoy-spitiou-ti-prepei-na

www.spitogatos.gr/articles/symvoules_protaseis/10-symboyle-pro-toy-enoikiaste-katoikion/1

www.vice.com/gr/article/wnqx8b/ti-prepei-na-xereis-gia-na-noikiaseis-fthino-diamerisma-stin-athina

...και κάποιες συμβουλές από κάποιον που ήταν ακριβώς στη θέση σας:

1. Προγραμματίστε εκ των προτέρων.

- Μάθετε τι επιδόματα μπορείτε να πάρετε.
- Μάθετε πόσο χρονών πρέπει να είστε για να πάρετε τα επιδόματα.
- Πάρτε πληροφορίες και για άλλες επιλογές.

2. Γνωρίστε τις επιλογές σας

- Πού θέλετε να μείνετε;
- Τι είδους διαμέρισμα θέλετε;
- Θέλετε συγκάτοικο;
- Υπάρχουν συγγενείς με τους οποίους να μπορείτε να μείνετε;
- Φτιάξτε μια λίστα με τις προτεραιότητές σας.

3. Αποταμιεύστε Χρήματα

- Ανοίξτε λογαριασμό στην τράπεζα.
- Ξεκινήστε να αποταμιεύετε χρήματα.
- Αποταμιεύστε αρκετά για να μετακομίσετε σ' ένα διαμέρισμα, συμπεριλαμβανομένου του τελευταίου ενοικίου και της εγγύησης.

4. Πάρτε Συστάσεις

- Ρωτήστε κάποιον αν μπορεί να σας χορηγήσει συστατική επιστολή.
- Κάντε μια λίστα με τα άτομα που θα μπορούσαν να σας συστήσουν ως ιδανικό ενοικιαστή.

5. Ξεκινήστε το ψάξιμο

- Ξεκινήστε να ψάχνετε κατοικία νωρίς, τουλάχιστον 6–7 μήνες πριν αποχωρήσετε.
- Ψάξτε σε εφημερίδες και διαδικτυακά.
- Ρωτήστε το πρόσωπο αναφοράς σας.
- Ρωτήστε όσους γνωρίζετε.

6. Ντυθείτε για την επιτυχία

- Φορέστε επαγγελματικά ρούχα.
- Χρησιμοποιήστε την καλύτερη φωνή σας.
- Να είστε συνεπής.
- Να έχετε θετική στάση.
- Να έχετε ταυτότητα και άλλα χρήσιμα έγγραφα εύκαιρα.

7. Κάντε Ερωτήσεις

- Τι περιλαμβάνεται στο ενοίκιο;
- Υπάρχει κάτι στο διαμέρισμα που να θέλει επιδιόρθωση;
- Είναι ασφαλής η γειτονιά;
- Μπορείτε να φέρετε κάποιον να δείτε μαζί το διαμέρισμα.

8. Διαβάστε το Ενοικιαστήριο

- Διαβάστε προσεκτικά το ενοικιαστήριο και βρείτε έναν ενήλικο που εμπιστεύεστε για να σας το εξηγήσει.
- Προσέξτε ιδιαίτερα πράγματα που σας αφορούν, όπως π.χ. το αν απαγορεύονται τα κατοικίδια.

9. Υπομονή και Επιμονή

- Είναι απαραίτητες κατά την αναζήτηση ενός σπιτιού!

Νοικιάζοντας ένα Σπίτι

Μέρος Α



Επισκόπηση

Ως ενοικιαστής σε ένα σπίτι ή διαμέρισμα, θα έχετε ορισμένα δικαιώματα και υποχρεώσεις, είτε μένετε εκεί μόνοι σας είτε με συγκατοίκους. Αυτή η Ενότητα έχει ως στόχο την κατανόηση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων ή ευθυνών του ενοικιαστή και του ιδιοκτήτη. Θα έχετε την ευκαιρία να καταλάβετε τα βήματα που πρέπει να γίνουν αφού αποφασίσετε να νοικιάσετε ένα συγκεκριμένο σπίτι και τις βασικές καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα μεταξύ του ενοικιαστή και του ιδιοκτήτη, καθώς και τις πιθανές λύσεις τους. Ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στη σημασία του συμβολαίου ή της σύμβασης μίσθωσης (του ενοικιαστηρίου), έτσι ώστε να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε αυτή τη διαδικασία.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Το να είναι κάποιος σωστός και συνεπής ενοικιαστής σχετίζεται με την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων, όπως οι δεξιότητες προϋπολογισμού, οι δεξιότητες λήψης απόφασης και οι επικοινωνιακές δεξιότητες.*
- 🔑 *Η υπογραφή νομικών εγγράφων, όπως η μίσθωση, σας δεσμεύει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Σας προστατεύει επίσης. Επομένως, το να γνωρίζετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας ως ενοικιαστές είναι από τις πιο σημαντικές πτυχές για μια ομαλή διαμονή στο νέο διαμέρισμά σας.*
- 🔑 *Προβλήματα και βλάβες στο σπίτι συμβαίνουν συνεχώς. Ας είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε όλα αυτά με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο και έγκαιρα.*



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας είναι:

- να αντιληφθείτε τη σημασία του μισθωτηρίου (του συμβολαίου ενοικίασης).
- να συνειδητοποιήσετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας ως ενοικιαστές.
- να γνωρίζετε τι, πώς και πότε να ζητήσετε κάτι απ' τον σπιτονοικοκύρη σας.
- να κατανοήσετε τη διαδικασία της ενοικίασης ενός σπιτιού μόνοι ή με συγκατοίκους.

 Ανάλυση**Βασικές έννοιες**

Όταν βρίσκεστε στην διαδικασία ενοικίασης ενός χώρου, θα πρέπει να γνωρίζετε κάποιες βασικές έννοιες που σχετίζονται με την διαδικασία. Ας δούμε κάποιες από αυτές:

- **Ιδιοκτήτης/σπιτονοικοκύρης:** είναι ο ιδιοκτήτης ή μια εταιρία διαχείρισης ιδιοκτησίας που παραχωρεί ένα σπίτι προς ενοικίαση.
- **Ένοικος:** Το άτομο που ενοικιάζει/μισθώνει ένα σπίτι.
- **Μισθωτήριο συμβόλαιο:** Λεπτομερής σύμβαση μεταξύ του ιδιοκτήτη και του ενοικιαστή, η οποία περιλαμβάνει διαφορετικούς όρους, όπως τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των δύο μερών, το ποσό που πρέπει να καταβληθεί ως μίσθωμα, τον τρόπο επικοινωνίας, τους τρόπους επίλυσης πιθανών συγκρούσεων, τους περιορισμούς και απαιτήσεις και των δύο μερών και την ημερομηνία έναρξης και λήξης της μίσθωσης. Και τα δύο μέρη υπογράφουν το συμβόλαιο και πρέπει να συμμορφώνονται με τους όρους του.
- **Ασφαλιστική κατάθεση/εγγύηση:** Είναι τα χρήματα που πληρώνει ο ενοικιαστής και μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ιδιοκτήτης για τον καθαρισμό του διαμερίσματος ή τις επισκευές στο διαμέρισμα όταν ο μισθωτής φεύγει από αυτό. Το ποσό της εγγύησης πρέπει να αναφέρεται στο συμβόλαιο.
- **Πολιτικές:** Είναι οι όροι, συμπεριλαμβανομένων των περιορισμών και απαιτήσεων, που αναφέρονται σαφώς στη μίσθωση. Τέτοιες πολιτικές περιλαμβάνουν τα εξής: πολιτικές για τα κατοικίδια ζώα, τους επισκέπτες, τα έπιπλα (εφόσον το σπίτι ενοικιάζεται επιπλωμένο), τον χώρο στάθμευσης, το βάψιμο, την ταπετσαρία, τις επισκευές, την υπεκμίσθωση, την ασφάλεια ενοικίασης και την πραγματοποίηση αλλαγών στο διαμέρισμα/σπίτι. Κατά την υπογραφή της μίσθωσης, ο μισθωτής συμφωνεί να συμμορφώνεται με όλους τους όρους που δηλώνονται σε αυτήν.
- **Έξωση:** Η ενέργεια της απομάκρυνσης ενός ατόμου από μια περιουσία, η εκδίωξη. Κανονικά, οι ιδιοκτήτες πρέπει να περάσουν από μια τυπική διαδικασία απομάκρυνσης για να ζητήσουν από τον μισθωτή τους να μετακομίσει.
- **Κοινόχρηστα:** Πρόκειται για το χρηματικό ποσό που καταβάλλουν οι ενοικιαστές ενός κτιρίου και περιλαμβάνει έξοδα συντήρησης, επισκευής και λειτουργίας για τα κοινόχρηστα τμήματα του κτιρίου ή της περιουσίας (όπως η εταιρεία καθαρισμού, η συντήρηση του ανελκυστήρα ή του συστήματος θέρμανσης). Όλοι οι ενοικιαστές υποχρεούνται να καταβάλλουν μηνιαία τα κοινόχρηστα, είτε καταθέτοντας τα χρήματα σε τραπεζικό λογαριασμό είτε πληρώνοντας σε μετρητά τον διαχειριστή του κτιρίου, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την ομαλή λειτουργία του.
- **Καταστατικό πολυκατοικίας:** Είναι το κείμενο που ρυθμίζει τις σχέσεις των συνιδιοκτητών μιας πολυκατοικίας και γενικά τη λειτουργία του κτιρίου. Το κείμενο αυτό αποτελεί μέρος της σύμβασης που κάθε ιδιοκτήτης υπογράφει κατά την αγορά κάθε ακινήτου. Ως εκ τούτου, υπογράφοντας τη σύμβαση, κάθε ιδιοκτήτης δέχεται τις ρυθμίσεις αυτές και δεσμεύεται για την εφαρμογή τους. Επιπλέον, κάθε ιδιοκτήτης υποχρεούται, σε περίπτωση ενοικίασης του ακινήτου του σε κάποιον άλλο, να δεσμεύσει τον μισθωτή να συμμορφώνεται με το καταστατικό σύμφωνα με τη σύμβαση μίσθωσης.

Το συμβόλαιο μίσθωσης/ ενοικίασης

Είναι πολύ σημαντικό να διαβάσετε και να κατανοήσετε το συμβόλαιο μίσθωσης πριν το υπογράψετε. Η υπογραφή της μίσθωσης χωρίς να έχετε αφιερώσει χρόνο για να διαβάσετε

και να κατανοήσετε τους όρους της μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τα δικαιώματα και τις ευθύνες σας με τον ιδιοκτήτη σας και μπορεί να σας οδηγήσει σε οικονομικό πρόβλημα. Οι μισθώσεις προορίζονται για την προστασία όλων των δικαιωμάτων των δύο μερών. Όλες οι μισθώσεις περιέχουν λίγο πολύ τον ίδιο τύπο πληροφοριών. Μόλις υπογραφούν, είναι δεσμευτικές νομικές συμβάσεις.

Οι όροι που συνήθως περιλαμβάνονται σε μια μίσθωση είναι οι εξής: Πληροφορίες για τον ιδιοκτήτη, όνομα του ενοικιαστή, διεύθυνση διαμερίσματος, ενοίκιο, πόσο συχνά καταβάλλεται το ενοίκιο, πληροφορίες για την καθυστέρηση πληρωμής ενοικίου, τρόπος πληρωμής του μισθώματος, ενδεχόμενα πρόσθετα τέλη (πχ αντικατάσταση κλειδαριάς, κ.λπ.), έξοδα που καταβάλλονται από τον ιδιοκτήτη (π.χ. έκτακτα έξοδα για το κτίριο), εγγύηση, πολιτικές/όροι (για κατοικίδια ζώα, επισκέπτες, αλλαγές στο διαμέρισμα, υπεκμισθώσεις, ημερομηνία έναρξης και λήξης, ειδοποίηση και ποινές για την πρόωρη λήξη μίσθωσης από οποιοδήποτε άτομο), ημερομηνία και υπογραφή.

Ορισμένες συμβουλές πριν υπογράψετε τη μίσθωση σας είναι:

- Εάν υπάρχουν ερωτήσεις σχετικά με τα δικαιώματα και τις ευθύνες σας, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι τις ρωτάτε πριν υπογράψετε.
- Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε από τον ιδιοκτήτη να θέσει τα πάντα γραπτώς, αν κάτι δεν περιλαμβάνεται στη μίσθωση. Πρέπει να είστε προσεκτικοί αν ο ιδιοκτήτης συμφωνεί προφορικά και όχι γραπτώς.
- Πρέπει να επιθεωρήσετε το διαμέρισμα πριν μετακομίσετε και να τραβήξετε φωτογραφίες για τυχόν ζημιές ή επισκευές που πρέπει να γίνουν και να ενημερώσετε τον ιδιοκτήτη.
- Εάν είστε δυσαρεστημένοι ή αβέβαιοι με τους όρους της μίσθωσης, ειδικά εάν γνωρίζετε ότι δεν θα μπορείτε να τους κρατήσετε, δεν πρέπει να υπογράψετε.
- Μπορείτε να ζητήσετε αλλαγές και εξαιρέσεις στη μίσθωση. Εάν ο ιδιοκτήτης συμφωνεί, πρέπει να αποτυπωθούν γραπτώς για να ισχύουν.
- Πριν από την υπογραφή θα πρέπει να ζητήσετε από κάποιον πιο έμπειρο σε μισθώσεις και συμβόλαια να εξετάσει τη μίσθωση μαζί σας και να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τους όρους. Η επαγγελματική γνώμη ενός δικηγόρου είναι επίσης πολύ ευπρόσδεκτη.

Ενοικιαστές και ιδιοκτήτες: Δικαιώματα και υποχρεώσεις

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του ιδιοκτήτη και του ενοικιαστή:

Ο ιδιοκτήτης	
Υποχρεώσεις	1. <i>Κατοχή:</i> Ο ιδιοκτήτης πρέπει να δώσει στον μισθωτή το δικαίωμα κατοχής του ακινήτου. 2. <i>Εγγύηση της κατάλληλης κατοίκησης:</i> Ο ιδιοκτήτης πρέπει να βεβαιωθεί ότι το ακίνητο που ενοικιάζει είναι κατάλληλο για κατοικία. Ο ιδιοκτήτης παραβιάζει τη μίσθωσή του εάν οι συνθήκες είναι ακατάλληλες για κατοικία όταν ο μισθωτής πρόκειται να μετακομίσει σε αυτήν. 3. <i>Μη παρέμβαση στη χρήση:</i> Εκτός από τη συντήρηση των χώρων, ο ιδιοκτήτης υποχρεούται να μην παρεμβαίνει στην χρήση των χώρων από τον ενοικιαστή.

Ο ιδιοκτήτης	
Διορθωτικά μέτρα για τον ενοικιαστή	Όταν ο ιδιοκτήτης δεν τηρεί τις παραπάνω υποχρεώσεις, ο ενοικιαστής έχει δικαίωμα να ζητήσει τα εξής διορθωτικά μέτρα: 1. Τερματισμός: Σε όλες σχεδόν τις περιπτώσεις όπου ο ιδιοκτήτης αθετεί τις υποχρεώσεις του, ο μισθωτής μπορεί να τερματίσει τη μίσθωση, τερματίζοντας έτσι την υποχρέωσή του να συνεχίσει να πληρώνει ενοίκιο. 2. Ζημιές: Ένα άλλο παραδοσιακό μέσο είναι οι χρηματικές αποζημιώσεις, που δίνονται όταν ο τερματισμός είναι η κατάλληλη λύση. Οι ζημιές μπορούν να αναζητηθούν μετά τη λήξη του συμβολαίου ή ως εναλλακτική λύση της λήξης. 3. Προσαρμογή ενοικίου: Εάν ο ιδιοκτήτης δεν τηρεί τις υποχρεώσεις του, ο μισθωτής ήταν ακόμα νομικά δεσμευμένος να πληρώσει το ενοίκιο. Τα μόνα ένδικο μέσα που είχε ως τώρα ήταν η καταγγελία και η αποζημίωση. Αλλά αυτές είναι συχνά δύσκολες λύσεις για τον ενοικιαστή. Ο τερματισμός σημαίνει την δυσκολία σε μια νέα μετακόμιση, αν υποθεθεί ότι μπορεί να βρεθεί μία νέα κατοικία, ενώ μια αγωγή για αποζημίωση είναι χρονοβόρα, αβέβαιη και δαπανηρή. Η προφανής λύση είναι να επιτραπεί στον μισθωτή να μην δώσει το ενοίκιο (αυτό ονομάζεται ρύθμιση ενοικίου).

Ο ενοικιαστής	
Καθήκοντα	Εκτός από τις υποχρεώσεις που αναγράφονται στο συμβόλαιο μίσθωσης, ένας ενοικιαστής έχει και τις παρακάτω υποχρεώσεις: 1. να πληρώνει το ενοίκιο που αναγράφεται στο συμβόλαιο, 2. να μην προκαλεί ζημιές και φθορές και 3. να μην χρησιμοποιεί τον χώρο για παράνομες ενέργειες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι, ελλείψει συγκεκριμένης συμφωνίας στη μίσθωση, ο μισθωτής δικαιούται να αλλιάξει τις εγκαταστάσεις προκειμένου να κάνει την καλύτερη δυνατή χρήση του ακινήτου, αλλά δεν μπορεί να κάνει κατασκευαστικές αλλοιώσεις ή ζημιές στο σπίτι. Για παράδειγμα, ένας ενοικιαστής μπορεί να προσθέσει τηλεφωνικές γραμμές, να βάλει φωτογραφίες και να τοποθετήσει ράφια στους τοίχους, αλλά δεν μπορεί να αφαιρέσει έναν τοίχο για να διευρύνει ένα δωμάτιο. Ο μισθωτής πρέπει να αφήσει την ιδιοκτησία στην αρχική της κατάσταση όταν τελειώσει η μίσθωση. Αυτή η απαίτηση δεν περιλαμβάνει τις αναμενόμενες, φυσικές φθορές.
Διορθωτικά μέτρα για τον ιδιοκτήτη	Γενικά, όταν ο ενοικιαστής δεν τηρεί τις υποχρεώσεις του, ο ιδιοκτήτης έχει το δικαίωμα να λήξει το συμβόλαιο και να ζητήσει αποζημίωση.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Πανελλήνιος Σύλλογος Προστασίας Ενοικιαστών www.pasype.gr

Πανελλήνια Ομοσπονδία Ιδιοκτητών Ακινήτων www.pomida.gr/

Συμβουλές προς ενοικιαστές από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Προστασίας Ενοικιαστών
www.pasype.gr/odegies-pros-enoikiastes

Άρθρο σχετικά με τις νομικές υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των ενοικιαστών και των ιδιοκτητών ergasianews.gr/2016/03/27/spitonikokyris-ke-enikiastis-ti-ischyi-nomika/

Οδηγίες για την συμπλήρωση ενός συμβολαίου μίσθωσης
www.symbolaia.gr/site/files/aggrement_Symbolaiagr.pdf

Ερωτήσεις και απαντήσεις για απλά καθημερινά ζητήματα που πιθανόν προκύπτουν όταν κάποιος ζει σε μία πολυκατοικία foroline.gr/archives/8227

Διαχείριση Σπιτιού

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η διαχείριση του σπιτιού μπορεί να περιγραφεί ως “χρησιμοποιώ αυτά που έχω για να καταφέρω αυτό που θέλω” όσον αφορά την καθημερινή λειτουργία ενός σπιτιού. Η Ενότητα αυτή στοχεύει στην προώθηση των δεξιοτήτων και των γνώσεων σας σχετικά με τη διαχείριση του μελλοντικού σπιτιού σας. Η Ενότητα επικεντρώνεται σε τέσσερα διαφορετικά θέματα που σχετίζονται με τη διαχείριση ενός νοικοκυριού, δηλαδή τον καθαρισμό, την επισκευή, την πληρωμή των λογαριασμών και την εύρεση βοήθειας για πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν όταν ζείτε σε ένα σπίτι ως ανεξάρτητος ενήλικας.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

-  Η διαχείριση ενός σπιτιού περιλαμβάνει ένα σύνολο διαφορετικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων του προϋπολογισμού (για τους λογαριασμούς), των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων και των επικοινωνιακών δεξιοτήτων (όταν αναζητάτε βοήθεια από κάποιους επαγγελματίες). Κάποιες πιο πρακτικές δεξιότητες είναι επίσης απαραίτητες, προκειμένου να διατηρήσετε το σπίτι σας σε καλή κατάσταση.
-  Η διαχείριση ενός σπιτιού αφορά τις προτεραιότητες που θέτετε. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ορίσει τις σωστές προτεραιότητες για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Ξεκινήστε με έναν μήνα!
-  Για την διαχείριση της μελλοντικής σας κατοικίας δεν είστε μόνοι. Πιο έμπειροι ενήλικες ή ακόμα και ειδικοί επαγγελματίες μπορούν να σας βοηθήσουν σε πολλές περιπτώσεις, για καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν στο σπίτι.



Σκοποί και Στόχοι

Οι σκοποί και οι στόχοι αυτής της Ενότητας:

- να κατανοήσετε τη σημασία της οργάνωσης σε ένα σπίτι.
- να κατανοήσετε τις διαφορετικές δραστηριότητες που σχετίζονται με τη συντήρηση ενός σπιτιού.
- να γνωρίζετε γιατί, πώς και πότε να ζητήσετε βοήθεια για θέματα που σχετίζονται με τη συντήρηση του σπιτιού.
- να καταλάβετε πώς πρέπει να διαχειριζόμαστε τους λογαριασμούς του σπιτιού.



Ανάλυση

Η διαχείριση του νέου σπιτιού σας περιλαμβάνει ορισμένες βασικές δραστηριότητες: τον καθαρισμό και τη διατήρησή του σε καλή κατάσταση, την αποκατάσταση ζημιών, την πληρωμή των λογαριασμών του (όπως η παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και ύδρευσης) και την επαγγελματική βοήθεια για θέματα που δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε οι ίδιοι. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά σε κάθε μία από αυτές!

Καθαρισμός

Το να διατηρούμε ένα δωμάτιο ή ένα σπίτι καθαρό και σε τάξη εξοικονομεί χρόνο και προσπάθεια. Ένα από τα βασικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε είναι η οργάνωση, ή το συμμαζέμα, έτσι ώστε να βεβαιωθείτε ότι έχετε τα σωστά πράγματα στη σωστή θέση. Ίσως να φαίνεται δύσκολο στην αρχή, αλλά μόλις το κάνετε μία φορά, σίγουρα θα το εκτιμήσετε και θα το επαναλάβετε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Ας ρίξουμε μια ματιά στα βήματα που απαιτούνται για να καθαρίσετε και να συμμαζέψετε το υπνοδωμάτιό σας:

- Για να συμμαζευτεί η κρεβατοκάμαρα, θα χρειαστούν συνήθως τα ακόλουθα αντικείμενα: μια σακούλα για τα σκουπίδια, ένα καλθάθι για αντικείμενα που η θέση τους είναι κάπου αλλού στο σπίτι, ένα βρεγμένο πανί για το ξεσκόνισμα των αντικειμένων.
- Ένας καθαρός χώρος εργασίας στην κρεβατοκάμαρα είναι εξαιρετικά σημαντικός. Προτείνεται η χρήση του κρεβατιού ως ζώνη εργασίας όσον αφορά την οργάνωση και καθαριότητα του δωματίου.
- Ξεκινήστε μ' ένα έπιπλο, όπως το κομοδίνο. Ξεκινήστε να αδειάζετε όλα τα συρτάρια και τα ράφια, και να βάζετε όλα τα αντικείμενα πάνω στο κρεβάτι. Στη συνέχεια, εντοπίστε ό,τι είναι για πέταμα και βάλτε το στη σακούλα. Μην κρατάτε πράγματα που είναι χαλασμένα ή δεν έχουν κάποια αξία. Αν βρείτε αντικείμενα που η θέση τους είναι σε άλλα σημεία του σπιτιού όπως συνδετήρες, βιβλία ή δανεισμένα αντικείμενα, βάλτε τα στο αντίστοιχο καλθάθι. Κοιτάξτε τα αντικείμενα και αποφασίστε αν έχουν κάποια αξία για σας. Ένας καλός τρόπος για να το αξιολογήσετε είναι αν έχετε χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο αντικείμενο τον τελευταίο χρόνο. Αφού έχετε ταξινομήσει τα αντικείμενα του κομοδίνου, ξεσκονίστε το εσωτερικό του συρταριού για να απομακρύνετε σκόνη και βρωμιά. Μετά μπορείτε να ξεκινήσετε να τοποθετείτε τα αντικείμενα πάλι μέσα.
- Είναι καλύτερο να κινείστε με τη φορά του ρολογιού καθώς οργανώνετε και τακτοποιείτε το δωμάτιο. Αν το κρεβάτι σας έχει σειρά, ξεκινήστε με το να βγάζετε οτιδήποτε είναι από κάτω του. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα έπιπλα του δωματίου. Με παρόμοιο τρόπο μπορεί να ακολουθήσει η συρταριέρα, τα ράφια και η ντουλάπα, ώστε να οργανωθούν όλα τα διαφορετικά έπιπλα στο δωμάτιο.
- Ειδικά για την οργάνωση των ρούχων, θα πρέπει κοιτάξετε όλα τα ρούχα σας και να πετάξετε οτιδήποτε είναι σκισμένο, ή πολύ μικρό. Αν έχετε κάτι που χρειάζεται μεταποίηση, βάλτε το σε ξεχωριστή στοίβα. Κάντε μια σημείωση να τα πάτε για μεταποίηση. Αν δεν έχετε φορέσει το ρούχο για πάνω από ένα χρόνο, δωρίστε το. Κρατήστε μόνο ό,τι σας αρέσει να φοράτε και νιώθετε άνετα. Ξεσκονίστε το εσωτερικό των συρταριών πριν βάλτε τα ρούχα πάλι μέσα. Διπλώστε κάθε ρούχο και τοποθετήστε το πίσω στο συρτάρι με τάξη.
- Ο χρόνος που διαθέτετε για τον καθαρισμό ενός δωματίου ή του σπιτιού ολόκληρου είναι σημαντικός παράγοντας για να γίνει σωστά. Ανάλογα με το πόσο ακατάστατο είναι το δωμάτιό σας, η οργάνωση και το καθάρισμα του μπορεί να σας πάρει μερικές ώρες ή και μερικές μέρες. Συνεχίστε. Περάστε απ' όλο το δωμάτιο και μη σταματήσετε μέχρι να

τελειώσετε. Σημασία έχει να είστε αφοσιωμένοι στο να τελειώνετε τις δουλειές σας. Το να είστε οργανωτικοί είναι ένα χαρακτηριστικό που θα σας βοηθήσει στη ζωή σας, τόσο εντός όσο κι εκτός σπιτιού. Η οργάνωση είναι το κλειδί για την απόλυτη επιτυχία.

Ο καθαρισμός της κρεβατοκάμαρας είναι μόνο ένα παράδειγμα για το πώς πρέπει να προχωρήσετε με τα υπόλοιπα δωμάτια. Απλά θυμηθείτε ότι διαφορετικά υλικά καθαρισμού και συσκευές καθαρισμού θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για διαφορετικούς χώρους και με διαφορετικούς τρόπους. **Πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε προϊόν καθαρισμού, θα πρέπει να διαβάσετε τις οδηγίες για τη χρήση του, για να εξοικονομήσετε χρόνο και προσπάθεια και να αποφύγετε ατυχήματα.**

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζεται ενδεικτικά ο εξοπλισμός που είναι απαραίτητος για την καθαριότητα και την φροντίδα ενός σπιτιού, τα απαραίτητα υλικά για τη φροντίδα αυτή καθώς και η συχνότητα με την οποία θα πρέπει να οργανώνονται οι δουλειές σε ένα σπίτι:

Εξοπλισμός	Υλικά
κουβάς και σφουγγάρι	χλωρίνη
ξεσκονόπανα	απορρυπαντικό πιάτων
σκούπα και φαράσι	καθαριστικό πατώματος
σφουγγαρόπανο και σφουγγαρίστρα	καθαριστικό μεγάλων επιφανειών
καλάθι για άπλυτα ρούχα	καθαριστικό μπάνιου
σκουπιδοτενεκές και σακούλες	καθαριστικό κουζίνας
καλαθάκι στο μπάνιο	καθαριστικό για τα τζάμια
σφυρί/καρφιά και κατσαβίδι	αποφρακτικό υγρό για λεκάνες και νεροχύτες
σκάλα	ειδικά καθαριστικά (για μάρμαρα, για ξύλο, κλπ)
λήστιχο ποτίσματος (για μπαλκόνι)	απορρυπαντικό ρούχων
κουτί/αποθηκευτικός χώρος για απορρυπαντικά	μαλακτικό ρούχων
γάντια καθαρισμού	ξύδι και μαγειρική σόδα

Συχνότητα

- Κάθε ημέρα αερίζουμε τον χώρο του σπιτιού μας, στρώνουμε το κρεβάτι μας, δεν αφήνουμε άπλυτα πιάτα και σκεύη και πετάμε τα σκουπίδια.
- Μία φορά την εβδομάδα σκουπίζουμε, σφουγγαρίζουμε, πλένουμε τα άπλυτα ρούχα μας, αλλιάζουμε σεντόνια και πετσέτες, σιδερώνουμε και καθαρίζουμε επιμελώς το μπάνιο μας.
- Κάποιες ημέρες του μήνα καθαρίζουμε τα τζάμια, τις οικιακές συσκευές όπως την κουζίνα και το ψυγείο και ξεσκονίζουμε.
- Αφιερώνουμε χρόνο για τη λίστα του σούπερ μάρκετ όπως και για τα ψώνια του μήνα γενικότερα καθώς η οργάνωση αυτή βοηθάει στην εξοικονόμηση χρόνου και χρημάτων.

Επισκευές και αντικαταστάσεις

Αυτό δεν αποτελεί νέο: τα πράγματα δεν διαρκούν για πάντα. Σε πολλές περιπτώσεις πρέπει να ληφθεί απόφαση όταν κάτι χρειάζεται να επισκευαστεί στο σπίτι: πρέπει να το κάνω μόνος μου ή πρέπει να επικοινωνήσω με τον κατάλληλο επαγγελματία; Κάθε άτομο έχει διαφορετικές δεξιότητες και ικανότητες και δεν είναι όλοι ικανοί να χρησιμοποιούν εργαλεία και όργανα με τον ίδιο αποτελεσματικό τρόπο. Επομένως, η απάντηση σε αυτό το ερώτημα εξαρτάται από τις τεχνικές δεξιότητες και τις γνώσεις σας. Μερικές από τις περιπτώσεις που πρέπει να πάρετε αυτή την απόφαση είναι: να επισκευάσετε μια ξύλινη καρέκλα, να βάψετε τους τοίχους, να αλλιάξετε τη λάμπα, να στερεώσετε ένα παράθυρο που κολιπάει, να στερεώσετε τη βρύση του νεροχύτη, να καθαρίσετε ηλεκέδες στους τοίχους ή την οροφή, να ξεβουλώσετε την λεκάνη της τουαλέτας, να στερεώσετε μια σπασμένη/σκισμένη κουρτίνα, να χαλαρώσετε ένα σφιχτό πόμολο πόρτας, να ράψετε ένα ρούχο, κλπ.

Σε περίπτωση που δεν νιώθετε σίγουροι για μια επιδιόρθωση ή επισκευή, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν φίλο ή κάποιον με μεγαλύτερη εμπειρία σε αυτά τα θέματα ή να επικοινωνήσετε με τον αρμόδιο επαγγελματία για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα. Μπορείτε να έρθετε σε επαφή με έναν υδραυλικό, έναν κλειδαρά, έναν ηλεκτρολόγο ή έναν ξυλουργό, είτε επικοινωνώντας με τον ιδιοκτήτη σας είτε με έναν φίλο για να σας δώσει τον αριθμό τηλεφώνου αυτών των επαγγελματιών ή χρησιμοποιώντας τον Χρυσό Οδηγό ή το Διαδίκτυο για να βρείτε στοιχεία επικοινωνίας τους. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει τις τιμές που χρεώνουν πριν χρησιμοποιήσετε τις υπηρεσίες τους, ώστε να επιλέξετε εκείνον τον επαγγελματία που μπορείτε να πληρώσετε! Τέλος, η λίστα με τους επαγγελματίες για επείγουσες καταστάσεις πρέπει πάντα να είναι εύκαιρη!

Λογαριασμοί

Το ρεύμα, το νερό, το φυσικό αέριο, το τηλέφωνο είναι μερικοί από τους βασικούς λογαριασμούς των νοικοκυριών που πρέπει να πληρώσετε οι ίδιοι, όταν ζείτε μόνιμοι σας. Αυτοί οι λογαριασμοί έρχονται ταχυδρομικώς στο σπίτι ή ηλεκτρονικά στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, αν αποφασίσετε να τους λαμβάνετε με αυτόν τον τρόπο. Έρχονται κάθε μήνα ή κάθε δεύτερο μήνα. Κάθε λογαριασμός περιλαμβάνει δύο βασικούς τύπους πληροφοριών:

- Τι χρεώνεται για ποια υπηρεσία (για παράδειγμα στον λογαριασμό του ρεύματος, θα διαπιστώσετε ότι πληρώνετε ένα μικρό ποσό για την ΕΡΤ, είτε έχετε τηλεόραση είτε όχι). Το συνολικό χρηματικό ποσό καθώς και η προθεσμία πληρωμής εμφανίζονται συνήθως στο κάτω μέρος του λογαριασμού, συνήθως σε ένα κόκκινο πλαίσιο.
- Οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να τους πληρώσετε: Μπορείτε να πληρώσετε αυτούς τους λογαριασμούς είτε μέσω του τραπεζικού σας λογαριασμού, μέσω e-banking είτε σε συγκεκριμένα μαγαζιά και οργανισμούς στη γειτονιά σας, όπως το ταχυδρομείο. Επιπλέον, υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι πληρωμής τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να πληρώσετε ολόκληρο το ποσό ή μπορείτε να το καταβάλλετε σε δόσεις.

Η πληρωμή των λογαριασμών θα πρέπει να αποτελεί μία από τις υψηλότερες προτεραιότητές σας, αν θέλετε να συνεχίσετε να έχετε ρεύμα, νερό, ή θέρμανση. Μην τους ξεχνάτε και μην αναβάλλετε την πληρωμή τους. Οι λογαριασμοί δεν περιμένουν!

7 συμβουλές για τον καθαρισμό του σπιτιού που κανείς δεν θα σας δώσει:

1. Όταν καθαρίζετε προσπαθήστε να έχετε στη διάθεσή σας μόνο τα απαραίτητα αντικείμενα και τοποθετήστε τα υπόλοιπα σε συρτάρια και ντουλάπια για να διευκολύνετε τη διαδικασία καθαρισμού.
2. Θέλετε να καθαρίσετε τους τοίχους σας; Προσθέστε 1/4 μαγειρικής σόδας και ένα φλιτζάνι ξύδι σε ένα κουβά με νερό και στη συνέχεια τρίψτε τους τοίχους με μια κίνηση από κάτω προς τα πάνω για να αποφύγετε τις σταγόνες νερού που μπορεί να αφήσουν σημάδια στον τοίχο.
3. Βάλτε την κουρτίνα του μπάνιου σας στο πλυντήριο και πλύνετε με κρύο νερό στον κανονικό ή ήπιο κύκλο του πλυντηρίου. Αν υπάρχουν λεκέδες, βάλτε την σε μια λεκάνη με λίγες κουταλιές ξύδι.
4. Καθαρίστε τα πλακάκια του μπάνιου από τα άλατα, τρίβοντας τα με ένα σφουγγάρι με μερικές σταγόνες ξύδι και μαγειρική σόδα.
5. Μυρίζει το ψυγείο σας; Μετά τον καθαρισμό, βάλτε ένα πιατάκι με λίγο καφέ και τοποθετήστε το σε ένα ράφι ψυγείου.
6. Βουρτσίστε τα χαλιά σας στα σημεία όπου υπάρχουν λεκέδες με χλιαρό νερό, λίγο απορρυπαντικό πιάτων και μερικές σταγόνες ξύδι.
7. Καθαρίστε το φούρνο σας τοποθετώντας ένα μπολ με χυμό λεμονιού και μαγειρική σόδα και οι δυσάρεστες οσμές θα εξαφανιστούν.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι για την Εύρεση Τεχνικών

Τηλεφωνικός αριθμός για την εύρεση ηλεκτρολόγου και η αντίστοιχη ιστοσελίδα [11888](http://www.11888.gr)

www.11888.gr/urgent-requests/hlektrologikes-egkatastaseis-hlektrologoi/

Ευρετήριο για ηλεκτρολόγους www.xo.gr/dir-az/H/llektrologoi/

Ευρετήριο για υδραυλικούς www.xo.gr/dir-az/Y/Ydravlikoi/

Ευρετήριο για κλειδαράδες www.xo.gr/dir-products-az/K/kleidasas/

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι Δ.Ε.Κ.Ο.

Δ.Ε.Η www.dei.gr/en/oikiakoi-pelates/eualwtoi-pelates-kai-koinwniko-oikiako-timologio

ΕΥΔΑΠ www.eydap.gr/en/MyAccount/MyCurrent Account

Άλλοι Χρήσιμοι Σύνδεσμοι και άρθρα

Άρθρο σχετικά με την συχνότητα που θα πρέπει να καθαρίζουμε το σπίτι www.madame-figaro.gr/sygxroni-zoi/life-now/106239/poso-suxna-prepei-na-katharizeis-to-spiti-sou

Άρθρο με συμβουλές για τον καθαρισμό του σπιτιού blog.kotsovolos.gr/katharisma-spitiou/

makelife.gr

Ενότητα 5

Ευημερία – Ευεξία

Αγωγή Υγείας: σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα «Αγωγή Υγείας» στοχεύει στην εκπαίδευση και ενημέρωση σας για τη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία. Κάθε συνιστώσα της υγείας θα αναλυθεί εννοιολογικά και θα καθοριστεί μέσω των τρόπων διατήρησης της.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- *Η ψυχική υγεία προσδιορίζεται και αξιολογείται από την ικανότητά μας να χειριζόμαστε τις πιέσεις της καθημερινής ζωής και να διατηρούμε μια γενικά χαρούμενη και αισιόδοξη στάση απέναντι στη ζωή.*
- *Σημαντικός δείκτης της κοινωνικής υγείας είναι το κοινωνικό δίκτυο ενός ατόμου. Η κοινωνική υγεία αφορά την ικανότητα μας να διαμορφώνουμε θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις με τους συνομηλίκους μας.*
- *Η σωματική υγεία καθορίζεται από τον ύπνο και τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου, καθώς και από την ποσότητα άσκησης και την στοματική υγιεινή.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε την έννοια «είμαι υγιής» και των κύριων συνιστωσών της.
- να συνειδητοποιήσετε τη σημασία της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας.
- να αναγνωρίσετε την αξία του τακτικού έλεγχου υγείας.
- να ενημερωθείτε σχετικά με τα συμπτώματα ψυχικής υγείας και με τη φροντίδα αγαπημένων προσώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

 Ανάλυση**Ψυχική, Κοινωνική και Σωματική Υγεία**

Το τρίγωνο της υγείας δημιουργήθηκε το 1997 σε ένα σχολείο της Αλάσκα και χρησιμεύει έκτοτε ως ένα γράφημα που αποτυπώνεται τη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία ενός ατόμου. Οι εκπαιδευτές του χρησιμοποίησαν ένα ισόπλευρο τρίγωνο για να αντιπροσωπεύσουν αυτές τις πλευρές της υγείας. Το γεγονός ότι όλες οι πλευρές αυτού του τύπου του τριγώνου είναι ίσες, τονίζει την ίση σημασία κάθε πτυχής της υγείας. Η μεγαλύτερη προσοχή σε μία συγκεκριμένη πλευρά και η παραμέληση των άλλων πλευρών μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπίες στην υγεία.

Η ψυχική υγεία καθορίζεται και αξιολογείται από την ικανότητά μας να χειριζόμαστε τις πιέσεις της καθημερινής ζωής και να διατηρούμε μια γενικά χαρούμενη και αισιόδοξη στάση απέναντι στη ζωή. Κατά την εξέταση της ψυχικής υγείας ενός ατόμου, εξετάζονται οι σχέσεις με τους φίλους και την οικογένεια καθώς και οι ικανότητες μάθησης ενός ατόμου.

Σημαντικός δείκτης της **κοινωνικής υγείας** είναι το κοινωνικό δίκτυο ενός ατόμου. Η κοινωνική υγεία αφορά την ικανότητα να διαμορφώνονται θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις με τους συνομηλίκους. Εδώ είναι εμφανής μια σύνδεση με τη ψυχική και την σωματική υγεία. Η έλλειψη φίλων μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, η οποία μπορεί να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με την υγεία. Αντίθετα, ένα άτομο με ένα ισχυρό δίκτυο φίλων θα έχει πάντα άτομα στα οποία μπορεί να απευθυνθεί.

Η σωματική υγεία καθορίζεται από τον ύπνο και τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου, καθώς και από την ποσότητα άσκησης και την στοματική υγιεινή. Κατά την αξιολόγηση της σωματικής υγείας, λαμβάνονται υπόψη οι πιθανές καταχρήσεις των ναρκωτικών, του οινοπνεύματος και του καπνίσματος και η διενέργεια τακτικών εξετάσεων όπως εξετάσεις μαστού, κολινοσκόπηση, εξετάσεις καρκίνου του δέρματος και άλλων απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων.

Αλληλεπίδραση μεταξύ των πλευρών του Τριγώνου της Υγείας

Και οι τρεις πλευρές του τριγώνου υγείας εξαρτώνται η μία από την άλλη. Για παράδειγμα, το άκρως κοινωνικό άτομο που μένει έξω όλη τη νύχτα μπορεί να μην έχει αρκετό ύπνο. Αν πίνει, παίρνει ναρκωτικά και καπνίζει, η σωματική του/της υγεία, και ίσως και η ψυχική υγεία, θα διακυβευτεί. Αντίθετα, σκεφτείτε το άτομο που είναι σχολαστικό για τη διατροφή και την άσκηση. Αυτό το άτομο συχνά παραμελεί τους φίλους του από φόβο μήπως χάσει μια προπόνηση. Μπορεί να αποφύγει το δείπνο με φίλους λόγω αυστηρών διαιτητικών κανόνων. Αυτό το άτομο μπορεί να έχει εξαιρετική σωματική υγεία, αλλά η κοινωνική του υγεία είναι ανεπαρκής. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη μοναξιά, η οποία μπορεί τελικά να θέσει σε κίνδυνο την ψυχική υγεία. Τώρα, εξετάστε το ηλικιωμένο άτομο που πάσχει από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Αυτή είναι μια φυσική ασθένεια που μπορεί να προκαλέσει μαθησιακές δυσκολίες, οι οποίες μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία.

Χρησιμοποιώντας το Τρίγωνο της Υγείας

Από καιρό σε καιρό, θα κοιτάξετε τις διαφορετικές πλευρές του Τριγώνου της Υγείας και θα το χρησιμοποιήσετε ως μέσο αξιολόγησης και ενδεχομένως αλλαγής των υγειονομικών σας συνηθειών. Για παράδειγμα, εάν η σωματική σας υγεία είναι καλή, αλλά η κοινωνική σας υγεία είναι λιγότερο από επαρκής, σκεφτείτε να εγγραφείτε σε ένα γυμναστήριο και να συναντήσετε νέους φίλους. Το Διαδίκτυο καθιστά ευκολότερο να αναζητήσετε τους παλιούς σας φίλους, οπότε σκεφτείτε να γράψετε κάποια μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε φίλους που δεν έχετε μιλήσει πρόσφατα. Το δικό σας σύστημά υποστήριξης μπορεί βοηθήσει εσάς και τους φίλους σας να συνδυάσετε, για παράδειγμα, τα ραντεβού των γιατρών σας και να τηρείτε υγιεινές συνήθειες.

Ο τακτικός ιατρικός έλεγχος είναι κρίσιμος για την ευημερία και τη γενική υγεία. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά. Μπορεί να είναι κάθε τρίμηνο ή δύο φορές το χρόνο. Αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε πιθανά ή επερχόμενα θέματα υγείας ώστε να διαγνωστούν και να αντιμετωπιστούν σωστά. Επιπλέον, βοηθάει στη διάγνωση μίας νόσου σε αρχικό στάδιο, όταν οι πιθανότητες θεραπείας είναι υψηλότερες και καλύτερες.

Ο τακτικός ιατρικός έλεγχος σας ενημερώνει για την υγεία σας. Ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων αίματος, ο/η γιατρός ή ο/η πάροχος υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να σας προειδοποιήσει για τις διάφορες συνήθειες σας βασισμένος/η στο οικογενειακό ιστορικό, την ηλικία σας και τις συνθήκες υγείας. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι συνήθως αγνοούν την υγεία των δοντιών και τη στοματική φροντίδα. Μπορεί να μην βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα, αλλά, με τακτικές υπενθυμίσεις από το γιατρό σας, μπορεί να αρχίσετε να το κάνετε. Αυτή η αλλαγή στη συνήθεια σας μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης διαφόρων οδοντικών προβλημάτων. Αυτό είναι μόνο ένα μικρό παράδειγμα. Υπάρχουν πολλοί τέτοιοι τομείς στους οποίους δεν φροντίζουμε σωστά, παρά το γεγονός ότι είναι πολύ σημαντικοί. Οι τακτικές εξετάσεις θα βοηθήσουν τον/την γιατρό σας να σας καθοδηγήσει να φροντίσετε όλες τις πτυχές της υγείας σας.

Που να πάτε για τον τακτικό ιατρικό έλεγχο;

Συνήθως η καλύτερη απόφαση είναι να επισκεφθείτε τον/την οικογενειακό/ή σας γιατρό. Αν εντοπίσει κάποιο πρόβλημα θα σας παραπέμψει στην ανάλογη ειδικότητα. Ένα υγιές σώμα και ένας υγιής νους μπορεί να σας κάνει πιο παραγωγικούς. Βεβαιωθείτε ότι θα είστε τακτικοί με τις ιατρικές σας εξετάσεις για να παραμείνετε σε φόρμα και υγιείς.

Βοθώντας κάποιον αγαπημένο να αντιμετωπίσει μία ψυχική ασθένεια

Είναι πολύ δύσκολο να βλέπετε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο να αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας. Και συχνά μπορεί να μην γνωρίζετε πώς μπορείτε να βοηθήσετε και να υποστηρίξετε αυτό το πρόσωπο. Κάθε άτομο είναι διαφορετικό. Ένα άτομο μπορεί να έχει μια συγκεκριμένη διάγνωση, ή μπορεί εσείς να έχετε ανησυχίες σχετικά με τον τρόπο που αυτό το άτομο μιλάει και συμπεριφέρεται. Παρακάτω είναι μερικές συμβουλές και πράγματα που πρέπει να εξετάσετε όταν προσπαθείτε να βοηθήσετε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.

Διακρίνετε τα προειδοποιητικά σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Για παράδειγμα, η αποφυγή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, τα λειτουργικά προβλήματα στο σχολείο, στην εργασία και στις κοινωνικές δραστηριότητες ή δραματικές αλλαγές στον ύπνο και την όρεξη αποτελούν πιθανές ενδείξεις. Κάποιος/α που παρουσιάζει αυτά τα προβλήματα δεν σημαίνει ότι έχει πρόβλημα ψυχικής υγείας καθώς τα συμπτώματα μπορούν να σχετίζονται και με άλλα θέματα ή προβλήματα υγείας. Η ιατρική παρακολούθηση και αξιολόγηση θα μπορούσαν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων και στην αποτροπή εμφάνισης πιο σοβαρών συμπτωμάτων.

Ζητήστε υποστήριξη για τον εαυτό σας. Ενώ εσείς εστιάζετε στο να βοηθήσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο, είναι επίσης σημαντικό να φροντίσετε τον εαυτό σας - σωματικά και συναισθηματικά. Ζητήστε βοήθεια για τον εαυτό σας εάν το χρειάζεστε. Αναγνωρίστε και ορίστε τα όρια του τι μπορείτε να δώσετε.

7 συμβουλές για να διατηρήσετε την σωματική και ψυχική σας υγεία

1. Δώστε προσοχή στη διατροφή σας

Η υγιεινή διατροφή μπορεί συχνά να φαίνεται σαν μια αγγαρεία. Ενώ μπορεί να φαίνεται ότι τα προ-συσκευασμένα τρόφιμα είναι βολικά, με την κατανάλωση τους θυσιάζετε τη θρεπτική αξία του φαγητού σας. Η επιλογή υγιεινών επιλογών μπορεί να είναι επίσης βολική. Παρόλο που μπορεί να απαιτηθεί λίγο περισσότερος προγραμματισμός, τα τρόφιμα που είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στη φύση αποτελούν μια καλή επιλογή.

2. Μην υποτιμάτε την σημασία του ύπνου

Ένας καλός ύπνος είναι πάντα μια καλή ιδέα. Ο ύπνος επιτρέπει στο σώμα σας να επαναφορτιστεί, δίνοντάς σας περισσότερη ενέργεια για την επόμενη μέρα. Εάν ο ύπνος είναι κάτι που σας δυσκολεύει, λάβετε μέτρα για την εξάλειψη των διεγερτικών πριν από τον ύπνο, όπως καφεΐνη, αλκοόλ ή οθόνες (κινητά τηλέφωνα, τηλεόραση, φορητοί υπολογιστές κλπ.). Το σώμα σας θα σας ευχαριστήσει αν κοιμηθείτε αρκετά και θα παρατηρήσετε γρήγορα τα ευεργετικά αποτελέσματα ενός καλού ύπνου.

3. Να πίνετε πολύ νερό

Η λειτουργία του σώματος σας απαιτεί την κατανάλωση νερού. Η κατανάλωση περισσότερου νερού μπορεί να σας ανακουφίσει από τυχόν πόνους, να βελτιώσει τα επίπεδα ενέργειας και να εξαλείψει τις τοξίνες. Η ενυδάτωση βοηθάει το σώμα σας να λειτουργεί στο βέλτιστο επίπεδο. Κρατώντας μαζί σας ένα μπουκάλι νερό όλη την ημέρα, θα έχετε την ευκαιρία να μείνετε ενυδατωμένοι/ες πιο εύκολα.

4. Εξισορροπήστε την προσωπική ζωή με την εργασία

Η εργασία έχει την τάση να καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του χρόνου σας. Μερικές φορές μπορεί αυτό να είναι αναπόφευκτο. Ωστόσο, αν η εργασία καταλαμβάνει όλο το χρόνο και την ενέργεια σας, ίσως είναι καιρός να αξιολογήσετε τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείτε το χρόνο σας. Η διατήρηση μιας θετικής ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να αυξήσει τη συνολική ικανοποίηση σας και να μειώσει τα επίπεδα του στρες.

5. Βρείτε χρόνο για άσκηση

Η άσκηση του σώματος σας είναι εξαιρετικά σημαντική για τη διατήρηση της συνολικής σας ψυχικής και σωματικής υγείας. Ανάλογα με τον τύπο άσκησης που προτιμάτε, μπορείτε να διατηρήσετε την υγεία των οστών σας, να διευκολύνετε την απώλεια βάρους και να αυξήσετε τη μυϊκή σας δύναμη. Η ύπαρξη σωματικής άσκησης για 30 λεπτά την ημέρα δεν απαιτεί μεγάλη χρονική δέσμευση, αλλά μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την υγεία σας.

6. Βρείτε χρόνο για χαλάρωση

Το άγχος της ζωής μπορεί εύκολα να μειώσει την ικανότητά σας να χαλαρώσετε. Η χαλάρωση μπορεί να πάρει τη μορφή που λειτουργεί καλύτερα για σας: μια βόλτα, η ανάγνωση ενός βιβλίου, η άσκηση, ο διαλογισμός και η γιόγκα. Αφιερώστε μερικά λεπτά κάθε ημέρα για να εστιάσετε σε κάτι που βρίσκετε χαλαρωτικό. Αυτό θα βελτιώσει την κατάσταση του νου σας και θα διατηρήσει τα επίπεδα του στρες σας χαμηλά.

7. Επωφεληθείτε από τα οφέλη της πρόληψης της υγείας

Εάν έχετε ασφαλιστική κάλυψη παροχών για την υγεία σας, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε για να διατηρήσετε τη σωματική και ψυχική σας υγεία, εκμεταλλευόμενοι υπηρεσίες

όπως οδοντιατρική και οφθαλμολογική φροντίδα καθώς και υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης. Η φροντίδα όλων των πτυχών της προσωπικής σας υγείας είναι σημαντική για τη διατήρηση της ευημερίας σας και την απόλαυση μιας καλύτερης ποιότητας ζωής.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι σχετικά με την Ψυχική Υγεία

Ιστοσελίδα για πληροφορίες σχετικές με την ψυχική υγεία epsype.gr

Πληροφορίες για Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας «197»
www.aboutyouth.gr

Τηλεφωνική Γραμμή Επικοινωνίας για την Κατάθλιψη 134

Ινστιτούτο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας [210 779 79 79](http://210.779.79.79)

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι σχετικά με τη Διατροφή

Τμήμα Διατροφής Νοσοκομείου Γεννηματά www.gna-gennimatas.gr/tmima-diatrofis

Άλλοι χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής www.prolepsis.gr

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας www.who.int

Ώρα για κοινωνικοποίηση!

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα στοχεύει στην παρουσίαση και ενημέρωσή σας για τη σύνδεση με τους ανθρώπους και τη σημασία της στη λήψη και την ανταλλαγή υποστήριξης. Η Ενότητα στοχεύει να σας εξηγήσει την έννοια της «σύνδεσης με τους ανθρώπους», τη σημασία και τα πλεονεκτήματα της και τους τρόπους για να κοινωνικοποιηθείτε αποτελεσματικά.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η πραγματική σύνδεση με τους ανθρώπους δεν είναι μόνο η συζήτηση και η ανταλλαγή απόψεων.*
- 🔑 *Η ανθρώπινη σύνδεση φέρνει αποτελέσματα μόνον όταν βασίζεται στην ειλικρίνεια. Δεν φέρνει αποτελέσματα όταν προσπαθούμε να είμαστε κάποιοι που δεν είμαστε.*
- 🔑 *Αν ενδιαφέρεστε να προωθήσετε την καριέρα σας ή να αποκτήσετε μια νέα ομάδα φίλων για να βγείτε έξω, πρέπει να καλλιεργήσετε την δεξιότητα της κοινωνικοποίησης.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε το νόημα της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους και της δημιουργίας ενός κοινωνικού κύκλου.
- να συνειδητοποιήσετε τη σημασία της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους.
- να ενημερωθείτε για τα οφέλη της κοινωνικοποίησης.
- να μάθετε για τους τρόπους κοινωνικοποίησης.
- να κατανοήσετε τα διαφορετικά είδη επικοινωνίας.



Ανάλυση

Τι συνδέει πραγματικά τους ανθρώπους;

Η πραγματική σύνδεση δεν είναι απλώς η συζήτηση με τους άλλους ή η ανταλλαγή απόψεων. Εξάλλου μπορούμε να μιλήσουμε για πάνω από μία ώρα με κάποιον/α σχετικά με τον αθλητισμό ή την πολιτική, ακόμη και αν στην πραγματικότητα δεν μπορούμε να τον/την αντέξουμε!

Η σύνδεση με τους άλλους είναι μια αμφίδρομη αίσθηση ότι είμαστε ανοιχτοί και διαθέσιμοι σε κάποιον/α άλλο/η. Συστατικά της ανθρώπινης σύνδεσης είναι η συμπάθεια και η συμπόνια. Αισθανόμαστε καλή διάθεση προς το άτομο με το οποίο συνδεόμαστε.

Παραδείγματα ανθρώπινης σύνδεσης είναι:

- να έχετε μια προσωπική συζήτηση για κάτι που είναι σημαντικό για εσάς με κάποιον/α και να νιώσετε ότι έχετε και οι δύο ακούσει και καταλάβει αυτά που ειπώθηκαν.
- να αφιερώσετε χρόνο για να ακούσετε κάποιον άλλο/η και να νιώσετε πραγματική ενσυναίσθηση για αυτόν/η.
- βοηθώντας κάποιον άλλο με άνευ όρων καλή θέληση και διάθεση.
- να προσφέρετε ειλικρινή ευγνωμοσύνη σε κάποιον/α άλλο/η και να λαμβάνετε ευγνωμοσύνη από άλλους.
- να χαμογελάτε με τα μάτια.
- μια κοινή εμπειρία με άλλους που περιλαμβάνει το γέλιο και την καλή θέληση.

Πώς μπορώ να ξέρω αν πραγματικά συνδέομαι με άλλους;

1. Είστε παρόντες.

Όταν συνδεόμαστε με άλλους, δεν έχουμε πλέον σκέψη για το τι πήγε στραβά στο παρελθόν ή για τις μελλοντικές μας ανησυχίες. Είμαστε απλώς πλήρως διαθέσιμοι στην παρούσα στιγμή και στην κοινή εμπειρία που έχουμε με έναν άλλο.

2. Είστε ο εαυτός σας.

Η ανθρώπινη σύνδεση λειτουργεί μόνο αν υπάρχει ειλικρίνεια. Δεν λειτουργεί εάν προσπαθούμε να είμαστε κάτι που δεν είμαστε.

3. Νιώθετε ανοιχτοί - είτε αισθάνεστε καλά είτε όχι.

Η σύνδεση με άλλους συχνά αναδεικνύει καλά συναισθήματα. Αλλά αυτό δεν είναι πάντα αλήθεια. Το να αισθάνεσαι αρκετή εμπιστοσύνη σε κάποιον/α με τον οποίο/α μοιράζεσαι μια θλιβερή εμπειρία ή κάτι που σε ενοχλεί μπορεί επίσης να είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος σύνδεσης με κάποιον.

4. Νιώθεις ενσυναίσθηση και ευγένεια για το άλλο άτομο.

Ο θυμός κάνει κακό στη σχέση, όπως και η κρίση και η κριτική. Η ανθρώπινη σύνδεση είναι συνήθως ευγενική. Σημαίνει ότι καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον και ότι μπορούμε «να μπούμε στη θέση του».

5. Υπάρχει αίσθηση εμπιστοσύνης.

Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και μεταξύ δύο ξένων – για παράδειγμα, επιτρέποντας σε κάποιον/α να σας βοηθήσει με τη βαλίτσα σας δείχνει ότι τον/την εμπιστεύεστε.

Και όμως, σε πολλές περιπτώσεις της καθημερινότητάς μας φαίνεται ότι δεν υπάρχει καθόλου σύνδεση.

Προσπαθείτε να συνδεθείτε με άλλους, με ενδιαφέρουσες, αστείες ή έξυπνες ατάκες, και πάντα ψάχνετε για τις αντιδράσεις των άλλων για να μάθετε τι να κάνετε στη συνέχεια; Δεν συνδέεστε πραγματικά. Στην ανάγκη να νιώσετε αποδεκτοί/ες, δεν είστε ο εαυτός σας. Εάν νομίζετε ότι συνδέεστε με άλλους σχολιάζοντας ή μιλώντας για άλλους, σίγουρα, έχετε κάτι κοινό, αλλιώς αυτό το αίσθημα δεν είναι απαραίτητα εμπιστοσύνη και σύνδεση.

Συμβουλές για την επέκταση του κοινωνικού σας κύκλου

Είτε ενδιαφέρεστε να προωθήσετε την καριέρα σας, είτε αναζητάτε μια νέα ομάδα φίλων για να βγείτε έξω, πρέπει να αποκτήσετε την δεξιότητα δημιουργίας μιας φιλίας. Να κάποιες συμβουλές:

1. Συνδεθείτε με ανθρώπους

Ένας πολύ καλός τρόπος για να επεκτείνετε τον κοινωνικό σας κύκλο είναι να συνδεθείτε με κάποιον μέσω του οποίου θα συναντήσετε πολλούς άλλους ανθρώπους. Αυτοί είναι οι τύποι των ανθρώπων που πάντοτε φαίνεται να ανήκουν σε μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων. Συχνά, αυτοί είναι πολύ ανοιχτοί και είναι πιο εύκολο να συνδεθούν. Μπορεί να μην έχουν το χρόνο να επενδύσουν σε μια βαθιά φιλία μαζί σας, αλλά αγαπούν να γνωρίζουν νέους ενδιαφέροντες ανθρώπους για να προσθέσουν στον κύκλο τους.

2. Γνωρίστε νέους ανθρώπους συνεχώς!

Μια καλή συνήθεια που πρέπει να αποκτήσετε είναι να συναντάτε πάντα ανθρώπους που μπορείτε να προσθέσετε στους κύκλους σας. Στην πραγματικότητα, δεν είναι δυνατόν όλοι οι άνθρωποι που συναντάτε να γίνουν φίλοι σας και δεν θα είναι όλοι οι τωρινοί φίλοι σας κοντά σας για πάντα. Αυτός είναι ο λόγος που συχνά λέγεται ότι αν δεν δημιουργείς νέους φίλους, κάνεις λιγότερα πράγματα. Πηγαίνετε σε μέρη όπου είναι εύκολο και κατάλληλο. Στην ιδανική περίπτωση, πρέπει να πάτε σε μέρη όπου οι άλλοι είναι ανοιχτοί για να συναντήσουν και νέους ανθρώπους. Παραδείγματα μπορεί να είναι εμπορικές εκθέσεις, γκαλά, πολιτιστικές ή φιланθρωπικές εκδηλώσεις, σεμινάρια και ομιλίες.

3. Παρουσιάστε τον εαυτό σας ως έναν άξιο φίλο!

Κατ' αρχάς, ακούστε πραγματικά αυτό που λένε οι άλλοι και δείτε τον κόσμο μέσα από τα μάτια τους. Δεύτερον, να είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε ιστορίες, επαφές ή γρήγορες συμβουλές σχετικά με το τι συζητάει ο κόσμος. Όταν συναντάς νέους ανθρώπους, υπάρχουν μερικές ψυχολογικές αρχές που καθορίζουν αν θα θέλατε ή όχι να τους ξανασυναντήσετε. Αυτό λειτουργεί σε ασυνείδητο επίπεδο. Μία από τις πιο σημαντικές αρχές είναι η στάση σας. Αν αισθάνονται ότι ενδιαφέρεστε μόνο για τον εαυτό σας, η σύνδεση δεν πρόκειται να συμβεί. Μπορείτε να απεικονίσετε τη στάση του φιλικού σας ενδιαφέροντος με δύο τρόπους: Ο πρώτος είναι να ακούτε πραγματικά αυτό που λένε, να φανταστείτε τον κόσμο μέσα από τα μάτια τους και να τους δώσετε τη γνώμη σας για τις ιστορίες και τις καταστάσεις τους. Ο δεύτερος τρόπος είναι να αποδείξετε ότι είστε έτοιμοι να μοιραστείτε παρόμοιες ιστορίες σχετικά με αυτά που αναφέρουν ή να τους πείτε κάτι που θα μπορούσε να τους βοηθήσει.

4. Τοπική Κοινότητα

Ένας από τους ταχύτερους τρόπους για να ενισχύσετε την κοινωνική σας ζωή είναι να εμπλακείτε σε μια τοπική κοινότητα. Αυτή η κοινότητα μπορεί να βρίσκεται στην περιοχή σας και να πραγματοποιεί συναντήσεις μία φορά το μήνα ή περισσότερο. Αυτό που θα πρέπει να κάνετε είναι να την βρείτε και να προσφέρετε τη βοήθειά σας στους ανθρώπους που την οργανώνουν. Θα δεχτούν πιθανότατα, ακόμα κι αν δεν χρειάζονται τόσο μεγάλη βοήθεια και θα είναι ευτυχείς για το ενδιαφέρον σας. Αυτό λειτουργεί ιδιαίτερα επειδή σας βοηθά να συναντήσετε άλλους ανθρώπους.

5. Συναντηθείτε με ανθρώπους σε τακτική βάση

Η διατήρηση της επαφής είναι ζωτικής σημασίας εάν θέλετε να κρατήσετε ενεργό τον κοινωνικό σας κύκλο. Πρέπει να διατηρείτε επαφή με τους ανθρώπους που μόλις συναντήσατε και να συντηρήσετε τις υπάρχουσες φιλίες. Η πρόκληση εδώ είναι ότι όλοι έχουμε την τάση να αποστασιοποιούμαστε και να ξεχνάμε τις φιλίες μας. Για να επιλύσετε αυτό το πρόβλημα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα εβδομαδιαίο τελετουργικό, στο οποίο περνάτε μία ώρα με κλήσεις, γραπτά μηνύματα και ηλεκτρονικά μηνύματα. Απλά σημειώστε στο ημερολόγιό σας μια συγκεκριμένη ημέρα και ώρα και το επαναλαμβάνετε κάθε εβδομάδα. Μία πολύ καλή μέρα για να γίνει είναι Τρίτη ή Τετάρτη, καθώς σας δίνει την ευκαιρία να κάνετε σχέδια με ανθρώπους για το Σαββατοκύριακο.

6. Γνωρίστε το είδος των φίλων που θέλετε να έχετε!

Πριν ξεκινήσετε να επενδύετε περισσότερο χρόνο σε φίλους, κάντε έναν προγραμματισμό. Προσπαθήστε να υπολογίσετε με ποιους ανθρώπους θέλετε να συναναστραφείτε. Αναφέρετε μερικές ιδιότητες, χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή ενδιαφέροντα που σας αρέσουν και μη διστάσετε να είστε λίγο πιο φιλόδοξος/η από το συνηθισμένο. Αυτό είναι σημαντικό επειδή επιτρέπει στο μυαλό σας να αποφασίσει γρήγορα αν ένα πρόσωπο που συναντάτε θα μπορούσε να είναι κατάλληλο για εσάς.

Μερικές ιδιότητες που μπορείτε να ξεκινήσετε είναι: ενδιαφέρων/ουσα, διασκεδαστικός/ή, φιλόδοξος/η, ειλικρινής, πιστός/η, περίεργος/η και αξιόπιστος/η. Μπορείτε να προσθέσετε άλλα χαρακτηριστικά, αν θέλετε, και μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια λίστα με τις δραστηριότητες που θέλετε να κάνετε με τους μελλοντικούς φίλους σας. Αυτοί οι κατάλογοι δεν θα είναι οριστικοί, αλλά η σαφήνεια που σας προσφέρουν θα σας εξοικονομήσει πολύ χρόνο.

Είδη επικοινωνίας

Συχνά κατηγοριοποιημένη ως δεξιότητα ή διαπροσωπική ικανότητα, η επικοινωνία είναι η πράξη της ανταλλαγής πληροφοριών από ένα άτομο σε άλλο άτομο ή σε μια ομάδα ανθρώπων. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας, καθένας από τους οποίους διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανταλλαγή πληροφοριών. Η εκμάθηση και η ανάπτυξη καλών δεξιοτήτων επικοινωνίας μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε στην καριέρα σας, να σας καταστήσει ανταγωνιστικό υποψήφιο και να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το δίκτυό σας. Παρόλο που χρειάζεται χρόνος και πρακτική, οι επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες σίγουρα μπορούν να αυξηθούν και να βελτιωθούν.

Υπάρχουν τέσσερις κύριοι τύποι επικοινωνίας που χρησιμοποιούμε σε καθημερινή βάση: λεκτική, μη λεκτική, γραπτή και οπτική.

Εδώ είναι μερικά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να αναπτύξετε τις λεκτικές σας επικοινωνιακές δεξιότητες:

- **Χρησιμοποιήστε μια δυνατή φωνή ομιλίας.** Ειδικά όταν παρουσιάζετε πληροφορίες σε λίγους ή σε μια ομάδα ανθρώπων, βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μια ισχυρή φωνή, ώστε όλοι να μπορούν εύκολα να σας ακούσουν. Να είστε σίγουροι, όταν μιλάτε έτσι, ότι οι ιδέες σας θα είναι σαφείς και κατανοητές από όλους.
- **Χρησιμοποιήστε ενεργητική ακρόαση.** Η άλλη πλευρά της χρήσης της λεκτικής επικοινωνίας είναι να ακούει κάποιος προσεκτικά τους άλλους. Οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης είναι καθοριστικές όταν πραγματοποιείτε μια συνάντηση, μια παρουσίαση ή ακόμα και όταν συμμετέχετε σε μια συνομιλία έναν προς ένα. Με τον τρόπο αυτό θα αναπτυχθείτε επικοινωνιακά.
- **Αποφύγετε επιφωνήματα που αποσπούν την προσοχή.** Μπορεί να είναι φυσικό, ειδικά κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασης, να χρησιμοποιούμε επιφωνήματα όπως “εμμ” που παρόλο ακούγονται φυσικά μετά την ολοκλήρωση μιας φράσης, μπορούν επίσης να αποσπούν την προσοχή του ακροατηρίου σας. Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τα επιφωνήματα παίρνοντας μια αναπνοή όταν μπείτε στον πειρασμό να τα χρησιμοποιήσετε.

Ακολουθούν μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αναπτύξετε τις μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητές σας:

- **Παρατηρήστε την σωματική επίδραση των συναισθημάτων σας:** Καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας, καθώς νιώθετε μια σειρά συναισθημάτων προσπαθήστε να εντοπίσετε πού αισθάνεστε αυτό το συναίσθημα μέσα στο σώμα σας. Για παράδειγμα, εάν αισθάνεστε άγχος, ίσως παρατηρήσετε ότι το στομάχι σας αισθάνεται σφιγμένο. Η ανάπτυξη αυτογνωσίας σχετικά με το πώς τα συναισθήματά επηρεάζουν το σώμα σας μπορεί να σας δώσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
- **Να είστε αυθόρμητοι στην μη λεκτική σας επικοινωνία.** Προσπαθήστε να εμφανίσετε τη θετική γλώσσα του σώματος όταν αισθάνεστε ανοιχτά και θετικά για το περιβάλλον σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματος για να υποστηρίξετε τη λεκτική σας επικοινωνία. Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος παράλληλα με τη λεκτική επικοινωνία, όπως για να κάνετε τις επόμενες ερωτήσεις ή για να δώσετε ανατροφοδότηση.
- **Μιμηθείτε μη λεκτικές επικοινωνίες που θεωρείτε αποτελεσματικές.** Εάν βρίσκετε ορισμένες εκφράσεις του προσώπου ή μια γλώσσα σώματος αποτελεσματική, χρησιμοποιήστε την ως οδηγό για τη βελτίωση των δικών σας μη λεκτικών επικοινωνιών. Για παράδειγμα, αν δείτε ότι όταν κάποιος κουνάει το κεφάλι, επικοινωνεί αποτελεσματικά την έγκριση και τη θετική ανατροφοδότηση, χρησιμοποιήστε την στην επόμενη συνάντησή σας όταν έχετε τα ίδια συναισθήματα.

Ακολουθούν μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αναπτύξετε τις ικανότητες γραπτής επικοινωνίας:

- **Να είστε απλοί.** Η γραπτή επικοινωνία πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο απλή και σαφής. Ενώ μπορεί να είναι χρήσιμο να συμπεριλάβετε πολλές λεπτομέρειες, θα πρέπει να αναζητήσετε τρόπους ώστε να γράψετε όσο το δυνατόν σαφέστερα και περιεκτικότερα ώστε όσα γράφετε να γίνουν κατανοητά.
- **Μην βασίζεστε στον τόνο.** Να είστε προσεκτικοί όταν προσπαθείτε να επικοινωνήσετε γραπτώς, με ένα συγκεκριμένο τόνο. Για παράδειγμα, η προσπάθεια επικοινωνίας ενός αστείου, σαρκασμού ή ενθουσιασμού μπορεί να μεταφραστεί διαφορετικά ανάλογα με το κοινό. Αντ' αυτού, προσπαθήστε να κρατήσετε το γράψιμό σας όσο το δυνατόν πιο απλό.
- **Πάρτε χρόνο για να διαβάσετε τις γραπτές σας επικοινωνίες.** Ο ορισμός του χρόνου για να διαβάσετε ξανά τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα γράμματα ή τα μηνύματά σας μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα λάθη ή τις ευκαιρίες να πείτε κάτι διαφορετικά. Για σημαντικές επικοινωνίες ή για μηνύματα που θα αποσταλούν σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων, ίσως είναι χρήσιμο να τα διαβάσει και άλλο ένα άτομο.
- **Διατηρήστε ένα στυλ γραφής που βρίσκετε αποτελεσματικό ή ευχάριστο.** Αν λάβετε ένα συγκεκριμένο φυλλάδιο, ηλεκτρονικό μήνυμα ή σημείωμα που θεωρείτε ιδιαίτερα χρήσιμο ή ενδιαφέρον, αποθηκεύστε το ως παράδειγμα όταν γράφετε τα δικά σας μηνύματα. Η ενσωμάτωση μεθόδων ή στυλ που σας αρέσουν μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε με την πάροδο του χρόνου.

Ακολουθούν μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στην οπτική επικοινωνία:

- **Ζητήστε και την γνώμη ενός τρίτου πριν συμπεριλάβετε εικόνες.** Εάν σκέφτεστε να συμπεριλάβετε μια εικόνα στην παρουσίασή σας ή το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, σκεφτείτε να ζητήσετε και από τους άλλους ανθρώπους την γνώμη τους. Η προσθήκη γραφικών μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει σύγχυση. Η απόκτηση της προοπτικής ενός τρίτου ανθρώπου μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε αν η εικόνα προσθέτει αξία στις επικοινωνίες σας.
- **Εξετάστε το κοινό σας.** Φροντίστε να συμπεριλάβετε εικόνες που είναι εύκολα κατανοητές από το ακροατήριό σας. Για παράδειγμα, εάν εμφανίζετε ένα γράφημα με άγνωστα στοιχεία, φροντίστε να αφιερώσετε χρόνο και να εξηγήσετε τι συμβαίνει στο γράφημα και πώς σχετίζεται με αυτό που λέτε. Δεν θα πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείτε ευαίσθητα, προσβλητικά, ή βίαια γραφιστικά σε οποιαδήποτε μορφή.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων
www.opanda.gr

Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών www.eosathinon.gr

Ελληνική Σκακιστική Ομοσπονδία www.chessfed.gr

Σύλλογοι Πεζοπορίας www.pezoporia.gr/pez/syllpra.asp?cat=pos&id=att

Να είσαι δραστήριος/α!

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα “Να είσαι δραστήριος” στοχεύει στην εκπαίδευση και ενημέρωση σας σχετικά με την σημασία της «ενεργητικότητας» στην καθημερινή σας ζωή στο σπίτι, έξω από το σπίτι και στον χώρο εργασίας.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Το να είσαι σωματικά ενεργός/η σημαίνει λιγότερη καθιστική ζωή και περισσότερη μετακίνηση. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι η σωματική δραστηριότητα τους βοηθά να διατηρούν και θετική ψυχική κατάσταση.*
- 🔑 *Η σωματική δραστηριότητα γίνεται πιο εύκολη εάν επιλέξετε μία δραστηριότητα που σας αρέσει και που ταιριάζει στην καθημερινή σας ζωή.*
- 🔑 *Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορείτε να δοκιμάσετε. Δεν είναι όλες οι δραστηριότητες κατάλληλες για όλους και ίσως να χρειαστεί να δοκιμάσετε κάποιες πριν καταλήξετε στην κατάλληλη. Μπορεί ακόμα να διαπιστώσετε ότι διαφορετικές δραστηριότητες μπορούν να λειτουργούν για εσάς διαφορετικά σε διαφορετικές στιγμές, ανάλογα με το πώς αισθάνεστε.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε το νόημα της ενεργητικότητας στην καθημερινότητα.
- να καταλάβετε την διαφορά της ενεργούς και της καθιστικής ζωής.
- να συνειδητοποιήσετε τα οφέλη της ενεργητικότητας για την σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία.
- να κατανοήσετε τις συνέπειες της καθιστικής και αδρανούς ζωής.
- να μάθετε να είστε δραστήριοι σε τρία διαφορετικά περιβάλλοντα: στο σπίτι, έξω από το σπίτι και στο χώρο εργασίας.
- να καταλάβετε ότι η ενεργή συμμετοχή δεν αποκλείει τα άτομα με αναπηρία.



Ανάλυση

Τι είναι η σωματική δραστηριότητα;

Το να είμαστε σωματικά ενεργοί σημαίνει να καθόμαστε λιγότερο και να μετακινούμαστε περισσότερο. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι η σωματική δραστηριότητα τους βοηθά να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα να τρέχετε σε μαραθώνιους ή να προπονείστε καθημερινά στο γυμναστήριο.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να είστε λίγο πιο ενεργός/ή.

Πώς μπορεί η σωματική δραστηριότητα να βοηθήσει την ψυχική υγεία μου;

Η σωματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, μπορεί να συμβάλει:

- **σε καλύτερο ύπνο** – κάνοντάς σας να αισθάνεστε πιο κουρασμένοι στο τέλος της ημέρας
- **σε πιο ευχάριστη διάθεση** – η φυσική δραστηριότητα απελευθερώνει ορμόνες που σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα και σας προσφέρουν περισσότερη ενέργεια
- **στη διαχείριση του άγχους ή των ενοχλητικών και αγωνιωδών σκέψεων** – η άσκηση απελευθερώνει κορτιζόλη που μας βοηθά να διαχειριστούμε το άγχος. Η σωματική δραστηριότητα δίνει στον εγκέφαλό σας κάτι στο οποίο να εστιάζει και μπορεί να είναι μια θετική στρατηγική αντιμετώπισης για δύσκολους καιρούς
- **σε καλύτερη αυτοεκτίμηση** – η ενεργητικότητά σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα για τον εαυτό σας καθώς πετυχαίνετε τους στόχους σας
- **στην μείωση του κινδύνου της κατάθλιψης** – οι μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης
- **στη σύνδεση με άλλους ανθρώπους** – η πραγματοποίηση ομαδικών δραστηριοτήτων μπορεί να σας βοηθήσει να συναντήσετε νέους ανθρώπους και να δημιουργήσετε νέους φίλους.

Τι είδους δραστηριότητα θα μπορούσε να λειτουργήσει για μένα;

Η σωματική δραστηριότητα τείνει να είναι ευκολότερη εάν επιλέξετε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και που ταιριάζει στην καθημερινή σας ζωή. Εάν αναγκάζετε τον εαυτό σας να κάνει κάτι που δεν σας αρέσει, είναι πολύ λιγότερο πιθανό να συνεχίσετε και να απολαύσετε οφέλη για την ψυχική σας υγεία. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε, οπότε μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσετε μερικά προτού βρείτε κάτι που σας αρέσει. Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι διαφορετικά πράγματα λειτουργούν για σας σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με το πώς αισθάνεστε.

Δραστηριότητες στο σπίτι:

- **Προσπαθήστε να κάθεστε λιγότερο** – αν περνάτε πολύ χρόνο καθισμένος/η, προσπαθήστε να σηκωθείτε και να κινηθείτε λίγο κάθε ώρα. Εάν ανησυχείτε ότι ίσως το ξεχάσετε, θα μπορούσατε να ρυθμίσετε μία «υπενθύμιση» για να το θυμίσετε στον εαυτό σας.
- **Καθιστικές ασκήσεις** – εάν έχετε προβλήματα κινητικότητας, φυσικής κατάστασης ή δυσκολεύεστε να σηκωθείτε από μια καρέκλα, υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορείτε να δοκιμάσετε ενώ κάθεστε.
- **Αναπαραγωγή ενός ενεργού παιχνιδιού υπολογιστή** – υπάρχουν μερικές κονσόλες παιχνιδιών που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε, οι οποίες περιλαμβάνουν τη μετακίνηση του σώματός σας ενεργά κατά την αναπαραγωγή παιχνιδιών στον υπολογιστή.
- **Κάνετε ασκήσεις ή εκτάσεις στο σπίτι** – μπορείτε να δοκιμάσετε να ασκηθείτε παρακολουθώντας ένα βίντεο ή ένα DVD άσκησης.
- **Κάντε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο** – υπάρχουν πολλά δωρεάν ηλεκτρονικά πακέτα άσκησης που έχουν σχεδιαστεί για να τα δοκιμάσετε στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένων όλων από ασκήσεις με βάση την καρέκλα μέχρι και γιόγκα.
- **Κάνετε οικιακές δουλειές**, όπως το σκούπισμα, η τακτοποίηση ή το μαγείρεμα.
- **Συμπεριλάβετε περισσότερη δραστηριότητα στην καθημερινή ρουτίνα σας** – ανεβείτε τις σκάλες αντί να πάρετε τον ανελκυστήρα ή κάντε κάποιο ήπιο τέντωμα ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση.
- **Χορός** – βάλτε κάποια μουσική ενώ μαγειρεύετε και χορέψτε γύρω από την κουζίνα σας ή κάντε ένα μίνι χορευτικό πάρτι με τους φίλους σας.

Δραστηριότητες εξωτερικού χώρου

- Περπατήστε λίγο περισσότερο.
- Παίξτε ένα παιχνίδι στο πάρκο.
- Δοκιμάστε ένα νέο άθλημα ή συμμετέχετε σε μια ομάδα.
- Γίνετε εθελοντές σε δραστηριότητες εξωτερικού χώρου όπως η δεντροφύτευση.
- Επισκεφτείτε ένα τοπικό πάρκο.
- Δοκιμάστε ένα μάθημα χορού όπως Zumba.
- Περπατήστε ή τρέξτε σε ομάδες.

Δραστηριότητες στη δουλειά

- Ανεβείτε τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα όποτε μπορείτε, για τουλάχιστον ένα όροφο ή δύο. Μόλις αυτό γίνει πιο εύκολο, προσθέστε έναν ακόμη όροφο.
- Αντί να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα που βρίσκεται πλησιέστερα στο γραφείο σας, χρησιμοποιήστε μία άλλη τουαλέτα, ίσως και σε άλλο όροφο - και χρησιμοποιήστε τις σκάλες κάθε φορά που πηγαίνετε.

- Αν κάθεστε σε ένα γραφείο, αποκτήστε τη συνήθεια να σηκώνεστε κάθε φορά που απαντάτε σε μια τηλεφωνική κλήση.
- Περπατήστε σε ένα κοντινό εστιατόριο για το μεσημεριανό γεύμα αντί να παραγγείλετε.
- Εξερευνήστε τις επιλογές σας για τη χρήση του γραφείου για ασκήσεις για τέντωμα στα διαλείμμά σας.

Αναπηρία, ψυχική υγεία και δραστηριότητες ένταξης:

- **Αθλήματα** – οι ιστότοποι Αθλητικών Ομάδων των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες απαριθμούν τοπικές οργανώσεις που προσφέρουν αθλήματα για άτομα με αναπηρία στην περιοχή σας, ανεξάρτητα από την αναπηρία σας ή το επίπεδο φυσικής κατάστασης.
- **Περιφερειακά γυμναστήρια** – πολλοί ιστότοποι παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τα γυμναστήρια και τα κέντρα αναψυχής που προσφέρουν φιλόξενα και προσβάσιμα περιβάλλοντα για τα άτομα με αναπηρία
- Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας, ο θεράπων ιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας κατάλληλο για εσάς.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία www.ego-gymnastics.gr

Αθλητικοί Σύλλογοι Ελλάδας www.fa3.gr/diefth_fa_ypeth/clubs

Αθλητικά Σωματεία ΑΜΕΑ www.eaom-amea.gr

Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Κινητικά Αναπήρων www.paska.gr

Δια βίου Μάθηση

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Δια βίου Μάθηση» στοχεύει στην ενημέρωσή σας για τη δια βίου μάθηση και τη σημασία της τυπικής, άτυπης και μη τυπικής μάθησης στην καθημερινή σας ζωή. Η Ενότητα «Δια Βίου Μάθηση» θα αναλυθεί στα πλαίσια της έννοιας της μάθησης, των οφελών της και των διαφορετικών τρόπων συμμετοχής σε αυτήν.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η τυπική μάθηση αναφέρεται στο σύστημα εκπαίδευσης και κατάρτισης μιας χώρας.*
- 🔑 *Η άτυπη μάθηση είναι μη θεσμοθετημένη και λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο της εργασίας, του φιλικού περιβάλλοντος και του ελεύθερου χρόνου είτε από επιλογή είτε από προτροπή των φορέων που τη παρέχουν.*
- 🔑 *Η μη τυπική μάθηση χαρακτηρίζεται από μία εκούσια επιλογή του ατόμου και επιδιώκει εκπαιδευτικούς σκοπούς στους χώρους της εθελοντικής εργασίας, για παράδειγμα.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε την έννοια της μάθησης.
- να ενημερωθείτε για τις διαφορές μεταξύ τυπικής, μη τυπικής και άτυπης μάθησης.
- να συνειδητοποιήσετε τη σημασία της δια βίου μάθησης και των οφελών της.
- να μάθετε τρόπους συμμετοχής στη δια βίου μάθηση.
- να μάθετε τρόπους αναζήτησης κατάλληλων πληροφοριών για τη δια βίου μάθηση.



Ανάλυση

Κατανόηση της μάθησης

«Ορίζουμε τη μάθηση ως τη μετασχηματιστική διαδικασία της λήψης πληροφοριών οι οποίες όταν εσωτερικοποιούνται και αναμειγνύονται με αυτό που έχουμε βιώσει αλληλάζουν αυτό που γνωρίζουμε. Η μάθηση βασίζεται στην εισαγωγή πληροφοριών, στη διαδικασία κατανόησης και στην αντανάκλαση. Η μάθηση είναι αυτό που μας αλληλάζει».

Οι μορφές εκπαίδευσης μπορούν να διακριθούν ανάλογα με το επίπεδο οργάνωσης και δομής, τις συνθήκες στις οποίες λαμβάνει χώρα η εκμάθηση, τη λειτουργικότητα και τη δυνατότητα εφαρμογής των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων και το επίπεδο πιστοποίησης των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η μάθηση είναι απαραίτητη για την ύπαρξή μας. Ακριβώς όπως τα τρόφιμα τρέφουν το σώμα μας, οι πληροφορίες και η συνεχής μάθηση τρέφουν το μυαλό μας. Η δια βίου μάθηση είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για κάθε σταδιοδρομία.

Η τυπική μάθηση αναφέρεται σε αυτό που συμβαίνει στο σύστημα εκπαίδευσης και κατάρτισης μιας χώρας. Είναι επίσημο, οργανωμένο από δημόσιους οργανισμούς ή αναγνωρισμένους ιδιωτικούς οργανισμούς και έχει αποτελέσματα την επίσημη πιστοποίηση και το επίσημο επίπεδο αναγνώρισης από τις αρμόδιες εθνικές εκπαιδευτικές αρχές. Η τυπική εκπαίδευση συνήθως οργανώνεται ως εκπαίδευση πλήρους φοίτησης και αποτελεί μια συνεχή διαδικασία με καθορισμένα στάδια. Η τυπική εκπαίδευση περιλαμβάνει πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, τριτοβάθμια και πανεπιστημιακή εκπαίδευση η οποία καταλήγει στην απόκτηση πτυχίου ή επαγγελματικού τίτλου ή διπλώματος ή αναγνωρισμένης πιστοποίησης. Υπάρχουν επίσης και προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων.

Η άτυπη μάθηση χαρακτηρίζεται από μια εκούσια επιλογή του ατόμου, η οποία λαμβάνει χώρα εκτός των προαναφερθέντων συστημάτων και παρέχεται από κάθε οργανισμό που επιδιώκει εκπαιδευτικούς σκοπούς, από την εθελοντική εργασία, την δημόσια διοίκηση, την ιδιωτική κοινωνική υπηρεσία και τις επιχειρήσεις. Έτσι, η ανεπίσημη εκπαίδευση είναι κάθε είδους δομημένη και οργανωμένη μάθηση που είναι θεσμοθετημένη, σκόπιμη και προγραμματισμένη από εκπαιδευτικό φορέα, αλλά δεν οδηγεί σε επίσημο επίπεδο προσόντων αναγνωρισμένο από τις αρμόδιες εθνικές εκπαιδευτικές αρχές. Οι άνθρωποι όλων των ηλικιακών ομάδων μπορούν να συμμετέχουν σε άτυπη εκπαίδευση που μπορεί να προσφερθεί μέσω εργαστηρίων και σεμιναρίων.

Η άτυπη μάθηση είναι μη θεσμοθετημένη και λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο της εργασίας, της οικογένειας και του ελεύθερου χρόνου είτε από επιλογή είτε από προτροπή των φορέων που την παρέχουν. Η άτυπη μάθηση δηλαδή δεν έχει εξωτερική υποστήριξη και η εκπαιδευτική διαδικασία δίδεται ιδίως σε εκείνους που δεν έχουν πρόσβαση στους πόρους που τους επιτρέπουν να είναι ενεργοί και ικανοί συμμετέχοντες, να κάνουν χρήση των άλλων τύπων μάθησης και να επιτύχουν τις προσωπικές τους φιλοδοξίες.

Τι είναι η δια βίου μάθηση ;

Η δια βίου μάθηση είναι η συνέχιση της απόκτησης γνώσεων και ικανοτήτων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου για να επεκτείνει τις ικανότητές του και να δημιουργήσει μελλοντικές ευκαιρίες. Αποτελεί μέρος της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης σε μια προσπάθεια αποφυγής της στασιμότητας και συμβάλλει στην πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων ενός ανθρώπου.

7 τρόποι διά βίου μάθησης θα σας ωφεληθούν

Η γνώση είναι τώρα στα χέρια όλων. Όσοι δεν κάνουν χρήση αυτής της ευκαιρίας θα παραμείνουν εκεί όπου είναι, μειώνοντας τις δυνατότητές τους. Αυτά τα επτά οφέλη της δια βίου μάθησης ίσως σας παρακινήσουν να μην σταματήσετε ποτέ να μαθαίνετε!

1. Παραμένετε «σχετικοί»

Μην μένετε πίσω. Βεβαιωθείτε ότι παραμένετε ενημερωμένοι σχετικά με το γνωστικό σας αντικείμενο και με τις νέες τάσεις και εξελίξεις προσαρμόζοντας το σύνολο δεξιοτήτων σας. Για να λειτουργήσετε αποτελεσματικά σε αυτό τον ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο της τεχνολογίας, πρέπει να μάθετε νέα πράγματα για να παραμείνετε χρήσιμοι, λειτουργικοί και ικανοποιημένοι.

2. Προετοιμαστείτε για το απροσδόκητο

Η δια βίου μάθηση θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε σε απρόβλεπτες αλλαγές, για παράδειγμα, αν χάσετε τη δουλειά σας και χρειάζεστε νέες δεξιότητες για να βρείτε εργασία. Συνεχίζοντας να μαθαίνετε, θα βγείτε πιο εύκολα από οποιαδήποτε δύσκολη θέση και θα αποκτήσετε νέες ευκαιρίες απασχόλησης.

3. Ενισχύστε το προφίλ σας

Όταν μαθαίνετε συνεχώς, θα συνεχίσετε να βελτιώνεστε και να προοδεύετε στην καριέρα σας, ενώ θα αρχίσετε να λαμβάνετε θετικά σχόλια και συστάσεις από συναδέλφους και διευθυντές. Οι πιθανότητες είναι ότι θα αλληλάξετε θέσεις εργασίας πολλές φορές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας και θα πρέπει να μάθετε νέες δεξιότητες για να προσαρμόζεστε ανάλογα.

4. Οι δεξιότητες οδηγούν στην αυτοπεποίθηση

Η εκμάθηση νέων πραγμάτων μας δίνει ένα αίσθημα ολοκλήρωσης, το οποίο με τη σειρά του ενισχύει την εμπιστοσύνη μας στις δικές μας δυνατότητες. Επίσης, θα είστε πιο έτοιμοι να αντεπεξέλθετε σε προκλήσεις που προκύπτουν σε κάθε εργασιακό χώρο.

5. Η μάθηση ενισχύει νέες ιδέες

Η απόκτηση νέων δεξιοτήτων θα αποκαλύψει νέες ευκαιρίες και θα σας βοηθήσει να βρείτε καινοτόμες λύσεις σε προβλήματα.

6. Αλλαγή προοπτικής

Η συνεχής εκμάθηση ανοίγει το μυαλό σας και αλληλάζει τη στάση σας αξιοποιώντας αυτό που ήδη γνωρίζετε. Όσα περισσότερα μάθετε, τόσο καλύτερα θα μπορείτε να βλέπετε περισσότερες πλευρές της ίδιας κατάστασης.

7. Ενθάρρυνση και άλλων ανθρώπων

Η συνεχής εκμάθηση δεν αφορά μόνο εσάς. Η δια βίου μάθηση συμβάλλει στην ανάπτυξη των ηγετικών ικανοτήτων σας, οι οποίες στη συνέχεια μεταφράζονται στην προώθηση της δια βίου μάθησης σε άλλα άτομα, ενθαρρύνοντάς τα να συνεχίσουν περαιτέρω την εκπαίδευσή τους.

Βρείτε ένα στυλ μάθησης που λειτουργεί για εσάς

Η μάθηση μπορεί να πάρει οποιαδήποτε μορφή λειτουργεί καλύτερα για σας. Μπορεί να είναι:

Οπτική: Αυτό το στυλ μάθησης συνδέει τις πληροφορίες με τις εικόνες. Κάποιοι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα όταν διαβάζουν ή βλέπουν γραφήματα, διαγράμματα ροής και χάρτες.

Ακουστική: Κάποιοι άνθρωποι μαθαίνουν καλύτερα όταν ενισχύονται οι πληροφορίες που λαμβάνουν μέσω του ήχου. Απολαμβάνουν διαλέξεις και σεμινάρια, ακούν μουσική ενώ μελετούν και συχνά δημιουργούν τραγούδια για πληροφορίες ώστε να τις θυμούνται πιο εύκολα.

Κινησθητική: Πρόκειται για το απτικό στυλ μάθησης στο οποίο οι άνθρωποι θυμούνται τις πληροφορίες ευκολότερα κατά την άσκηση μίας δραστηριότητας, για παράδειγμα κάνοντας εργαστηριακά πειράματα ή παίξιμο ρόλων.

Πώς να μάθετε κάτι νέο κάθε μέρα :

- Υιοθετήστε τη συνήθεια της ανάγνωσης προγραμματίζοντας το χρόνο σας αναλόγως.
- Δημιουργήστε ένα δίκτυο εμπειρογνομόνων και κάντε ερωτήσεις.
- Γίνετε μέλος μιας ένωσης που σχετίζεται με την εργασία σας και ξεκινήστε τη δικτύωση.
- Μάθετε διδάσκοντας κάποιον άλλο.
- Διεξάγετε τις δικές σας έρευνες.
- Πηγαίνετε στη βιβλιοθήκη και εξερευνήστε.
- Παρατηρήστε τι συμβαίνει γύρω σας.
- Αξιολογήστε και σκεφτείτε τι έχετε μάθει.
- Εφαρμόστε όσα έχετε μάθει.

Πηγές για συνεχή μάθηση:

- Διαβάστε περιοδικά και άρθρα.
- Μελετήστε αναλύσεις και κριτικές.
- Εγγραφείτε σε δημοσιεύσεις ειδικές για τους τομείς ενδιαφέροντός σας.
- Βρείτε χρόνο για να συνδεθείτε με ένα παγκόσμιο δίκτυο ανθρώπων που χρησιμοποιούν το Skype ή τα Social Media.
- Παρακολουθήστε εκπαιδευτικά μαθήματα στο διαδίκτυο

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς www.gsae.edu.gr

Ίδρυμα Νεολαίας και Δια βίου Μάθησης inedivim.gr

Εθνική Βιβλιοθήκη www.nlg.gr

Ενημερωτικό εκπαιδευτικό δίκτυο στην Ελλάδα www.alfavita.gr/dorean-mathimata

Ενότητα 6

Εκπαίδευση

–

Κατάρτιση

Εκπαιδευτικός Προσανατολισμός

Μέρος Α



Επισκόπηση

Στην Ενότητα αυτή θα παρουσιαστεί η έννοια και η σημασία του εκπαιδευτικού προσανατολισμού. Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός είναι η διαδικασία υποστήριξης μαθητών και εκπαιδευομένων για την επιλογή της κατεύθυνσης σπουδών που θα ήθελαν να ακολουθήσουν. Επειδή υπάρχει σύνδεση της εκπαιδευτικής κατεύθυνσης που επιλέγει το άτομο με την επαγγελματική επιλογή, ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός συνδέεται άμεσα με τον επαγγελματικό προσανατολισμό.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός συνδέεται με την αυτογνωσία και την διαδικασία λήψης απόφασης. Αλληλοεπηρεάζονται και αλληλοεξαρτώνται.*
- 🔑 *Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός αφορά τόσο την σχολική ζωή (για παράδειγμα, την επιλογή κατεύθυνσης, στο Λύκειο), όσο και την ζωή σας ως φοιτητές και φοιτήτριες.*
- 🔑 *Στην διαδικασία επιλογής εκπαίδευσης δεν είστε μόνοι σας. Υπάρχουν μαθήματα, υπηρεσίες, πηγές και επαγγελματίες που μπορούν να σας βοηθήσουν.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τον τρόπο επιλογής σπουδών.
- να κατανοήσετε την τριτοβάθμια εκπαίδευση.
- να συνδέσετε τον εκπαιδευτικό και τον επαγγελματικό προσανατολισμό.
- να κατανοήσετε τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή της εκπαίδευσης.
- να πληροφορηθείτε για την υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε στον τομέα του εκπαιδευτικού προσανατολισμού.



Ανάλυση

Ο εκπαιδευτικός (ή και σχολικός) προσανατολισμός είναι η διαδικασία υποστήριξης μαθητών και εκπαιδευομένων για την επιλογή της κατεύθυνσης σπουδών που θα ήθελαν να ακολουθήσουν. Επειδή υπάρχει σύνδεση της εκπαιδευτικής κατεύθυνσης που επιλέγει το άτομο με την επαγγελματική επιλογή του, ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός συνδέεται άμεσα με τον επαγγελματικό προσανατολισμό.

Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός συμβάλλει στην απάντηση του ερωτήματος που πολλοί έφηβοι έχουν στο Γυμνάσιο, αλλιώς κυρίως στο Λύκειο: «τι να σπουδάσω;». Για κάποιους μαθητές η απάντηση είναι εύκολη γιατί έχοντας αναγνωρίσει τις κλίσεις και τα ταλέντα τους, για παράδειγμα στην τέχνη ή στον αθλητισμό, θα επιλέξουν να ακολουθήσουν κάποιες ανάλογες σπουδές. Για κάποιους άλλους όμως, το ερώτημα αποδεικνύεται πολύπλοκο καθώς δεν έχουν κατασταλάξει σε κάποιον τομέα που τους ενδιαφέρει, δεν γνωρίζουν το σύνολο και την ποικιλία των επιλογών τους ή επηρεάζονται από συμβουλές και προτροπές των άλλων (π.χ. των φίλων ή των καθηγητών τους). Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός είναι η καθοδήγηση που μπορεί να λάβει κάποιος ώστε να επιλέξει τον κλάδο των σπουδών του με βάση τις επιθυμίες και τις ανάγκες του, σε συνδυασμό με τις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας.

Ειδικότερα ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός επιδιώκει να βοηθήσει τα άτομα:

- να γνωρίσουν τον εαυτό τους, να συνειδητοποιήσουν τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες και τις αξίες τους,
- να γνωρίσουν όσο το δυνατό καλύτερα τον χώρο της εκπαίδευσης και της αγοράς εργασίας καθώς και τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες που υπάρχουν,
- να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης απόφασης ώστε να μπορούν να πάρουν μόνα τους τις πιο κατάλληλες για τα ίδια εκπαιδευτικές και άρα επαγγελματικές αποφάσεις.

Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός αποτελεί τμήμα του Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού που διδάσκεται στα σχολεία της χώρας. Υπηρεσίες προσανατολισμού παρέχονται επίσης και από εξειδικευμένους συμβούλους.

Η επιλογή του κατάλληλου τομέα σπουδών δεν είναι μία εύκολη υπόθεση για όλους. Καλό θα είναι, όταν πρόκειται να αποφασίσετε για ένα τόσο σημαντικό ζήτημα να λάβετε υπόψη τα εξής:

- Κανένας δεν γνωρίζει τον εαυτό μας καλύτερα και περισσότερο από εμάς τους ίδιους. Προσπαθήστε να μην επηρεάζεστε από γνώμες φίλων, γνωστών ή της οικογένειας σας όταν σας κατευθύνουν προς κάποιον κλάδο σπουδών. Τις λαμβάνετε υπόψη αλλιώς η τελική απόφαση είναι αποκλειστικά δική σας.
- Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης πολύ συχνά παρουσιάζουν με θετικό τρόπο κάποιους επαγγελματικούς κλάδους (π.χ. δημοσιογράφοι, ηθοποιοί, σεφ, τραγουδιστές). Προσπαθήστε να ακούσετε τις δικές σας επιθυμίες, ανεπηρέαστοι από συμβουλές και στερεότυπα.
- Ο εκπαιδευτικός προσανατολισμός συνδέεται με την γνώση του εαυτού μας, την αυτογνωσία. Κοιτάξτε μέσα σας και δείτε τι πραγματικά σας ενδιαφέρει να σπουδάσετε. Μπορεί και να εκπληγαγείτε!
- Αναζητήστε πληροφορίες για τα προγράμματα σπουδών των Ανώτερων και Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων. Επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες τους, ζητήστε πληροφορίες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, και αν υπάρχει δυνατότητα, επισκεφτείτε κάποια από αυτά. Ρωτήστε άτομα που έχουν αποφοιτήσει από κάποια Τμήματα Πανεπιστημίου

να σας πουν την γνώμη τους. Αναζητήστε, ρωτήστε, ψάξτε. Οι σωστότερες αποφάσεις λαμβάνονται όταν γνωρίζουμε όλα τα δεδομένα.

- Μην πανικοβάλλεστε και μην αναβάλλετε την λήψη της απόφασης. Σκεφτείτε δημιουργικά και εξερευνήστε.
- Αναζητήστε πηγές και υπηρεσίες που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν στον εκπαιδευτικό σας προσανατολισμό. Συμβουλευτείτε τους καθηγητές σας. Αναζητήστε τις «Ανοιχτές Μέρες» που διοργανώνουν πολλά εκπαιδευτικά ιδρύματα, κατά τις οποίες παρουσιάζουν τις εκπαιδευτικές επιλογές που παρέχουν.

Και κάποιες ακόμα συμβουλές:

- Συμπεριλάβετε τα πανεπιστήμια που σας ενδιαφέρουν στον προγραμματισμό της εκπαιδευτικής πορείας σας από νωρίς.
- Ελέγξτε το πρόγραμμα της πανεπιστημιακής σχολής που σας ενδιαφέρει. Αυτό θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι μπορείτε να ανταποκριθείτε στο πρόγραμμα σπουδών όσο το δυνατόν γρηγορότερα, όταν χρειάζεται.
- Καθορίστε σαφώς ποια οικονομική υποστήριξη θα έχετε για όλη την διάρκεια των σπουδών σας.
- Συζητήστε και συμφωνήστε με ένα σχέδιο υποστήριξης της εκπαίδευσης σας από αρμόδιους φορείς.
- Οργανώστε καλά όλα τα σχετικά δικαιολογητικά εκ των προτέρων. Τα δικαιολογητικά μπορεί μερικές φορές να είναι ένα ζήτημα για άτομα που αποχωρούν από δομές παιδικής προστασίας.
- Σκεφτείτε πώς θα μετακινήστε καθημερινά από και προς το πανεπιστήμιο.
- Σκεφτείτε για τον ελεύθερο χρόνο σας και πώς θα τον οργανώσετε. Σε αντίθεση με το σχολείο, οι φοιτητές στο πανεπιστήμιο έχουν συχνά αρκετό ελεύθερο χρόνο.
- Αναζητήστε ομάδες υποστήριξης εντός του πανεπιστημίου, εφόσον υπάρχουν. Αν είναι δυνατόν, φροντίστε να συναντηθείτε πριν ξεκινήσουν το μαθήματα.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Διαδικτυακή διαδραστική πύλη για νέους που σχεδιάζουν τη σταδιοδρομία τους
www.eopper.gr/teens

Εργαστήριο Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Συμβουλευτικής του Εθνικού και
Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ergastirio-eps.ppp.uoa.gr

Εθνική Βάση Δεδομένων Εκπαιδευτικών Ευκαιριών ploigos.eopper.gr

Πύλη Επαγγελματικού Προσανατολισμού www.mysep.gr

Εκπαιδευτικές Δυνατότητες

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Εκπαιδευτικές Δυνατότητες» στοχεύει στην παρουσίαση του εκπαιδευτικού συστήματος της Ελλάδας και στην αποτύπωση όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης. Θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε τις δυνατότητες που υπάρχουν μετά την φοίτηση στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, ώστε να επιλέξετε αυτή που προτιμάτε. Παράλληλα θα αναφερθούν και συγκεκριμένες πηγές από τις οποίες θα μπορέσετε να αντλήσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εναλλακτικές για την περαιτέρω εκπαίδευση και κατάρτισή σας.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- *Ήδη είστε μαθητές Γυμνασίου ή Λυκείου. Είναι απαραίτητο να γνωρίζετε τις επιλογές που έχετε αν επιθυμείτε να συνεχίσετε τις σπουδές σας σε κάποια άλλη εκπαιδευτική βαθμίδα.*
- *Η επιλογή της εκπαίδευσης που θα ακολουθήσετε μετά το Γυμνάσιο εξαρτάται από εσάς. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνει η Ενότητα στοχεύουν να σας βοηθήσουν σε αυτή την επιλογή.*
- *Η επιλογή της εκπαίδευσης συνδέεται άμεσα με τη δεξιότητα λήψης απόφασης. Ενημερωθείτε ώστε να πάρετε την σωστή απόφαση για εσάς!*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τις βαθμίδες του εκπαιδευτικού συστήματος της χώρας.
- να ενημερωθείτε για τις ευκαιρίες σπουδών.
- να καταλάβετε τη διαφορά μεταξύ δημόσιας και ιδιωτικής εκπαίδευσης.
- να διευκολυνθείτε στην επιλογή της κατάλληλης εκπαίδευσης για εσάς.



Ανάλυση

Το εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας παρέχει το αγαθό της εκπαίδευσης και της παιδείας καθώς και ίσες ευκαιρίες μάθησης σε όλα τα παιδιά που διαμένουν στην επικράτεια της. Για αυτόν το λόγο και η εκπαίδευση εκτός από υποχρεωτική (δέκα έτη) είναι και δωρεάν. Εκτός από σημαντικό αγαθό για τον άνθρωπο, η εκπαίδευση αποτελεί και βασικό δικαίωμα των παιδιών καθώς μέσω αυτής διασφαλίζεται η ομαλή ένταξη στην κοινωνία και στην αυτόνομη διαβίωση καθώς και η επαγγελματική αποκατάσταση. Η εκπαίδευση αποβλέπει στην πλήρη ανάπτυξη της ανθρωπίνης προσωπικότητας και ενισχύει το σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των θεμελιωδών ελευθεριών. Οι βαθμίδες της εκπαίδευσης στην Ελλάδα διακρίνονται στις ακόλουθες:

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Αποτελείται από το Νηπιαγωγείο (υποχρεωτικά 1 τάξη, για παιδιά 5–6 ετών) και το Δημοτικό (υποχρεωτικές 6 τάξεις, για παιδιά 6–12 ετών). Κατά την διάρκεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης επιδιώκεται η καλλιέργεια του προφορικού και γραπτού λόγου, η εκμάθηση δεξιοτήτων ανάγνωσης και κατανόησης κειμένων, η καλλιέργεια της ιστορικής σκέψης και η εφαρμογή και πρακτική χρήση των μαθηματικών.

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Περιλαμβάνει το Γυμνάσιο (υποχρεωτικά 3 τάξεις, για παιδιά 12–15 ετών) και το Λύκειο (3 τάξεις, για παιδιά 15–18 χρονών). Κατά τη διάρκεια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης οι μαθητές αναπτύσσουν τις γνωστικές, ερευνητικές και κριτικές τους δεξιότητες και επιτυγχάνουν μία βαθύτερη κατανόηση της θεωρίας των μαθημάτων μέσω σχολικών εργασιών.

Εναλλακτικά, η Διεύθυνση Μέσης Εκπαίδευσης πραγματοποιεί κατατακτήριες εξετάσεις κάθε Ιούνιο για την έγγραφη μαθητών σε Εσπερινά Γυμνάσια και Λύκεια τριετούς φοίτησης για παιδιά που αποδεδειγμένα εργάζονται για βιοποριστικούς λόγους ή έχουν διακόψει την πρωινή φοίτηση λόγω έκτακτων οικογενειακών περιστάσεων. Στα εσπερινά Λύκεια έχουν δικαίωμα φοίτησης ενήλικοι μαθητές και ανήλικοι εργαζόμενοι μαθητές οι οποίοι μετά το πέρας της φοίτησης τους έχουν πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Συνδυασμός της γενικής παιδείας και της τεχνικής επαγγελματικής γνώσης παρέχεται από τα Επαγγελματικά Λύκεια στα οποία εγγράφονται απόφοιτοι Γυμνασίου. Διακρίνονται τόσο σε ημερήσια όσο και σε εσπερινά.

Επιπρόσθετα, οι απόφοιτοι της Α' τάξης του Λυκείου μπορούν να εγγραφούν στις Σχολές Μαθητείας του Οργανισμού Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ) το σύστημα των οποίων περιλαμβάνει τη θεωρητική εκπαίδευση με την παρακολούθηση θεωρητικών και εργαστηριακών μαθημάτων και την παράλληλη πρακτική αμειβόμενη άσκηση σε εργασίες συναφείς με τις σπουδές τους.

Μετα-Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Εξυπηρετεί τη διεύρυνση των γνώσεων των αποφοίτων της ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους είτε για σπουδές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είτε για την άμεση είσοδο στην αγορά εργασίας. Η διάρκεια των σπουδών στη μετα-δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι από 6 μήνες έως 2 χρόνια.

Τα ΙΕΚ ή αλλιώς τα δημόσια και ιδιωτικά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης προσφέρουν κατάρτιση υψηλού επιπέδου καθώς επίσης και δυνατότητα πρακτικής άσκησης μέσα από δεκάδες ειδικότητες. Εντάσσονται στη μετά-δευτεροβάθμια μη υποχρεωτική

εκπαίδευση αποφοίτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (γενικών και επαγγελματικών λυκείων) και πιστοποιούν τους επιτυχόντες καταρτιζόμενους μέσω της απόκτησης Διπλώματος Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

Παράγει και μεταδίδει τη γνώση με την έρευνα και τη διδασκαλία, προετοιμάζει τους φοιτητές για την εφαρμογή της γνώσης στο επαγγελματικό πεδίο και χωρίζεται σε:

- Ανώτατη Πανεπιστημιακή Εκπαίδευση, η οποία παρέχεται από τα Πανεπιστήμια και Πολυτεχνεία (ΑΕΙ). Η Ανώτατη Πανεπιστημιακή Εκπαίδευση έχει ως αποστολή την υψηλή επιστημονική κατάρτιση του μελλοντικού επιστημονικού δυναμικού της χώρας.
- Ανώτατη Τεχνολογική Εκπαίδευση, η οποία παρέχεται στα Τεχνολογικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (ΑΤΕΙ). Η Ανώτατη Τεχνολογική Εκπαίδευση έχει ως ρόλο να συμβάλει στην ανάπτυξη της τεχνολογίας και της εφαρμοσμένης επιστήμης και έρευνας.
- Ανώτερη Βαθμίδα Εκπαίδευσης στην οποία υπάγονται διάφορες σχολές που παρέχουν επαγγελματική ειδίκευση σε συγκεκριμένους τομείς που αφορούν τη θρησκεία, την τέχνη, τον τουρισμό, το Ναυτικό και τη δημόσια τάξη.

Σύμφωνα με το Σύνταγμα της Ελλάδος, επιτρέπεται και η παροχή πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και μετά-λυκειακής εκπαίδευσης από ιδιωτικούς φορείς. Συγκεκριμένα, στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, τα Κολλέγια που συνεργάζονται με ξένα πανεπιστήμια, κυρίως των ΗΠΑ και της Βρετανίας, χορηγούν βεβαιώσεις και πιστοποιητικά σπουδών τα οποία δεν είναι ισότιμα των τίτλων σπουδών του ελληνικού συστήματος τυπικής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης όμως πιστοποιούνται και αναγνωρίζονται ως ισότιμα των ξένων πανεπιστημίων των οποίων αποτελούν παραρτήματα. Επιπρόσθετα, τα Κέντρα Ελευθέρων Σπουδών είναι ιδιωτικοί φορείς που πιστοποιούνται από τον Εθνικό Φορέα Πιστοποίησης Προσόντων και χορηγούν βεβαιώσεις σπουδών.

Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα για σπουδές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση σε πανεπιστήμια του εξωτερικού. Ο Διεπιστημονικός Οργανισμός Αναγνώρισης Τίτλων Ακαδημαϊκών & Πληροφόρησης παρέχει αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με σπουδές Ανώτατης Εκπαίδευσης τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων www.minedu.gov.gr

Πληροφορίες για Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας www.gsae.edu.gr

Επαγγελματικές Σχολές ΟΑΕΔ www.oaed.gr/epas-mathetes

Δημόσια ΙΕΚ ανά περιοχή education.gr/lista-dimosia-iek

Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού
www.eoppep.gr/teens/index.php

Διεπιστημονικός Οργανισμός Αναγνώρισης Τίτλων Ακαδημαϊκών και Πληροφόρησης
(Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π.) www.doatap.gr/gr

Εξισορρόπηση εκπαίδευσης και προσωπικής ζωής

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα έχει ως στόχο την παροχή πληροφοριών και γνώσεων σχετικά με την σημασία της εξισορρόπησης της εκπαίδευσης και της προσωπικής ζωής και την σύνδεση αυτών των εννοιών με την σωστή διαχείριση του χρόνου. Η σωστή διαχείριση του χρόνου μας αποτελεί το κλειδί για την εξισορρόπηση της εκπαίδευσης μας (ή της επαγγελματικής μας ζωής, αργότερα) με την προσωπική μας ζωή.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η εξισορρόπηση εκπαίδευσης και προσωπικής ζωής είναι ζήτημα διαχείρισης του χρόνου μας.*
- 🔑 *Οι προτεραιότητες που θέτουμε επηρεάζουν τον χρόνο μας στη καθημερινή ζωή.*
- 🔑 *Η σωστή διαχείριση χρόνου οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τη σημασία της σωστής διαχείρισης του χρόνου.
- να κατανοήσετε τη σημασία του ελεύθερου χρόνου.
- να αναγνωρίσετε τις συνέπειες της καλής και της κακής διαχείρισης χρόνου.
- να διευκολυνθείτε για έναν σωστό προγραμματισμό χρόνου.



Ανάλυση

Ο χρόνος είναι ένα επίκεντρο προβληματισμού για τους φιλόσοφους, τους βιολόγους, τους θεολόγους, αλλά και για τους απλούς ανθρώπους, αφού η έννοια του χρόνου είναι περίεργη και αντιφατική. Άλλοτε θεωρούν ότι περνά πολύ γρήγορα, ενώ άλλοτε ότι περνά αργά, όλοι όμως συμφωνούν σε θεωρητικό επίπεδο ότι ο χρόνος είναι ανεκτίμητος και δεν πρέπει να τον σπαταλάμε (ή να περνά) χωρίς σκέψη. Όλοι συμφωνούν ότι η ορθή χρήση του χρόνου συνεπάγεται μια γεμάτη ευτυχισμένη ζωή, για αυτό και η βιομηχανία έχει φτιάξει πολλά αντικείμενα, ώστε να μπορούμε να μετράμε το χρόνο. Ρολόγια, ξυπνητήρια, ημερολόγια, ηλεκτρονικά ημερολόγια, συσκευές υπενθύμισης, σημειωματάρια και άλλα πολλά αντικείμενα, ηλεκτρονικά και μη, βρίσκονται στη διάθεση των ανθρώπων που θέλουν να διαχειριστούν το χρόνο τους με σκέψη και προσοχή. Υπάρχουν επίσης βιβλία, σεμινάρια ή προγράμματα στην τηλεόραση που διδάσκουν τους ανθρώπους τρόπους και μεθόδους σωστής διαχείρισης χρόνου.

Στην σύγχρονη εποχή όμως, δεν είναι λίγες οι φορές που νιώθουμε ότι δεν έχουμε καθόλου ελεύθερο χρόνο. Ότι αναλαμβάνουμε περισσότερες υποχρεώσεις από όσες μπορούμε να ανταπεξέλθουμε. Ότι το σχολείο, η σχολή ή η δουλειά δεν μας αφήνουν τον χρόνο για να χαλαρώσουμε ή για να κάνουμε τα πράγματα που πραγματικά μας αρέσουν. Αυτά τα συναισθήματα σχετίζονται με τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας σε καθημερινή βάση. Η κακή διαχείριση του χρόνου μας έχει επίπτωση στην ισορροπία της επαγγελματικής και προσωπικής μας ζωής. Μπορεί να οδηγήσει σε ματαίωση κοινωνικών υποχρεώσεων, κακές σχέσεις με συγγενείς και φίλους και, μακροπρόθεσμα, στην κοινωνική μας απομόνωση. Μπορεί επίσης να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις σπουδές μας ή στην επαγγελματική μας απόδοση, ενώ ενδέχεται να επηρεάσει και την σωματική και ψυχική μας υγεία.

Αντίθετα η σωστή διαχείριση του χρόνου και η εξισορρόπηση εκπαίδευσης ή επαγγέλματος με την προσωπική ζωή μας κάνει πιο ήρεμους, λιγότερο αγχωμένους, πιο χαρούμενους και πιο ευτυχισμένους.

Η εξισορρόπηση εκπαίδευσης και προσωπικής ζωής δεν γίνεται αυτόματα – χρειάζεται συνειδητή προσπάθεια που να χαρακτηρίζεται από αποφασιστικότητα, συνέπεια και ευελιξία.



10 Συμβουλές για την εξισορρόπηση εκπαίδευσης και προσωπικής ζωής

1. Αναπτύξτε ένα σχέδιο. Πόσες ώρες χρειάζεστε για να εκπληρώσετε τις οικονομικές υποχρεώσεις σας; Θέλετε να τελειώσετε με τις σπουδές σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα ή είστε ο αργός και σταθερός τύπος; Σκεφτείτε την προσωπικότητα, τους στόχους και τις ευθύνες σας και αναπτύξτε ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να συμβεί αυτό.
2. Αν εργάζεστε, επωφεληθείτε από την ευελιξία στο χώρο εργασίας. Ρωτήστε τον προϊστάμενό σας σχετικά με την ευελιξία ή το μειωμένο ωράριο. Επωφεληθείτε από προγράμματα όπως η εξ αποστάσεως εργασία. Βρείτε ένα πρόγραμμα μερικής απασχόλησης που ταιριάζει στις ανάγκες σας.

3. Αν σπουδάζετε, αξιοποιήστε την ευελιξία της σχολής σας. Όλο και περισσότερα πανεπιστήμια προσαρμόζουν τα προγράμματα διδασκαλίας και τις ώρες βιβλιοθήκης. Ορισμένα μαθήματα διδάσκονται ακόμη και στο διαδίκτυο.
4. Δώστε προτεραιότητα. Αποφασίστε σχετικά με τις προτεραιότητές σας και αποδεχτείτε ότι δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα.
5. Προγραμματίστε. Επισημάνετε τις επικείμενες επαγγελματικές και ακαδημαϊκές προθεσμίες σε ένα μόνο ημερολόγιο. Με βάση αυτές διαμορφώστε ένα πρόγραμμα που να περιλαμβάνει και αρκετό ελεύθερο χρόνο. Επικοινωνήστε το πρόγραμμά σας στους φίλους και την οικογένειά σας.
6. Μελετήστε ή εργαστείτε πιο έξυπνα, όχι πιο σκληρά.
7. Αποφύγετε την απώλεια χρόνου. Μάθετε να λέτε “όχι” σε πράγματα που απορροφούν τον χρόνο και την ενέργειά σας.
8. Διαχειριστείτε τα επίπεδα στρες. Το άγχος είναι σχεδόν αναπόφευκτο οπότε μάθετε πώς να το κρατάτε υπό έλεγχο. Κάνετε τακτικά διαλείμματα, απολαύστε αρκετό ύπνο και μείνετε ενεργός/ή.
9. Παρακολουθήστε τα σημάδια κούρασης. Εάν η απόδοσή σας ή τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα αρχίζουν να χειροτερεύουν, λάβετε μέτρα. Το να καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα καφεΐνης, να χάσετε το ενδιαφέρον για τις σπουδές σας ή να είστε ευερέθιστοι και ανίκανοι να συγκεντρωθείτε είναι σημαντικά προειδοποιητικά σημάδια.
10. Τέλος, θυμηθείτε γιατί το κάνετε αυτό που κάνετε (σπουδές, εργασία, κλπ). Αν και μπορεί να φαίνεται δύσκολο κατά περιόδους να συνδυάσετε τις υποχρεώσεις σας με την προσωπική σας ζωή, να ξέρετε ότι και άλλοι άνθρωποι το έχουν καταφέρει, και έτσι και εσείς μπορείτε! Εστιάστε στους στόχους σας!

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Γραμμή στήριξης Παιδιών και Εφήβων Τηλεφωνική γραμμή: 116111
Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων
www.opanda.gr

Ενότητα 7

Εργασία

Επιλογή Σταδιοδρομίας

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Επιλογή Σταδιοδρομίας» αποσκοπεί στην κατανόηση της σημασίας της σωστής επιλογής ενός επαγγέλματος που να ταιριάζει στα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τις ικανότητές σας. Θα παρουσιαστούν τα βήματα για την επιλογή ενός επαγγέλματος και θα γίνει η σύνδεση τους με τις ευκαιρίες απασχόλησης στην σύγχρονη αγορά εργασίας.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 Υπάρχουν συγκεκριμένες διαδικασίες που θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε τον εαυτό σας, τις ανάγκες σας και τις ικανότητές σας. Μάθετε για αυτές.
- 🔑 Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες. Αυτές καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την επιλογή ενός επαγγέλματος και μίας σταδιοδρομίας.
- 🔑 Πριν την επιλογή ενός επαγγέλματος θα πρέπει να γνωρίζετε τα επαγγέλματα που ταιριάζουν στις ικανότητες και τις ανάγκες σας.



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τη σημασία της επιλογής ενός επαγγέλματος για την συνολική πορεία της ζωής σας.
- να μάθετε που μπορείτε να αναζητήσετε υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού.
- να μάθετε περισσότερα για τις δεξιότητές σας, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας ώστε να επιλέξετε σωστά το μελλοντικό σας επάγγελμα.



Ανάλυση

Αναζητώντας ένα επάγγελμα

Η πραγματικότητα πολλές φορές χαρακτηρίζεται από μια έντονη αβεβαιότητα για το μέλλον. Οι προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά την αναζήτηση εργασίας μπορεί να είναι διαφορετικές. Είναι απαραίτητο να μάθετε να κάνετε συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές, οι οποίες ικανοποιούν τόσο τα προσωπικά χαρακτηριστικά σας όσο και τις ανάγκες σας.

Υπάρχουν πολλές κοινωνικές προσδοκίες που σχετίζονται με την καριέρα. Το απρόβλεπτο και οι συνεχείς αλλαγές στον εργασιακό κόσμο απαιτούν από όλους την ικανότητα για συνεχή προσαρμογή και την υπευθυνότητα στην επιλογή της μελλοντικής σταδιοδρομίας.

Σήμερα, σε αντίθεση με αυτό που συνέβαινε πριν από λίγα χρόνια, θα χρειαστεί να λάβετε αποφάσεις σχετικά με την επιλογή σταδιοδρομίας, πιθανότατα σε διαφορετικές στιγμές της ζωής σας. Εσείς οι ίδιοι θα αποκτήσετε εμπειρία και γνώση, θα αναπτύξετε νέες δεξιότητες και, επομένως, σε κάθε στάδιο της ζωής σας θα βρεθείτε αντιμέτωποι με ιδιαιτερότητες και νέες ανάγκες και θα απαιτήσουν από εσάς να λάβετε αποφάσεις για την εξέλιξη της καριέρας σας.

Επιλογή επαγγέλματος και σταδιοδρομίας: γιατί είναι τόσο σημαντική; τι είδους αντίκτυπο έχει στη ζωή μας;

Είναι σημαντικό σε αυτήν τη φάση της μετάβασης προς την ενηλικίωση και την αυτονομία, στην οποία βρίσκεστε, να γνωρίζετε πώς να προσδιορίσετε τα επαγγέλματα που μπορεί να σας ενδιαφέρουν και επίσης να βρείτε τομείς που ταιριάζουν με τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα ταλέντα σας, έτσι ώστε να κάνετε την καλύτερη δυνατή επιλογή σταδιοδρομίας, η οποία θα έχει θετικό αντίκτυπο και στη ζωή σας. Είναι επομένως σημαντικό να προσδιοριστούν οι ακόλουθοι παράγοντες ώστε να γίνει σωστά αυτή η επιλογή:

- Η αυτονομία και ανεξαρτησία που δίνει το επάγγελμα.
- Η οικονομική σταθερότητα που παρέχεται από την αμοιβή.
- Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων κατά την εργασία.
- Η ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων.
- Η σύνδεση των αναγκών σας με τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα και με το πιθανό επάγγελμα που σκέφτεστε να ακολουθήσετε.

Πώς να επιλέξω ένα επάγγελμα; Τι είναι η συμβουλευτική και ο επαγγελματικός προσανατολισμός;

Πολλοί άνθρωποι, για να επιλέξουν το μελλοντικό τους επάγγελμα, αναζητούν την επαγγελματική συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός και η επαγγελματική συμβουλευτική είναι μια διαδικασία που διεξάγεται από επαγγελματίες, συγκεκριμένα συμβούλους και ψυχολόγους, ή από υπηρεσίες που μπορεί να υπάρχουν σε σχολεία ή σε κέντρα απασχόλησης και επαγγελματικής κατάρτισης. Αυτή η διαδικασία διεξάγεται μέσω έρευνας και ανάλυσης στοιχείων όπως τα ενδιαφέροντα, οι δεξιότητες και η προσωπικότητα, παρέχοντας δεδομένα και καθοδήγηση σχετικά με την ακαδημαϊκή και επαγγελματική πορεία, καθώς και σχετικά με την αυτογνωσία και τις στρατηγικές αναζήτησης εργασίας. Τόσο ο

προσανατολισμός όσο και η συμβουλευτική είναι απαραίτητα εργαλεία για την ανάπτυξη και υλοποίηση τέτοιων σημαντικών έργων ζωής που μπορούν να βοηθήσουν τον κάθε νέο να οργανώσει το επαγγελματικό του μέλλον, είτε να αντιμετωπίσει καταστάσεις που σχετίζονται με στιγμές μετάβασης από μία φάση ζωής σε μία άλλη ή από ένα επάγγελμα σε ένα άλλο.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός και η επαγγελματική συμβουλευτική είναι η συστηματική βοήθεια και υποστήριξη, η οποία επιτρέπει στο άτομο σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του να συνειδητοποιεί τις γνώσεις, τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντά και τις αξίες του, να λαμβάνει εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις, να σχεδιάζει και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τη σταδιοδρομία του και να επιτυγχάνει μεγαλύτερη ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός και η επαγγελματική συμβουλευτική στο πλαίσιο του σχολείου ή/και της εργασίας περιλαμβάνουν διάφορα εργαλεία, όπως:

- Συνέντευξη προσανατολισμού.
- Τεστ δεξιοτήτων.
- Ερωτηματολόγια για επαγγέλματα.
- Ερωτηματολόγια προσωπικότητας.
- Τελική έκθεση.

Ένα πρόγραμμα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να λάβετε εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις και να σχεδιάσετε τη σταδιοδρομία σας. Ειδικότερα, θα μπορείτε:

- να πληροφορηθείτε έγκυρα για τις σπουδές, τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας.
- να μάθετε να αναζητάτε, να επεξεργάζεστε και να αξιολογείτε πληροφορίες, καθώς και να διερευνάτε εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διεξόδους, με στόχο τη δια βίου επαγγελματική σου ανάπτυξη στη σημερινή κοινωνία της δια βίου μάθησης.
- να αποκτήσετε πληρέστερη γνώση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς σας, των ενδιαφερόντων σας, των ικανοτήτων – δεξιοτήτων και των αξιών σας, παραγόντων που αναμφισβήτητα επηρεάζουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές σας επιλογές.
- να λάβετε την απόφαση που σας ταιριάζει καλύτερα σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχετε συγκεντρώσει για εσάς, για τις σπουδές και τα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν.
- να βοηθηθείτε στη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου αν είστε υποψήφιοι/ες για την τριτοβάθμια εκπαίδευση.
- να καταρτίσετε το ατομικό σας σχέδιο δράσης ώστε να ενταχθείτε στην αγορά εργασίας ή να επαναπροσδιορίσετε την επαγγελματική σας πορεία σύμφωνα με τις προσωπικές σας ανάγκες και τις εκάστοτε συνθήκες της αγοράς εργασίας.

Ποια είναι η σημασία της επιλογής ενός επαγγέλματος για την υπόλοιπη ζωή και την προσωπική μας εξέλιξη;

Η επιλογή σταδιοδρομίας είναι μέρος της διαδικασίας οικοδόμησης του προσωπικού σας έργου ζωής, το οποίο περιλαμβάνει την ανάπτυξη ικανοτήτων και τον προσδιορισμό της γνώσης και των δεξιοτήτων που ο καθένας πιστεύει ότι του ταιριάζουν.

Η επιλογή σταδιοδρομίας είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για την ανάπτυξη και την ανακάλυψη διαφορετικών προσωπικών δεξιοτήτων. Όλη αυτή η διαδικασία αναζήτησης του μελλοντικού επαγγελματικού χώρου συμβάλλει στην αυτογνωσία, η οποία διευκολύνει όχι μόνο την πορεία κάθε ατόμου στην εργασία, αλλά και τη διαμόρφωση της προσωπικής ζωής του καθενός.

Μέρος Β



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού:
Συμβουλευτική www.eoppep.gr

Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού:
Επαγγελματικά περιγράμματα www.eoppep.gr

Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός: Βιβλίο Μαθητή
ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C111/72/581,2188/

Αναζητώντας Εργασία

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Αναζητώντας Εργασία» στοχεύει να σας βοηθήσει στην διαδικασία αναζήτησης και εύρεσης εργασίας. Περιλαμβάνει πληροφορίες για την οργάνωση και την προετοιμασία του βιογραφικού σημειώματος, με τις συστατικές επιστολές, τις περιγραφές θέσεων εργασίας και τις συνεντεύξεις για δουλειά.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η αίτηση για μία θέση εργασίας είναι από τα πρώτα βήματα για την ανεύρεση μίας εργασίας.*
- 🔑 *Το βιογραφικό σημείωμα αποτελεί τον επαγγελματικό μας «καθρέφτη». Θα πρέπει να είναι προσεγμένο και σαφές.*
- 🔑 *Οι συστατικές επιστολές και η συνέντευξη αποτελούν εξίσου σημαντικά βήματα για την ανεύρεση μιας εργασίας.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε την διαδικασία ανεύρεσης εργασίας καθώς και τι χρειάζεται να κάνετε σε κάθε φάση αυτής της διαδικασίας.
- να προετοιμάσετε τα απαραίτητα δικαιολογητικά για την αίτηση για μια δουλειά (π.χ. το βιογραφικό σας σημείωμα).
- να μάθετε πως γίνεται μία αίτηση εργασίας.
- να προετοιμαστείτε για μία συνέντευξη για δουλειά.



Ανάληψη

Πως γίνεται η αίτηση για μια δουλειά;

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας είναι πολύ πιθανό να αλληλάξουμε πολλές φορές δουλειά και θέσεις εργασίας, ειδικά με τις συνεχείς εξελίξεις στον τομέα της επιστήμης και της τεχνολογίας. Όλα όμως από κάπου αρχίζουν. Στην εφηβεία, ή στα πρώτα χρόνια μετά την εφηβεία, αρχίζουμε και αναζητούμε δουλειά. Αυτή μπορεί να είναι μόνο για τους καλοκαιρινούς μήνες, μία εποχιακή εργασία, μία θέση ημι-απασχόλησης, ή κάτι πιο μόνιμο. Η εργασία μας βοηθά να προάγουμε την αυτονομία μας και την οικονομική μας ανεξαρτησία. Καλό θα είναι, επομένως, να ξέρετε κάποια βασικά βήματα για την αναζήτηση εργασίας ή την υποβολή αίτησης για μία δουλειά. Τέτοια βήματα είναι η δημιουργία του βιογραφικού σας σημειώματος και η διαδικασία της συνέντευξης.

Τρόποι αναζήτησης εργασίας

- Μικρές αγγελίες στον τύπο. Τόσο ο ημερήσιος, πανελλαδικής κυκλοφορίας τύπος, όσο και ο τοπικός, περιλαμβάνει κοινοποιήσεις θέσεων εργασίας μέσω των μικρών αγγελιών. Συχνά οι αγγελίες στον τύπο για αναζήτηση υποψηφίων είναι διατυπωμένες κατά τέτοιον τρόπο, ώστε να κάνουν σαφείς τους όρους απασχόλησης καθώς και την περιγραφή της θέσης εργασίας. Επίσης, δίνουν σαφή περιγραφή του προφίλ του υποψηφίου. Διαβάστε προσεκτικά τις μικρές αγγελίες και αναλύστε επακριβώς όλα τα στοιχεία που περιλαμβάνονται. Αν τα κριτήρια που περιλαμβάνονται στην αγγελία δεν συμβαδίζουν με τα προσόντα σας, αποφύγετε να υποβάλετε φάκελο υποψηφιότητας. Θα χάσετε πολύτιμο χρόνο. Αν υπάρχουν ασάφειες, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά και να τις διευκρινίσετε. Σε κάθε περίπτωση τηρήστε αυστηρά τις χρονικές προθεσμίες για την υποβολή του φακέλου υποψηφιότητας.

- Γραφεία εργασίας – Κέντρα Προώθησης Απασχόλησης (ΚΠΑ) του Ο.Α.Ε.Δ. Ένας γνωστός τρόπος εύρεσης απασχόλησης είναι τα γραφεία εύρεσης εργασίας του Ο.Α.Ε.Δ., τα οποία λειτουργούν σε τοπικό επίπεδο. Μια επίσκεψη στα τοπικά γραφεία ίσως αποβεί χρήσιμη. Τα κέντρα είναι συνδεδεμένα με τα γραφεία σταδιοδρομίας, που λειτουργούν στα πανεπιστήμια και με τα επιμελητήρια, προκειμένου να γίνεται ανταλλαγή πληροφοριών.

- Αναζήτηση εργασίας μέσω του Διαδικτύου. Τα “ηλεκτρονικά” γραφεία ευρέσεως εργασίας αποτελούν, πλέον, γεγονός και στο ελληνικό διαδίκτυο. Τα παραδοσιακά γραφεία υποκαθίστανται σταδιακά από ηλεκτρονικές επιχειρήσεις, οι οποίες επιτρέπουν στους υποψήφιους εργαζόμενους τη μεθοδική αναζήτηση μια επαγγελματικής καριέρας. Ακόμη και οι επιχειρήσεις έχουν τη δυνατότητα να εντοπίσουν αξιόλογα στελέχη, εξοικονομώντας χρόνο και χρήμα στις βάσεις δεδομένων αυτών των ιστοσελίδων. Η συνεχής ενημέρωση για τα συμβαίνοντα στο χώρο μπορούν να γίνουν χρήσιμο εργαλείο για την αναζήτηση αυτή. Η σωστή πληροφόρηση είναι σημαντικός παράγοντας για την έρευνα και το διαδίκτυο προσφέρει πλέον πληθώρα συμβουλών και στοιχείων.

- Γνωριμίες. Ένας συνήθης τρόπος εξεύρεσης απασχόλησης είναι η αξιοποίηση των γνωριμιών που μπορεί να προέρχονται μέσα από την οικογένεια, τις κοινωνικές ή και τις εκπαιδευτικές σας δραστηριότητες. Αξιοποιήστε όποια γνωριμία πιστεύετε ότι μπορεί να φανεί αποτελεσματική. Κοινοποιήστε το ενδιαφέρον σας για δουλειά σε φίλους και γνωστούς. Το περιβάλλον σας πρέπει να γνωρίζει ότι είστε στη διαδικασία αναζήτησης απασχόλησης. Προσδιορίστε τον τύπο της εργασίας για την οποία ενδιαφέρεστε. Μη θεωρείτε βέβαιο ότι όλοι οι γνωστοί σας ξέρουν τα προσόντα και τον τομέα στον οποίο έχετε ειδικευτεί.

Τι πρέπει να γνωρίζω προτού υποβάλω αίτηση για μία θέση εργασίας;

Όταν αναζητάτε μια θέση εργασίας, πρέπει να λάβετε υπόψη τα ακαδημαϊκά σας προσόντα, τις δεξιότητές σας και τα ενδιαφέροντά σας. Αφού επιλέξετε την προσφορά εργασίας που σας ενδιαφέρει, είναι απαραίτητο να διαβάσετε προσεκτικά τα απαιτούμενα προσόντα σχετικά με τις κύριες δεξιότητες και το επιθυμητό προφίλ υποψηφίου. Κατά την υποβολή αίτησης εργασίας, θα πρέπει επίσης να λάβετε υπόψη τις ακόλουθες πτυχές:

- Ορολογία που χρησιμοποιείται τακτικά στις αιτήσεις εργασίας.
- Να μάθετε πώς να ερμηνεύετε ερωτήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την υποβολή αίτησης για εργασία και να δώσετε τις κατάλληλες απαντήσεις.

Υπό αυτήν την έννοια, είναι σημαντικό να προετοιμάσετε καλά την αίτηση σας, δηλαδή να προσαρμόσετε το βιογραφικό σας και τη συνοδευτική επιστολή. Είναι σημαντικό να οργανώσετε και να προσαρμόσετε όλα τα απαραίτητα έγγραφα που ζητούνται στην προσφορά εργασίας.

Το επόμενο βήμα είναι η αποστολή της αίτησης σας, είτε ταχυδρομικά είτε ηλεκτρονικά. Να είστε προσεκτικοί στην αποστολή της αίτησης σας (προθεσμία υποβολής της αίτησης, παραλήπτης της αίτησης, αναγραφή της θέσης εργασίας για την οποία υποβάλλετε την αίτηση, διεύθυνση εταιρείας, κλπ.)

Διαδικασία συνέντευξης

Η διαδικασία συνέντευξης εργασίας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι επιλέχθηκε το πιο κατάλληλο άτομο για την θέση εργασίας. Από την οπτική γωνία του υποψηφίου, αυτή είναι η ευκαιρία να θέσει τις ερωτήσεις σχετικά με τη δουλειά και να καταλάβει εάν ταιριάζουν στις προσδοκίες του. Η προσωπική συνέντευξη είναι ίσως η πιο σημαντική στιγμή στη διαδικασία επιλογής. Υπό αυτήν την έννοια, είναι σημαντικό όταν πηγαίνετε σε μια συνέντευξη, να σκεφτείτε προηγουμένως τι πρόκειται να πείτε, πώς θα παρουσιάσετε τον εαυτό σας και τι πρόκειται να σας ρωτήσουν, δηλαδή, θα πρέπει να προετοιμαστείτε επαρκώς για την συνέντευξη εργασίας.

Σε μια συνέντευξη εργασίας υπάρχουν μερικές ερωτήσεις, και επομένως και ορισμένες απαντήσεις, που αφορούν μία ποικιλία πτυχών (εργασιακή εμπειρία, ενδιαφέροντα, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, κλπ.). Από τη μία πλευρά, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε πώς να απαντάμε στις ερωτήσεις με τον καλύτερο τρόπο, και είναι επίσης σημαντικό να μην ενοχλούμαστε από τις πιο «δύσκολες» ερωτήσεις. Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό και εσείς να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με την θέση εργασίας, όταν σας ζητηθεί.

Υπάρχουν πολλές ερωτήσεις που μπορούν να σας υποβληθούν κατά τη διάρκεια μίας συνέντευξης, όπως:

- Μιλήστε λίγο για τον εαυτό σας.
- Για ποιους λόγους ενδιαφέρεστε για αυτή τη θέση εργασίας;
- Ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους πρέπει να πάρετε αυτή τη δουλειά;
- Πώς διαφέρετε από τους άλλους υποψηφίους;
- Πώς αντιμετωπίζετε καταστάσεις άγχους και πίεσης;
- Πώς αντιδράτε στην κριτική;

- Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε 5 χρόνια;
- Τι μισθό θεωρείτε δίκαιο για αυτή τη δουλειά;

Εσείς, ως υποψήφιοι, μπορείτε να θέσετε ερωτήσεις σχετικά με:

- τη θέση εργασίας.
- τις καθημερινές ευθύνες σε αυτήν την εργασία.
- τις προοπτικές εξέλιξης σταδιοδρομίας.
- την φιλοσοφία και την αποστολή της εταιρείας.
- τις προσδοκίες για την απόδοσή σας.

Είναι σημαντικό οι ερωτήσεις που θα υποβάλλητε να μην απαντώνται με ένα απλό «ναι» ή «όχι».

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Ο.Α.Ε.Δ www.oaed.gr

Εφημερίδα με αγγελίες www.xe.gr

Εφημερίδα με αγγελίες www.kariera.gr

Υπόδειγμα βιογραφικού σημειώματος

<https://europa.eu/europass/el/create-europass-cv>

Πληροφορίες και υπόδειγμα συνοδευτικής επιστολής

edujob.gr/syntaksh-synodeytikh-s-epistolhs-ypodeigmata

Οδηγίες για την συνέντευξη από τον ΕΟΠΠΕΠ

www.eopper.gr/teens/index.php/odigies_interview

Σύνδεσμοι σχετικά με τις ελληνικές επιχειρήσεις

www.eopper.gr/teens/index.php/ellinikes_epixeiriseis_links

Πιάνοντας Δουλειά

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Πιάνοντας Δουλειά» στοχεύει στην ενημέρωσή σας σχετικά με το ξεκίνημα σας σε μία θέση εργασίας (ίσως την πρώτη θέση εργασίας της ζωής σας). Θα γίνει αναφορά στις δεξιότητες που απαιτούνται, στην προσαρμογή στον εργασιακό χώρο, στις υποχρεώσεις σας και στην προετοιμασία σας για να αναλάβετε τη θέση εργασίας. Όταν πιάνουμε μία δουλειά, τα θέματα που συνήθως μας απασχολούν είναι το εργασιακό περιβάλλον, το ωράριο εργασίας, τα καθήκοντα μας κατά την εργασία, οι σχέσεις με τους συναδέλφους και οι υποχρεώσεις μας σχετικά με την φορολογία και την ασφάλιση.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- Όταν πιάνουμε για πρώτη φορά δουλειά, συνήθως τις σημαντικές πληροφορίες τις βρίσκουμε μόνοι μας. Τις χρησιμοποιούμε ώστε να προσαρμοστούμε εύκολα και γρήγορα.
- Είναι απόλυτα λογικό να έχουμε πολλές ερωτήσεις όταν ξεκινούμε μια δουλειά. Όλες θα απαντηθούν με την σειρά τους.
- Όσο περισσότερες πληροφορίες έχουμε για την δουλειά που πρόκειται να κάνουμε, τόσο πιο εύκολα θα προσαρμοστούμε στα νέα εργασιακά μας δεδομένα.



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί της Ενότητας είναι να:

- να προετοιμαστείτε για να ξεκινήσετε μια νέα δουλειά.
- να προσαρμοστείτε εύκολα στο νέο εργασιακό περιβάλλον.
- να ανταποκριθείτε στις ευθύνες μίας νέας δουλειάς.
- να κατανοήσετε τη σημασία της συνέπειας και της εντιμότητας ώστε να εξελιχθείτε επαγγελματικά.
- να καταλάβετε γιατί είναι απαραίτητο να πληρώνουμε φόρους και για την ασφάλιση υγείας.



Ανάλυση

Προσαρμογή στο νέο εργασιακό περιβάλλον

Η προσαρμογή στο χώρο εργασίας ή σε ένα νέο εργασιακό περιβάλλον σημαίνει την ιδιοποίηση της κουλτούρας, της αποστολής και της αξίας του χώρου εργασίας. Σημαίνει την προσαρμογή στις συνθήκες ενός δεδομένου πλαισίου και την αποδοχή των προκλήσεων της νέας εργασίας.

Είναι επομένως απαραίτητο να προσαρμοστούμε στο εργασιακό πλαίσιο μέσω:

- της συμπεριφοράς μας (αίσθηση ευθύνης για συμμόρφωση με τις ώρες εργασίας, για την εκτέλεση των απαιτούμενων εργασιών, εκδήλωση ενδιαφέροντος και έκφραση ερωτημάτων, όποτε προκύπτουν).
- της στάσης μας.
- των τρόπων μας.
- των ρούχων μας που θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον συγκεκριμένο χώρο εργασίας.
- του σεβασμού των κανόνων, γενικά.

Απαιτούμενες δεξιότητες για οποιονδήποτε εργασιακό χώρο

Στις μέρες μας, απαιτούνται αρκετές δεξιότητες στο χώρο εργασίας, οι οποίες υπερβαίνουν τις τεχνικές δεξιότητες, δηλαδή, επικεντρώνονται στις προσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως:

- ικανότητα επικοινωνίας.
- ικανότητα εργασίας σε μια ομάδα, ομαδικότητα.
- ικανότητα αντιμετώπισης του στρες και της πίεσης.
- δυνατότητα σχεδιασμού και οργάνωσης.
- ικανότητα πρωτοβουλίας και διορατικότητας.
- ικανότητα καινοτομίας και δημιουργικότητας.
- υπευθυνότητα.
- ευελιξία.
- προσαρμοστικότητα.
- επίκαιρες γνώσεις.

Μετά την ανάληψη μιας θέσης εργασίας θα πρέπει να τακτοποιήσετε διάφορα ζητήματα, όπως:

- να ελέγξετε ότι έχετε οργανώσει όλα τα νέα έγγραφα που χρειάζεστε για να αναλάβετε τη θέση εργασίας (για παράδειγμα, για κάποιες εργασίες απαιτείται αντίγραφο ποινικού μητρώου ή πιστοποιητικά υγείας).
- αν δεν έχετε τραπεζικό λογαριασμό, θα πρέπει να ανοίξετε έναν για να κατατίθεται εκεί ο μισθός σας. Είναι μια εύκολη διαδικασία και πλέον δεν απαιτούνται πολλά έγγραφα.

Για το άνοιγμα ενός τραπεζικού λογαριασμού απαιτούνται τα ακόλουθα:

- Αστυνομική ταυτότητα.
- έναν λογαριασμό ΔΕΚΟ (από ΔΕΗ, ΕΥΔΑΠ, κλπ) που να αποδεικνύει τη διεύθυνση κατοικίας.
- την σύμβαση εργασίας με τα στοιχεία του εργοδότη.

Φορολόγηση – ασφάλιση

Η κοινωνική ασφάλιση είναι ένας από τους σημαντικότερους, αν όχι ο σημαντικότερος θεσμός κοινωνικής αλληλεγγύης και αναδιανομής του εισοδήματος των σύγχρονων κοινωνιών τόσο μεταξύ των εισοδηματικών ομάδων της ίδιας γενιάς όσο και μεταξύ των διαφορετικών γενεών.

Η κοινωνική ασφάλιση:

- είναι δημόσια υποχρεωτική ασφάλιση,
- χρηματοδοτείται από εισφορές εργοδοτών και εργαζομένων και τον κρατικό προϋπολογισμό,
- εξασφαλίζει την κάλυψη των αναγκών από απώλεια εισοδήματος, με παροχές σε είδος και σε χρήμα, λόγω ασθένειας, μητρότητας, ανεργίας, αναπηρίας, γήρατος και θανάτου.

Ένα ποσοστό του μισθού όλων των εργαζομένων παρακρατείται για την κοινωνική ασφάλιση. Καταβάλλεται από τον εργοδότη στα Δημόσια Ασφαλιστικά Ταμεία για την κάλυψη των δαπανών υγείας και την συνταξιοδότηση, στο μέλλον.

Μέρος Β



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Κέντρο Πληροφόρησης Εργαζομένων και Ανέργων www.kepea.gr

Άρθρο σχετικά με τα δικαιολογητικά για την διαδικασία πρόσληψης ενός εργαζομένου
www.dikaiologitika.gr/arxeio/1689/diadiakasia-proslipsis-ergazomenou-dikaiologitika

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων www.ypakp.gr

ΕΟΠΠΕΠ: Ενδεικτικοί τομείς επαγγελμάτων
www.eopppep.gr/teens/index.php/professional-video

Σώμα Επιθεώρησης Εργασίας www.sepenet.gr

Εργασιακά Δικαιώματα

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Εργασιακά Δικαιώματα» στοχεύει στην ενημέρωσή σας σχετικά με τα δικαιώματά σας, όταν εργάζεστε. Όλοι οι εργαζόμενοι έχουν συγκεκριμένα δικαιώματά, σύμφωνα με την Εργατική Νομοθεσία. Θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε ποιες συμπεριφορές γίνονται αποδεκτές και ποιες θεωρούνται παραβιάσεις, ποια είναι τα δικαιώματα και τα καθήκοντά σας που εγγυάται ο νόμος, και τα οποία θα πρέπει να σέβονται όλοι, οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι. Τέλος, παρέχονται πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τα εργασιακά δικαιώματα.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:



Τα εργασιακά δικαιώματα καθορίζουν όλες τις πτυχές της επαγγελματικής ζωής όλων των εργαζομένων.



Τα εργασιακά δικαιώματα προστατεύονται νομικά και υπάρχει νομική υποστήριξη σε περίπτωση καταπάτησής τους.



Ξεκινώντας μία οποιαδήποτε δουλειά θα πρέπει να γνωρίζετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας.



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί της Ενότητας είναι να:

- να αναγνωρίσετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις ενός εργαζομένου.
- να κατανοήσετε τι συνιστά καταπάτηση των δικαιωμάτων ενός εργαζομένου.
- να κατανοήσετε τη σύνδεση μεταξύ δικαιωμάτων και προσωπικής υπευθυνότητας.
- να εφαρμόζετε τα δικαιώματα των εργαζομένων και στην δική σας επαγγελματική ζωή.
- να συνειδητοποιήσετε γιατί είναι σημαντικό να υπάρχουν συγκεκριμένα δικαιώματα των εργαζομένων.

 Ανάλυση**Εργασιακά δικαιώματα**

Όταν εισέρχεστε στην αγορά εργασίας, υπάρχουν δικαιώματα και υποχρεώσεις που πρέπει να γνωρίζετε. Το Εργατικό Δίκαιο είναι η νομική βάση που διέπει τις εργασιακές σχέσεις στην Ελλάδα. Υπάρχουν επίσης οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας. Τα συνδικάτα είναι επίσης φορείς που σχετίζονται με τα εργασιακά δικαιώματα και τους οποίους θα πρέπει να γνωρίζετε.

Το Σώμα Επιθεώρησης Εργασίας (Σ.ΕΠ.Ε.) είναι μία υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας που έχει ως έργο την:

- επίβλεψη και τον έλεγχο εφαρμογής των διατάξεων της εργατικής νομοθεσίας.
- έρευνα, ανακάλυψη και δίωξη των περιπτώσεων παράβασης της εργατικής νομοθεσίας και παράνομης απασχόλησης.
- παροχή πληροφοριών και υποδείξεων για την αποτελεσματική εφαρμογή των διατάξεων της εργατικής νομοθεσίας.

Αρμοδιότητες του Σ.ΕΠ.Ε. είναι:

- να ελέγχει όλες τις επιχειρήσεις ως προς την τήρηση και εφαρμογή των διατάξεων της εργατικής νομοθεσίας.
- να προβαίνει σε ελέγχους και έρευνες για να διαπιστώσει αν τηρούνται οι διατάξεις της εργατικής νομοθεσίας.
- να ερευνά τα αίτια των θανατηφόρων και σοβαρών εργατικών ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών.
- να εξετάζει τις υποβαλλόμενες καταγγελίες και αιτήματα εργαζομένων. Σημειώνεται ότι οι καταγγελίες υποβάλλονται γραπτά ή προφορικά, επώνυμα ή ανώνυμα.
- να επιβάλλει στους παραβάτες διοικητικές ποινές.
- να παρεμβαίνει συμφιλιωτικά για την επίλυση των ατομικών ή συλλογικών διαφορών εργασίας.

Οι Επιθεωρητές Εργασίας του Σ.ΕΠ.Ε. μπορούν να εισέρχονται ελεύθερα καθ' όλο το εικοσιτετράωρο σε όλους τους χώρους εργασίας.

Ποιά είναι τα βασικά εργασιακά δικαιώματα;

Κάθε εργαζόμενος (ή αλλιώς μισθωτός) έχει ορισμένα βασικά δικαιώματα στους εξής τομείς:

- υγεία και ασφάλεια στον χώρο εργασίας: γενικά δικαιώματα και υποχρεώσεις, χώροι και εξοπλισμός εργασίας, συγκεκριμένοι κίνδυνοι και ευάλωτες ομάδες εργαζομένων.
- ισότητα ευκαιριών για άνδρες και γυναίκες: ίση μεταχείριση στην εργασία, έγκυες εργαζόμενες, άδεια μητρότητας, γονική άδεια.
- προστασία κατά των διακρίσεων λόγω φύλου, φυλετικής καταγωγής, θρησκείας, ηλικίας, αναπηρίας και σεξουαλικού προσανατολισμού.
- εργατικό δίκαιο: μερική απασχόληση, συμβάσεις ορισμένου χρόνου, χρόνος εργασίας, απασχόληση των νέων, ενημέρωση και διαβούλευση με τους εργαζομένους.

Κάποια από τα θεμελιώδη εργασιακά δικαιώματα είναι:

- το δικαίωμα στον μισθό ο οποίος αποτελεί δίκαιη και επαρκή αμοιβή για την εκτελούμενη εργασία.
- η τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας στην εργασία που επιτρέπουν επαρκείς συνθήκες στους εργαζομένους να αναπτύξουν τη δραστηριότητά τους, με ασφάλεια, και επιτρέπουν τη μείωση του κινδύνου επαγγελματικών ασθενειών.
- η βοήθεια σε καταστάσεις ανεργίας, εργατικών ατυχημάτων ή επαγγελματικών ασθενειών.
- ο ορισμός ενός ελάχιστου μισθού.
- ο ορισμός του χρονικού ορίου εργασίας.
- το δικαίωμα σε διακοπές και ξεκούραση.

Εάν κάποιος εργαζόμενος θεωρεί ότι τα δικαιώματά του δεν γίνονται σεβαστά, πρέπει να προσφύγει στην Επιθεώρηση Εργασίας.

Τι είναι η σύμβαση εργασίας και ποια είναι η σημασία της;

Η σύμβαση εργασίας είναι μια συμφωνία μεταξύ του εργοδότη και του εργαζομένου που καθορίζει τις προδιαγραφές εργασίας, με υποχρεώσεις για κάθε έναν από τους δύο. Ο εργαζόμενος παρέχει υπηρεσίες (χειρωνακτικές ή πνευματικές) και ο εργοδότης έχει την υποχρέωση να καταβάλλει τον μισθό που ορίζεται στη σύμβαση.

Συνήθως, η σύμβαση είναι σε γραπτή και όχι σε ηλεκτρονική μορφή, εκτυπώνεται εις διπλούν, υπογράφεται από τον εργοδότη και τον εργαζόμενο, και ο εργαζόμενος πρέπει να διατηρεί αντίγραφο της σύμβασης που έχει συναφθεί.

Μία σύμβαση εργασίας περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

- ταυτοποίηση του εργαζομένου και της εταιρείας (τα στοιχεία του εργαζομένου, του εργοδότη και της εταιρείας).
- ο τύπος εργασίας.
- περιγραφή των λειτουργιών που πρέπει να εκτελέσει ο εργαζόμενος.
- η ημερομηνία έναρξης της σύμβασης και η ισχύς του εγγράφου.
- η αναμενόμενη διάρκεια της σύμβασης.
- αναφορά των ημερομηνιών της δοκιμαστικής περιόδου (αν έχει οριστεί δοκιμαστική περίοδος).
- οι περίοδοι προειδοποίησης σε περίπτωση καταγγελίας της σύμβασης.
- το ποσό και η συχνότητα των αμοιβών.
- η κανονική περίοδος καθημερινής και εβδομαδιαίας εργασίας.

Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τη σύμβαση εργασίας σας, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με έναν δικηγόρο ή τις νομικές υπηρεσίες ενός σωματείου ή ενός συνδικάτου.

Τα Σωματεία

Σωματείο είναι η ένωση 20 τουλάχιστον εργαζομένων που απασχολούνται στον ίδιο κλάδο της οικονομίας ή εργάζονται στον ίδιο εργοδότη, με στόχο την προάσπιση και την προαγωγή των δικαιωμάτων των συμφερόντων των μελών του. Τα σωματεία διακρίνονται σε:

- Ομοιοεπαγγελματικά, είναι τα εργατικά σωματεία που είναι οργανωμένα με βάση το επάγγελμα που ασκεί ο μισθωτός π.χ. σωματείο λογιστών, σωματείο οικοδόμων.
- Κληδικά, είναι τα εργατικά σωματεία που είναι οργανωμένα με βάση τον κλάδο οικονομικής δραστηριότητας στον οποίο ανήκει η επιχείρηση, όπου εργάζεται ο μισθωτός, π.χ. σωματείο εργαζομένων στη βιομηχανία τσιμέντου, στη χημική βιομηχανία, σωματεία τραπεζοϋπαλλήλων,
- Επιχειρησιακά, είναι τα εργατικά σωματεία που είναι οργανωμένα με βάση την επιχείρηση όπου εργάζεται ο μισθωτός π.χ. σωματείο εργαζομένων ΤΙΤΑΝ, σωματείο εργαζομένων Ναυπηγείων Ελευσίνας.
- Τοπικά, είναι τα εργατικά σωματεία που είναι οργανωμένα με βάση το επάγγελμα ή τον κλάδο σε μία πόλη ή ένα νομό π.χ. σωματείο εμποροϋπαλλήλων Θεσσαλονίκης.
- Πανελλαδικά, είναι τα εργατικά σωματεία που είναι οργανωμένα με βάση το επάγγελμα ή το κλάδο και έχουν πανελλαδική εμβέλεια π.χ. Σύλλογος Τεχνικών Υπαλλήλων Ελλάδας

Μέρος Β



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Κέντρο Πληροφόρησης Εργαζομένων και Ανέργων (ΚΕΠΕΑ) www.kepea.gr

Γενική Συνομοσπονδία Εργατών Ελλάδας gsee.gr

Ευρωπαϊκή Επιτροπή: Απασχόληση, κοινωνικές υποθέσεις και κοινωνική ένταξη
ec.europa.eu/social/home.jsp?langId=el

Σώμα Επιθεώρησης Εργασίας www.sepenet.gr/liferayportal/archike

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων www.yeka.gr

Εθνικός Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης www.efka.gov.gr/el

Ενότητα 8

Υγιεινός Τρόπος Ζωής

Υγιεινή Διατροφή και Προσωπική Υγιεινή

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Υγιεινή Διατροφή και Προσωπική Υγιεινή» στοχεύει στην παρουσίαση θεμάτων σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την προσωπική υγιεινή, τα οποία πρέπει να γνωρίζει ένας νέος και μία νέα για να έχει έναν καλό τρόπο ζωής. Θα παρουσιαστούν τα στοιχεία που συνθέτουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, με μια εξήγηση για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσετε για να μπορέσετε να έχετε έναν καλό τρόπο ζωής.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής είναι ένα ουσιαστικό μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής.*
- 🔑 *Για να κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, πρέπει να ξεκινήσετε γνωρίζοντας τι τρώτε. Το φαγητό είναι το καύσιμο για το σώμα μας. Εάν βάσετε μη υγιεινά τρόφιμα στο σώμα σας, αυτό δεν πρόκειται να λειτουργήσει όπως θα μπορούσε ή όπως θα έπρεπε.*
- 🔑 *Η υγιεινή διατροφή απαιτεί σκέψη και προγραμματισμό. Είναι σημαντικό να προγραμματίσετε τα εβδομαδιαία σας γεύματα, να επιλέξετε τι θέλετε να φάτε και να δημιουργήσετε μια λίστα αγορών.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί της Ενότητας είναι:

- να αναγνωρίσετε τις διαφορές ανάμεσα σε ένα υγιεινό και ένα ανθυγιεινό φαγητό, σε καλές και κακές πρακτικές υγιεινής.
- να κατανοήσετε τη σημασία της επαρκούς διατροφής και των βημάτων για την απόκτηση συστηματικών συνθηκών υγιεινής.
- να κατανοήσετε τις αρνητικές επιπτώσεις των ανθυγιεινών τροφίμων και των κακών διατροφικών συνθηκών.
- να συνειδητοποιήσετε την ανάγκη για υγιεινή διατροφή και για τήρηση των κανόνων υγιεινής.



Ανάλυση

Τι είναι η υγιεινή διατροφή;

Μία ισορροπημένη διατροφή είναι ένα ουσιαστικό μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η τακτική κατανάλωση των σωστών ποσοτήτων και ειδών τροφίμων μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης πολλών παθήσεων όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες. Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για την αντιμετώπιση της υπέρτασης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας και την πρόληψη της καρδιακής προσβολής και του εγκεφαλικού επεισοδίου. Η σύνθεση μιας υγιεινής διατροφής εξαρτάται από τις ατομικές ανάγκες (για παράδειγμα, την ηλικία, το φύλο, τον τρόπο ζωής, το βαθμό σωματικής δραστηριότητας), το πολιτιστικό πλαίσιο και τα διαθέσιμα τοπικά προϊόντα. Ωστόσο, τα βασικά στοιχεία μιας υγιεινής διατροφής παραμένουν σταθερά, ως εξής:

- 1. μια ποικιλία τροφίμων: από φρούτα, λαχανικά, όσπρια** (για παράδειγμα, φακές, φασόλια) και ξηρούς καρπούς, ρύζι και άλλα αμυλούχα, μέχρι και τρόφιμα από ζωικές πηγές (για παράδειγμα, κρέας, ψάρι, αυγά και γάλα).
- 2. τουλάχιστον 400 γρ. (πέντε μερίδες) λαχανικών και φρούτων την ημέρα:** μία μερίδα είναι ισοδύναμη, για παράδειγμα, με ένα μόνο πορτοκάλι, μήλο, μάνγκο, μπανάνα ή 3 κουταλιές μαγειρεμένα λαχανικά.
- 3. λιγότερο από 5 γραμμάρια αλάτι την ημέρα (ισοδύναμο με περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού),** συμπεριλαμβανομένου του αλατιού που προστίθεται κατά το μαγείρεμα ή το φαγητό, καθώς και του αλατιού που περιέχεται σε τρόφιμα όπως τα επεξεργασμένα τρόφιμα και το ψωμί.
- 4. μια συνολική ημερήσια πρόσληψη ενέργειας από λίπη:** λιγότερο από 30% ακόρεστα λίπη και λιγότερο από το 10% κορεσμένα λίπη της συνολικής πρόσληψης ενέργειας. Τα trans λιπαρά δεν αποτελούν μέρος υγιεινής διατροφής και θα πρέπει να αποφεύγονται.
- 5. συνολική ημερήσια πρόσληψη ενέργειας από ελεύθερα σάκχαρα μικρότερη από 10%:** ισοδύναμη με 50 γρ. (ή περίπου 12 κουταλάκια του γλυκού) για ένα άτομο με υγιές σωματικό βάρος.

Για να κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, πρέπει να ξεκινήσετε γνωρίζοντας τι περιέχει το φαγητό σας. Το φαγητό είναι το καύσιμο για το σώμα μας. Εάν βάζετε μη υγιεινά τρόφιμα στο σώμα σας, δεν πρόκειται να λειτουργήσει όπως θα μπορούσε ή θα έπρεπε. Από την άλλη πλευρά, αν τρώτε υγιεινά τρόφιμα όσο το δυνατόν περισσότερο, το σώμα σας θα αισθανθεί πολύ καλύτερα. Τα θρεπτικά συστατικά της τροφής σας βοηθούν να έχετε πιο δυνατά μαλλιά, πιο απαλό δέρμα, λιγότερο εύθραυστα νύχια και πολλά άλλα πλεονεκτήματα.

Τρώγοντας έξω

Είναι ευκολότερο να ελέγχετε τις επιλογές τροφίμων όταν είστε στο σπίτι. Είναι εντελώς διαφορετικό όταν βγαίνετε έξω για να φάτε. Το φαγητό φαίνεται υπέροχο, οι μερίδες

είναι τεράστιες και, το καλύτερο από όλα, δε χρειάζεται να το προετοιμάσετε εσείς! Οι ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων είναι παντού. Ακολουθούν ορισμένες γενικές οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να κάνετε καλύτερες επιλογές όταν τρώτε:

10 Συμβουλές όταν τρώτε έξω

1. Ζητήστε: «Τριπλασιάστε τα λαχανικά, παρακαλώ».
2. Παραγγείλτε από το μενού υγιεινά, ελαφρά φαγητά και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.
3. Προσέξτε τις επιλογές χαμηλών υδατανθράκων. Δεν είναι πάντα χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες.
4. Μοιραστείτε το γεύμα με έναν φίλο/φίλη.
5. Παραγγείλτε μια σαλάτα προτού παραγγείλετε οτιδήποτε άλλο στο μενού. Οι σαλάτες δεν πρέπει να είναι λιπαρές. Προσέξτε τα πρόσθετα υλικά σε σαλάτες λαχανικών, όπως τυρί, μπέικον κλπ.
6. Φάτε μικρές μπουκιές.
7. Ελέγξτε το μενού στο διαδίκτυο πριν φύγετε από το σπίτι σας. Σχεδιάστε τι πρόκειται να παραγγείλετε.
8. Ζητήστε από τον σερβιτόρο να παραλείψει το ψωμί. Εάν πρέπει να έχετε κάτι για να τσιμπήσετε ενώ περιμένετε την παραγγελία σας, ζητήστε ένα πιάτο ωμών λαχανικών.
9. Προσπαθήστε να αποφύγετε το βούτυρο και την κρέμα γάλακτος.
10. Πίνετε νερό κατά την διάρκεια του γεύματος.

Προγραμματισμός φαγητού

Η υγιεινή διατροφή απαιτεί σκέψη και προγραμματισμό. Είναι σημαντικό να προγραμματίσετε τα εβδομαδιαία σας γεύματα, να επιλέξετε τι θέλετε να φάτε και να δημιουργήσετε μια λίστα αγορών. Για να είναι επιτυχής, σκεφτείτε την υγιεινή διατροφή ως μια σειρά από μικρά, εύκολα βήματα αντί μιας μεγάλης δραστηκής αλλαγής. Εάν κάνουμε μικρές αλλαγές θα έχουμε μια υγιεινή διατροφή νωρίτερα από ό, τι νομίζουμε. Όταν ψωνίζουμε πρέπει να λάβουμε υπόψη πόσο γρήγορα το φαγητό θα καταναλωθεί και το μέγεθος του αποθηκευτικού χώρου που έχουμε στο ψυγείο.

Τα τρόφιμα που απαιτούν ψύξη είναι τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, αυγά, τυρί, κρέατα. Τα τρόφιμα που έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από τα αλλοιώσιμα τρόφιμα είναι τα κονσερβοποιημένα λαχανικά, τα ζυμαρικά και ο κονσερβοποιημένος τόνος. Αυτά τα τρόφιμα έχουν ημερομηνίες λήξης, οι οποίες συνήθως υπολογίζονται σε χρόνια.

Προετοιμασία γεύματος: Η ασφάλεια προηγείται

Ενώ ο προγραμματισμός σας εξοικονομεί χρόνο, χρήμα και ταλαιπωρία είναι εξίσου κρίσιμη η ασφάλεια και η πρόληψη ατυχημάτων κατά την προετοιμασία ενός γεύματος. Παρακάτω παρουσιάζονται συμβουλές για τις προφυλάξεις ασφαλείας για το χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων, την αποθήκευση τροφίμων και την πρόληψη ατυχημάτων στην κουζίνα. Ατυχήματα είναι πιο πιθανό να συμβούν όταν βιάζεστε, είστε αποσπασμένοι ή υπό πίεση. Παρακάτω υπάρχουν πέντε συμβουλές για την αποφυγή τόσο των μικρών όσο και των μεγάλων ατυχημάτων στην κουζίνα:

1. Επιλέξτε το δοχείο σωστού μεγέθους για την εργασία.
2. Κρατήστε το δάπεδο και το χώρο εργασίας καθαρό.
3. Μαγειρέψτε όταν έχετε ελάχιστους περισπασμούς.
4. Προστατεύστε τον εαυτό σας με τα κατάλληλα ρούχα, παπούτσια, γάντια ή γάντια φούρνου, ειδικά όταν εργάζεστε με βραστό νερό ή καυτό λάδι.

Όταν πρόκειται για το χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων, υπάρχουν ορισμένα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να είστε ασφαλείς κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του γεύματος. Ακολουθούν κάποιες απλές συμβουλές:

- Πλύνετε τα χέρια, τα σκεύη, τις πλάκες κοπής και άλλες επιφάνειες πριν και μετά το τεμαχισμό του κρέατος και των πουλερικών.
- Πλύνετε καλά νωπά φρούτα και λαχανικά.
- Μην φέρνετε τα νωπά κρέατα κοντά σε άλλα τρόφιμα, τοποθετώντας τα σε σημεία όπου μπορεί να εμφανιστεί μόλυνση.
- Πλύνετε το κρέας και τα πουλερικά πριν τα μαγειρέψετε.
- Μαγειρέψτε καλά το κρέας, τα πουλερικά και τα αυγά σε ασφαλείς θερμοκρασίες.
- Αποφύγετε τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (συμπεριλαμβανομένων των μαλακών τυριών) και τους χυμούς.
- Βεβαιωθείτε ότι τα οστρακοειδή είναι μαγειρεμένα ή επεξεργασμένα για ασφαλή κατανάλωση.
- Ποτέ μην προετοιμάζετε φαγητό για άλλους εάν έχετε διάρροια ή κάνετε εμετό.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Ομάδα επαγγελματιών διατροφολόγων www.diatrofi.gr

Νοσοκομείο Γεννηματάς – Τμήμα Διατροφής www.gna-gennimatas.gr/tmima-diatrofis

Νοσοκομείο Αττικών – Τμήμα Διατροφής

attikonhospital.gr/siteapps/joomla-18572/htdocs/index.php/iatriki-ypiresia/tmima-diatrofis

Συνταγές www.akispetretzikis.com www.argiro.gr

Καταχρήσεις

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Καταχρήσεις (ναρκωτικά, αλκοόλ, internet κλπ)» στοχεύει στην παρουσίαση θεμάτων σχετικών με τις κακές συνήθειες και τον εθισμό που πρέπει να γνωρίζετε για να έχετε έναν καλό τρόπο ζωής. Θα παρουσιαστούν τα στοιχεία που συνθέτουν έναν καλό τρόπο ζωής, με μια εξήγηση για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσετε για να μπορέσετε να τον κατακτήσετε.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- ❏ *Οι κακές συνήθειες καθίστανται δύσκολο να σταματήσουν επειδή είναι βαθιά ριζωμένες στο μυαλό μας.*
- ❏ *Μερικές φορές, οι συνήθειές μας είναι συναισθηματικής φύσεως και προκαλούνται από το άγχος ή άλλα ψυχολογικά αίτια.*
- ❏ *Πολλές συνήθειες είναι χρήσιμες, όπως η υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση. Άλλες συνήθειες είναι επιβλαβείς, όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η κατανάλωση υπερβολικού χρόνου στο διαδίκτυο. Μπορεί να θεωρείτε ότι αυτές οι συνήθειες δεν είναι τίποτα περισσότερο από μικρά εμπόδια, όμως μερικές από αυτές μπορεί να έχουν μακροχρόνιες ή επιζήμιες επιπτώσεις στη ζωή σας.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί αυτής της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τις διαφορές μεταξύ κακής συνήθειας και κατάχρησης.
- να κατανοήσετε τι συνιστά έναν υγιεινό τρόπο ζωής και πώς μπορούμε να μείνουμε μακριά από κακές συνήθειες και εθισμούς.
- να κατανοήσετε τις αρνητικές επιπτώσεις των κακών συνηθειών και των καταχρήσεων.
- να εξοικειωθείτε με τα βασικά στοιχεία και τις δραστηριότητες που απαιτούνται για να έχετε καλές συνήθειες.

 Ανάλυση**Επιλογές**

Οι συνήθειες υπάρχουν στις ζωές μας. Πολλά από αυτά που κάνετε βασίζονται σε μια συνήθεια που έχετε αναπτύξει σε κάποιο σημείο της ζωής σας. Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με μια μελέτη του 2006 που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Duke, πάνω από το 40 τοις εκατό του τι κάνουμε σε καθημερινή βάση αποτελεί μία συνήθεια. Αλλά και αυτές οι συνήθειες υπόκεινται στην ικανότητά μας να ασκούμε τον έλεγχό τους: μερικές είναι ήπιες, όπως το να βγάζετε τα παπούτσια σας και να τα πετάτε εδώ και εκεί, άλλες είναι μέτριες, όπως η κατανάλωση φαγητού μπροστά από την τηλεόραση, ή το πολύ ποτό όταν πηγαίνετε σε ένα πάρτι, και τέλος είναι εκείνες που είναι ισχυρές και εθιστικές – όπως το κάπνισμα.

Οι συνήθειες καθίστανται δύσκολο να σταματήσουν επειδή είναι βαθιά ριζωμένες στο μυαλό μας. Αλλά οι συνήθειες είναι επίσης πρότυπα συμπεριφοράς και η αλλαγή των μοτίβων είναι το κλειδί για να αλλάξουμε εμείς οι ίδιοι τις συνήθειές μας. Συνήθως υπάρχει ένας ξεκάθαρος λόγος για να ξεκινήσει το μοτίβο. Μερικές φορές οι παράγοντες ενεργοποίησης είναι συναισθηματικοί – ένα ποτό ή ένα τσιγάρο ή το δάγκωμα των νυχιών που προκαλείται από το άγχος. Άλλες φορές είναι απλά μια συνήθεια. Συχνότερα είναι ένας συνδυασμός και των δύο.

Πολλές συνήθειες είναι χρήσιμες, όπως η υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση και η «δεύτερη ματιά» πριν από την αλλαγή λωρίδων οδηγώντας. Άλλες συνήθειες είναι επιβλαβείς, όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η κατανάλωση υπερβολικού χρόνου στο Internet. Μπορεί να θεωρήσετε ότι αυτές οι συνήθειες δεν είναι τίποτα περισσότερο από μικρά εμπόδια, αλλά ορισμένες μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμα επιζήμιες επιπτώσεις στη ζωή σας.

Αναγνωρίστε τη διαφορά μεταξύ κακών συνηθειών και εθισμού

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε την απάντηση. Μήπως:

1. έχετε εμπειρία συμπτωμάτων στέρησης όταν σταματήσετε μία συνήθεια (π.χ. έλλειψη ενστίνας, θυμό, απογοήτευση ή αϋπνία);
2. σταματήσατε να κάνετε τις δραστηριότητες που κάποτε θεωρούσατε ευχάριστες για να ασχοληθείτε με αυτή τη συνήθεια;
3. υπερβάλητε κάθε φορά που κάνετε τη συνήθεια;
4. φυλάτε στοκ του προϊόντος για έκτακτες ανάγκες (δηλαδή κρύβετε μπουκάλια αλκοόλ στο σπίτι σας);
5. παρατηρείτε ότι κάνετε τη δραστηριότητα τόσο πολύ ή τόσο συχνά σε σημείο που επηρεάζει την καθημερινή σας ρουτίνα;
6. έχετε οικονομικές δυσκολίες επειδή έχετε ξοδέψει όλα τα χρήματά σας σε αυτή τη δραστηριότητα;
7. έχετε προβλήματα στον περιορισμό της δραστηριότητας;
8. έχετε ζητήματα υγείας που σχετίζονται άμεσα με αυτή τη δραστηριότητα;
9. έχετε επικίνδυνη συμπεριφορά όταν κάνετε αυτή τη δραστηριότητα;
10. η δραστηριότητα είναι τρόπος αντιμετώπισης του άγχους και των συναισθηματικών προβλημάτων;
11. κρύβετε τη συμπεριφορά σας από άλλους;

12. βλάπτετε τις διαπροσωπικές σχέσεις σας λόγω αυτής της δραστηριότητας;

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από τον αλκοολισμό, τον εθισμό στα ναρκωτικά, την υπερβολική κατανάλωση φαγητού, και το κάπνισμα καθώς και από άλλες διατροφικές διαταραχές εμφανίζουν συνήθως ορισμένα ή όλα αυτά τα συμπτώματα. Οπότε αν διαβάσατε τις παραπάνω ερωτήσεις και μερικά από αυτά τα μοτίβα συμπεριφοράς σας είναι γνωστά, ίσως να αναζητήσετε μια επαγγελματική συμβουλή από ειδικό για τον πιθανό εθισμό σας.

Εδώ είναι λίγοι τρόποι να το κάνετε αυτό:

- Συζητήστε με ψυχολόγο ή ψυχίατρο που ειδικεύεται σε εθισμούς.
- Συμμετάσχετε σε μια ομάδα όπως οι ΑΑ (Αλκοολικοί Ανώνυμοι).
- Ρωτήστε το γιατρό σας για διαφορετικούς (μη εθιστικούς) τρόπους για να πολεμήσετε τους εθισμούς.

Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια από άλλους. Αν νομίζετε ότι έχετε ένα πραγματικό πρόβλημα, τότε ίσως είναι καιρός να λάβετε την βοήθεια που χρειάζεστε πραγματικά.

Προσδιορίστε έναν Στόχο

Η εξάλειψη μιας κακής συνήθειας είναι σαν να θέτουμε ένα στόχο. Δεν θα επιτύχετε την εξάλειψη χωρίς να έχετε συγκεκριμένο αποτέλεσμα σε συνδυασμό με μια ημερομηνία –στόχο.

Για παράδειγμα, δεν μπορείτε να πείτε, «θέλω να φάω υγιεινότερα». Αντ' αυτού, πρέπει να προσδιορίσετε ποια τρόφιμα να φάτε, ποια τρόφιμα πρέπει να αποφύγετε και πότε θα συμβεί αυτή η αλλαγή.

Παράδειγμα θα ήταν ο ακόλουθος στόχος: «Έως την 1η Αυγούστου, δεν θα τρώω φαγητό από εστιατόρια fast food. Αντ' αυτού, θα φάω σπιτικά μαγειρεμένα γεύματα που συνδυάζουν τα λαχανικά με την άπαχη πρωτεΐνη και τους μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες». Παρατηρείστε ότι αυτός ο στόχος έχει προθεσμία με συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Μέχρι την 1η Αυγούστου, θα ξέρετε αν λειτουργεί ή όχι. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο ορίσατε ένα στόχο για να αλλιάξετε μια συνήθεια. Στη συνέχεια, όταν έρθει η ημερομηνία, μπορείτε να αποφασίσετε εάν θέλετε να συνεχίσετε με την αλλαγή της συνήθειας.

Δοκιμάστε διαφορετικές ανταμοιβές

Το ενδιαφέρον με τις κακές συνήθειες είναι ότι συχνά προέρχονται από την επιθυμία να λάβετε μία υποσυνείδητη ανταμοιβή. Συνήθως τα κάνουμε επειδή θέλουμε να αισθανόμαστε χαλαροί, χαρούμενοι, ενεργοποιημένοι, αποδεκτοί ή αγαπητοί.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να αντικαταστήσετε μια κακή συνήθεια με μια νέα συνήθεια και να εξακολουθείτε να λαμβάνετε αυτό το θετικό όφελος. Το τέχνασμα είναι να πειραματιστείτε με άλλες ανταμοιβές και να βρείτε κάτι που να παράγει την ίδια υποσυνείδητη ανταμοιβή. Ας αναφερθούμε στο παράδειγμα ενός ατόμου που καταναλώνει υπερβολικό αλκοόλ. Αφού εντοπίσει το πρόβλημα του εθισμού, συνειδητοποιεί ότι η συνήθεια κατανάλωσης προέρχεται από την ανάγκη να μειωθεί το στρες και να χαλαρώσει. Είναι επίσης ένα υποπροϊόν της επιθυμίας για κοινωνικοποίηση και διασκέδαση.

Έτσι μπορεί να σχεδιάσει διαφορετικές στρατηγικές όποτε αισθάνεται την ανάγκη να χαλαρώσει, για παράδειγμα:

- Πηγαίνει για 10 λεπτά με τα πόδια γύρω από τη γειτονιά.

- Κάνει μια διαφορετική δραστηριότητα με φίλους αντί να πίνει.
- Δημιουργεί νέες φιλίες και νέο κοινωνικό δίκτυο.
- Κάνει διαλογισμό.

Δεν είναι όλες αυτές οι στρατηγικές σωστές για την περίπτωσή του, αλλά αυτή η διαδικασία είναι σημαντική επειδή προσπαθεί να βρεί μια νέα ρουτίνα που παρέχει ανταμοιβή παρόμοια με την ανταμοιβή που παράγεται από την κακή συνήθεια.

Κρατήστε ένα ημερολόγιο

Κάνοντας μια δέσμευση με τον εαυτό σας είναι μόνο η μισή μάχη. Κατά πάσα πιθανότητα, δεν μπορείτε να κάνετε μόνιμη αλλαγή μόνοι σας. Γι' αυτό είναι σημαντικό να οικοδομήσετε ένα σύστημα υποστήριξης ατόμων που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε αυτόν τον στόχο.

Οι άνθρωποι μπορούν είτε να συμβάλλουν είτε να διαλύσουν την επιτυχία σας. Ο απλούστερος τρόπος για να ξεκινήσετε με ένα σύστημα υποστήριξης είναι να κρατήσετε ένα ημερολόγιο για την συνήθεια σας και την πρόοδο σας να την καταπολεμήσετε. Με αυτό το εργαλείο, παρακολουθείτε την καθημερινή προσπάθειά σας να αλλιάξετε μια συνήθεια, συμπεριλαμβανομένης κάθε ώθησης ή παρεμπόδισης. Όσες περισσότερες πληροφορίες συμπεριλαμβάνετε, τόσο πιο εύκολο θα είναι να καταλάβετε τι σας κάνει να συνεχίζετε την κακή συνήθεια.

Ανάλογα με τη φύση της συνήθειας, είναι μερικά πράγματα που πρέπει να συμπεριλάβετε σε ένα τέτοιο ημερολόγιο:

- Πόσες φορές κάνετε την κακή συνήθεια.
- Χρόνος που αφιερώνετε σε αυτήν τη δραστηριότητα.
- Συναισθήματα και παρορμήσεις.
- Προκλήσεις που αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή.

Αποφύγετε καταστάσεις που σας ωθούν στην κακή συνήθεια

Οι άνθρωποι δεν είναι οι μόνοι που προκαλούν μια κακή συνήθεια. Μερικές φορές μια τοποθεσία μπορεί να προκαλέσει μια παρόρμηση. Κατά τη διάρκεια των εβδομάδων, ενώ δοκιμάζετε μια συνήθεια αντικατάστασης, προσπαθήστε να αποφύγετε τους χώρους που μπορεί να σας αναγκάσουν να επιστρέψετε στην παλιά συμπεριφορά σας. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι καπνίζουν ενώ πίνουν. Έτσι, αν θέλετε να εξαλείψετε τη συνήθεια του καπνίσματος, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αποφύγετε το μπαρ. Ναι, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι οι φίλοι σας θα σας χάσουν για μια σύντομη περίοδο, αλλά αυτή η στρατηγική μπορεί να σας βοηθήσει να ελαχιστοποιήσετε τις παρορμήσεις που θα αισθανθείτε αν τους δείτε εκείνους να καπνίζουν.

Διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Εάν είστε πάντα κουρασμένοι, πεινασμένοι, με άγχος ή κατάθλιψη, είναι πιθανότερο να υποκύψετε στον πειρασμό.

Ένας απλός τρόπος για την καταπολέμηση της εξάντλησης είναι να ζήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Εφόσον το πρόβλημα αυτό προκαλείται σε μεγάλο βαθμό από χαμηλό επίπεδο γλυκόζης (ή «χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα»), μπορείτε να καταπολεμήσετε τον πειρασμό με το:

- Να κοιμάστε όλη τη νύχτα για να νιώσετε ενεργητικοί το πρωί.

- Να μένετε ενυδατωμένοι πίνοντας τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό κάθε μέρα.
- Να τρώτε ένα ισορροπημένο γεύμα κάθε μέρα - συμπεριλαμβανομένων των φρούτων, των λαχανικών, (των καλών) υδατανθράκων και των άπαχων πρωτεϊνών.
- Να έχετε υγιεινά σνακ μαζί σας για να τρώτε όταν αισθάνεστε πεινασμένοι.
- Να ασκείστε για τη μείωση της κούρασης και τη διατήρηση βέλτιστου βάρους.

Μην υποτιμάτε τη δύναμη της σύνδεσης του νου και του σώματος. Όταν ζείτε μια ισορροπημένη, υγιεινή ζωή, το να αφήσετε μια κακή συνήθεια γίνεται πολύ πιο εύκολο. Επίσης, είναι σημαντικό να διατηρήσετε μια θετική στάση σχετικά με αυτή τη μεταβολή της συμπεριφοράς. Το τέχνασμα είναι να ξέρετε τι πρέπει να κάνετε όποτε έχετε μια παρόρμηση. Όταν ο πειρασμός χτυπά, επιβεβαιώστε τη δέσμευσή σας να επιμείνετε στο νέο σχέδιο.

Γιορτάστε τις «μικρές νίκες»

Η εξάλειψη μιας συνήθειας μπορεί να είναι μια εξαντλητική εμπειρία. Μπορείτε να την κάνετε διασκεδαστική επιβραβεύοντας τον εαυτό σας για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Είναι αυτές οι «μικρές νίκες» που θα σας δώσουν αρκετά κίνητρα ώστε να παραμείνετε στην πορεία και να αγνοήσετε τους πειρασμούς. Οι μικρές νίκες λειτουργούν ως σημείο προόδου στο δρόμο σας προς την επίτευξη ενός μεγάλου στόχου. Για παράδειγμα, πείτε ότι κύριος στόχος σας είναι να βγείτε από το χρέος. Αυτός ο στόχος μπορεί να είναι αποθαρρυντικός κάποιες φορές, γιατί περιλαμβάνει πλήθος υποχρεώσεων. Έτσι αποφασίζετε ότι το πρώτο βήμα είναι να σπάσετε την κακή συνήθεια των υπερβολικών δαπανών. Οι μικρές νίκες σας κάνουν να αισθανθείτε σαν να κατορθώνετε κάτι. Εάν επικεντρωθείτε πάρα πολύ στη συνήθεια που προσπαθείτε να αλλιάξετε, ποτέ δε θα αισθανθείτε ότι σημειώνετε πρόοδο. Με έμφαση στις μικρές νίκες, θα έχετε το κίνητρο να συνεχίσετε.

Μέρος Β

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) www.okana.gr

Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Πρόληψη του Καπνίσματος ensp.network

Υγιείς Σχέσεις

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Υγιείς Σχέσεις» στοχεύει στην παρουσίαση θεμάτων σχετικά με τις υγιείς και τοξικές σχέσεις για τις οποίες θα πρέπει να γνωρίζετε ώστε να έχετε έναν καλό τρόπο ζωής. Θα παρουσιαστούν τα στοιχεία που συνθέτουν έναν καλό τρόπο ζωής, με μια εξήγηση για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσετε για να μπορέσετε να έχετε έναν καλό τρόπο ζωής.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Είστε ένα σημαντικό μέρος οποιασδήποτε σχέσης και είναι σημαντικό να αρέσετε στον εαυτό σας. Το να αγαπήσετε τον εαυτό σας θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ισχυρές και υγιείς σχέσεις με άλλους. Το να αγαπήσετε τον εαυτό σας αρχίζει με το να ξέρετε ποιοι είστε.*
- 🔑 *Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή σας που θα αναδείξουν τον καλύτερο εαυτό σας. Επιλέξτε αυτούς τους ανθρώπους! Μην επιλέξετε άτομα που σας κάνουν να αισθάνεστε λιπημένοι ή που σας ωθούν να κάνετε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε.*
- 🔑 *Οι σχέσεις δεν είναι πάντα κάτι εύκολο. Μερικές φορές απαιτούν σκληρή δουλειά. Αλλά, μέσα σε μια σχέση, θα πρέπει να υπάρχουν περισσότερες καλές στιγμές από ό, τι κακές. Εάν νομίζετε ότι είστε σε μια ανθυγιεινή και τοξική σχέση, μιλήστε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε την έννοια μίας υγιούς σχέσης.
- να κατανοήσετε τι χρειάζεται για την δημιουργία μίας υγιούς σχέσης.
- να καταλάβετε τις επιπτώσεις των τοξικών σχέσεων.



Ανάλυση

Δημιουργία υγιών σχέσεων

Υπάρχουν παντός είδους σχέσεις. Έχουμε σχέσεις με ...

- άτομα που γνωρίζουμε λίγο.
- στενούς και καλούς φίλους.
- μέλη της οικογένειας.

Πολλές από τις ιδιότητες που χαρακτηρίζουν μια καλή φιλία είναι επίσης σημαντικές για μια υγιή σχέση. Αυτή η ενότητα θα ξεκινήσει εξετάζοντας γιατί όλες οι σχέσεις πρέπει να είναι υγιείς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να δημιουργήσετε καλύτερες φιλίες και σχέσεις τώρα και στο μέλλον.

Μία υγιής σχέση στηρίζεται στα παρακάτω θεμέλια:

Να είστε αληθινός/ή με τον εαυτό σας: Να γνωρίζετε τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σας.

Επικοινωνία: Να είστε και οι δύο ειλικρινείς για το τι σκέφτεστε και αισθάνεστε και να ακούτε ο ένας τον άλλον.

Σεβασμός: Να αρέσει ο ένας στον άλλον για το ποιος είναι και να αισθάνεστε ελεύθεροι να είστε ο εαυτός σας.

Εμπιστοσύνη: Να θέλετε και οι δύο το καλύτερο για τον άλλον και να είστε ειλικρινείς και αξιόπιστοι.

Υποστήριξη: Να είστε εκεί ο ένας για τον άλλον.

Διασκέδαση: Να γελάτε μαζί και θα απολαμβάνετε τις στιγμές μεταξύ σας.

Ισότητα: Να παίρνετε τις αποφάσεις από κοινού.

Ανεξαρτησία: Ο καθένας/καθεμία από εσάς να έχει τους δικούς του/της φίλους και δραστηριότητες.

Όρια: Και οι δύο να γνωρίζετε τι θέλετε και τι δεν θέλετε και ποια είναι τα όριά σας (ποιες γραμμές δεν θέλετε να περάσετε).

Είστε ένα σημαντικό μέρος οποιασδήποτε σχέσης και είναι σημαντικό να αρέσετε στον εαυτό σας. Το να αγαπήσετε τον εαυτό σας θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ισχυρές και υγιείς σχέσεις με άλλους. Το να αγαπήσετε τον εαυτό σας αρχίζει με το να γνωρίσετε ποιοι είστε.

- Τι απολαμβάνετε να κάνετε;
- Τι σας αρέσει και τι δεν σας αρέσει;
- Ποιά είναι τα προτερήματα και ποιά τα ελαττώματά σας;

Η απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις θα σας βοηθήσει να μάθετε τους τύπους των ανθρώπων που θέλετε να έχετε μαζί σας. Πέραστε το χρόνο κάνοντας τα πράγματα που σας ενδιαφέρουν - όπως μουσική, αθλητισμός, πολιτιστικές εκδηλώσεις και άλλες εκδηλώσεις. Εκεί θα συναντήσετε άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα και θα μπορείτε να διασκεδάσετε κάνοντας αυτά τα πράγματα μαζί!

Δώστε προσοχή στον τρόπο που νοιώθετε όταν είστε κοντά σε άλλους ανθρώπους (π.χ., πώς αισθάνεστε και ενεργείτε όταν είστε γύρω τους). Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή σας που θα αναδείξουν τον καλύτερο εαυτό σας. Επιλέξτε να είστε με αυτούς τους ανθρώπους! Μην επιλέξετε να είστε με άτομα που σας κάνουν να αισθάνεστε ληημένοι

και σας κάνουν να κάνετε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε.

Η καλή σχέση στηρίζεται στην επικοινωνία και την ακρόαση

Θα πρέπει:

- να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς για αυτό που σκέφτεστε και αισθάνεστε. Πείτε την αλήθεια. Μην περιμένετε από τους ανθρώπους να διαβάσουν το μυαλό σας. Θα πρέπει να τους ενημερώσετε για το τι συμβαίνει.
- να δείχνετε σε όσους βρίσκονται κοντά σας ότι είναι σημαντικοί ακούγοντας πραγματικά αυτό που λένε (π.χ., χρησιμοποιήστε την επαφή με τα μάτια, σκεφτείτε τι έχουν πει πριν απαντήσετε).
- να είστε ήρεμοι ακόμη και όταν δεν σκέφτεστε με τον ίδιο τρόπο όπως κάποιος άλλος.
- να μάθετε πώς να επικοινωνείτε καλύτερα με τους ανθρώπους που σας ενδιαφέρουν. Αυτό θα ενισχύσει τις σχέσεις σας με αυτούς.
- να ελέγχετε τη γλώσσα του σώματός σας. Πράγματα όπως το πώς κρατάτε τα χέρια σας (αν είναι δύσκαμπτα και σταυρωμένα μπροστά από το στήθος ή χαλαρά και στο πλάι) και προς τα που κοιτάζετε (ακριβώς στο άτομο ή μακριά από αυτό) μπορούν να δώσουν ενδείξεις για τις πραγματικές σκέψεις και τα συναισθήματά σας.

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε μερικές φορές ενοχλημένοι ή θυμωμένοι με κάποιον. Αλλά θυμηθείτε, ακόμα και αν είστε αναστατωμένοι με κάποιον, είναι σημαντικό να επιτρέπετε και στον άλλον να μοιράζεται την δική του πλευρά της ιστορίας, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο αισθάνεται. Εάν αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό ήρεμα, ίσως χρειαστεί να κάνετε ένα διάλειμμα και να επανέληθε στη συνομιλία αφού πάρετε αρκετό χρόνο να το σκεφτείτε.

Ηλεκτρονική επικοινωνία

Γίνετε ξεκάθαροι! Περιμένετε λίγο πριν δημοσιεύσετε ή στείλετε κάτι. Εάν αισθάνεστε θυμωμένοι είναι καλή ιδέα να περιμένετε να δημοσιεύσετε και να στείλετε μηνύματα έως ότου αισθανθείτε πιο ήρεμοι. Θυμηθείτε ότι η προώθηση κακόβουλων εικόνων ή κουτσομπολιού θεωρείται εκφοβισμός. Εάν είστε αναστατωμένοι ή δεν είστε σίγουροι για κάτι που σας έστειλε κάποιος, ρωτήστε τους τι εννοούσαν. Μιλήστε μαζί τους στο τηλέφωνο ή πρόσωπο με πρόσωπο αν είναι δυνατόν. Πείτε τους πώς το μήνυμά τους σας έκανε να νιώσετε.

Οι υγιείς σχέσεις είναι σεβασμός!

Ο σεβασμός αφορά τους ανθρώπους, τις ικανότητές τους, και την προσωπικότητά τους. Μάθετε για τον διπλανό σας και δείξτε ότι τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις τους είναι σημαντικές. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε τους άλλους ανθρώπους να αισθάνονται ελεύθεροι να είναι ο εαυτός τους. Και εσείς θα πρέπει να αισθάνεστε καλά για το ποιοί είστε όταν είστε κοντά σε ένα άλλο πρόσωπο. Αυτό σημαίνει αλληλοσεβασμός.

Δεν μπορείτε να αλληλέξετε κάποιον άλλο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε τον εαυτό σας, ώστε να έχετε μια σαφή ιδέα σχετικά με ποιον θέλετε να περνάτε χρόνο μαζί. Ο σεβασμός σημαίνει να είστε γενναίοι και να ληπάστε όταν έχετε κάνει κάτι κακό. Ζητώντας συγγνώμη θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα για τον εαυτό σας. Είναι επίσης σημαντικό να μαθαίνετε από τα λάθη σας έτσι ώστε να μην τα ξανακάνετε.

Οι υγιείς σχέσεις αφορούν την εμπιστοσύνη

Σε μια σχέση εμπιστοσύνης, και οι δύο άνθρωποι:

- θέλουν το καλύτερο για τον άλλον.
- είναι σε θέση να υπολογίζουν ο ένας στον άλλο και να είναι εκεί ο ένας για τον άλλον.
- δίνουν ο ένας στον άλλο το χώρο που χρειάζονται (όπως να έχουν τους δικούς τους φίλους και δραστηριότητες).
- είναι ειλικρινείς μεταξύ τους (λένε τι σκέφτονται και αισθάνονται).
- διατηρούν τις ιδιωτικές πληροφορίες ιδιωτικές. Εάν όμως αισθάνεστε ότι κάποιος έχει πρόβλημα και χρειάζεται βοήθεια, θα πρέπει να μιλήσετε σε έναν έμπιστο ενήλικο που μπορεί να σας βοηθήσει. Δεν πρέπει να το συζητάτε με άλλους φίλους.
- Η εμπιστοσύνη κερδίζεται με την πάροδο του χρόνου. Η εμπιστοσύνη μπορεί επίσης να χαθεί από πράγματα όπως το ψέμα. Η εμπιστοσύνη απαιτεί χρόνο.

Οι υγιείς σχέσεις αφορούν την υποστήριξη. Στις υγιείς σχέσεις ο ένας ενθαρρύνει τον άλλον. Η υποστήριξη αφορά:

- να μπορείτε να υπολογίζετε ο ένας στον άλλο σε περιόδους ανάγκης.
- να γιορτάζετε τις επιτυχίες του άλλου. Σκεφτείτε τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά σας. Ποιοι είναι οι καλύτεροι υποστηρικτές σας; Πώς αισθάνεστε που έχετε αυτούς τους ανθρώπους κοντά σας; Η υποστήριξη των ανθρώπων σημαίνει και την θερμή υποστήριξη σε περίοδο χαράς, όχι μόνο στις λύπες.

Υγιείς σχέσεις είναι να:

- Γελάτε μαζί.
- Κάνετε δραστηριότητες που σας αρέσουν μαζί.
- Υπάρχουν περισσότερες καλές στιγμές από ό, τι κακές.

Σημάδια τοξικής σχέσης:

- Ανασφάλεια
- Ζήλια: «Δεν μπορώ να διαχειριστώ τη σκέψη άλλων ανθρώπων που σε κοιτάζουν ή σου μιλάνε!»
- Έλεγχος: Λέγοντας σε κάποιον τι να φορέσει, στέλνοντας μηνύματα, όπως: «Πού είσαι; Με ποιον είσαι; Γιατί με αγνοείς; Τηλεφώνησέ μου!»
- Φόβος και βία
- Προσβλητικά σχόλια: «Η οικογένειά σου είναι βαρετή, θα πρέπει να σταματήσεις να ξοδεύεις τόσο χρόνο μαζί τους».
- Χειρισμός: Κάνοντας ένα άτομο να αισθάνεται άσχημα για να πάρεις αυτό που θέλεις: «Σε χρειάζομαι δεν έχω κανέναν άλλο, αν φύγεις θα πληγωθώ».
- Θυμός: Πολλές φωνές ή διαφωνίες. Διαμαρτυρία για το άλλο πρόσωπο όταν υπάρχουν διαφωνίες. Το να κρύβετε τα πράγματα από κάποιον για να αποτρέψετε θυμωμένες εκρήξεις.
- Ενοχή
- Κάνοντας κάποιον να αισθάνεται άσχημα λέγοντας «Όχι».

- **Ανύπαρκτα όρια:** Κάποιοι δεν δέχονται το «όχι» για απάντηση: «Έλα, δοκίμασε μόνο μία φορά. Αν δεν σου αρέσει, θα σταματήσω, υπόσχομαι». Απειλούν να μοιράζονται ιδιωτικές πληροφορίες αν το άλλο πρόσωπο δεν κάνει αυτό που θέλουν.
- **Προσκόλληση:** όταν κάποιοι θέλουν να είναι μαζί με κάποιον ΟΛΗ ΤΗΝ ΩΡΑ (και να μην δίνουν προσωπικό χώρο).

Πιστεύετε ότι μπορεί να είστε σε μια ανθυγιεινή σχέση; Συζητήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.

Το να είμαστε σε μια κακή ή τοξική σχέση είναι συχνά κάτι που δεν συνειδητοποιούμε μέχρι να βγούμε έξω από αυτή. Οι κακές σχέσεις μπορούν να εισβάλλουν σε κάθε πτυχή της ζωής μας, από τις φιλίες μας στις οικογενειακές μας σχέσεις. Μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε κατάθλιψη ή άγχος χωρίς κανέναν εμφανή λόγο.

Η οικογενειακή θεραπεύτρια και συγγραφέας Νταρλίν Λανσέρ, λέει:

«Οι υγιείς σχέσεις μας τροφοδοτούν και μας υποστηρίζουν. Μια τοξική σχέση, από την άλλη πλευρά, είναι σαν το δηλητήριο για μας - αντί να μας ανεβάξει, μας κάνει να νιώθουμε χειρότερα. Όταν τελειώσει, μπορεί να βιώσουμε μετατραυματικό άγχος ή μειωμένη αυτοεκτίμηση και έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό μας και σε άλλους».

Όταν βρίσκεστε σε μία κακή σχέση, ίσως να αγνοήσετε όλα τα σημάδια - είναι αυτό που κάνουμε ως άνθρωποι για να προστατευθούμε. Εάν είστε σε μια τοξική σχέση, μπορείτε να παρατηρήσετε αυτά τα σημάδια που φανερώνουν ότι βρίσκεστε σε μια κακή σχέση αλλά δεν θέλετε να παραδεχτείτε.

Μέρος Β

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Συμβουλευτικές υπηρεσίες για οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα (όλο το εικοσιτετράωρο) [197](#)

Τηλεφωνική Γραμμή SOS για γυναίκες θύματα βίας [15900](#)

Καλή Ποιότητα Ζωής!

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Καλή Ποιότητα Ζωής» στοχεύει στην παρουσίαση θεμάτων που συνδέονται με την άσκηση, τις αθλητικές δραστηριότητες, την τέχνη κλπ. οι οποίες συμβάλλουν στην καλή ποιότητα ζωής. Θα παρουσιαστούν τα χαρακτηριστικά μίας καλής ποιότητας ζωής, και οι διαδικασίες που πρέπει να ακολουθηθούν προκειμένου να έχετε μία καλή ποιότητα ζωής.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η τακτική φυσική άσκηση σας βοηθά να αισθάνεστε χαλαρά, σας δίνει περισσότερη ενέργεια, σας προστατεύει από διάφορες ασθένειες όπως καρδιακά προβλήματα, υψηλή πίεση, διαβήτη και κατάθλιψη και σας βοηθά να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.*
- 🔑 *Η άσκηση σας βοηθά στην ανάπτυξη μίας ισχυρής καρδιάς, ισχυρών μυών και οστών. Αν αισθάνεστε αδιαθεσία ή δεν ήσασταν ενεργός/ή εδώ και χρόνια, μπορείτε να μιλήσετε με το γιατρό σας και να ελέγξετε αν είναι ασφαλές να αρχίσετε να αυξάνετε τη φυσική σας δραστηριότητα.*
- 🔑 *Η αδράνεια μπορεί να αποτελέσει αιτία πολλών χρόνιων παθήσεων.*



Στόχοι και σκοποί

Οι σκοποί και στόχοι της Ενότητας είναι:

- να κατανοήσετε τη σημασία της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.
- να κατανοήσετε τη σημασία της σωματικής άσκησης.
- να καταλάβετε τα οφέλη της συμμετοχής στον αθλητισμό, την τέχνη και τις δημιουργικές δραστηριότητες.
- να συνειδητοποιήσετε τις αρνητικές επιπτώσεις της αποχής από την άθληση.
- να εξοικειωθείτε με διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων και άσκησης.



Ανάλυση

Η σημασία της σωματικής δραστηριότητας

Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, η τακτική σωματική άσκηση σας βοηθά να αισθάνεστε χαλαρά, σας δίνει περισσότερη ενέργεια και σας προστατεύει από μια σειρά ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων καρδιακών προβλημάτων, υψηλής αρτηριακής πίεσης, διαβήτη και κατάθλιψης. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος.

Για τα παιδιά και τους νέους που ασκούνται, η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας ισχυρής καρδιάς και ισχυρών μυών και οστών. Αν αισθάνεστε αδιαθεσία ή δεν είστε ενεργός/ή για χρόνια, μπορείτε να μιλήσετε με τον γιατρό σας και να ελέγξετε αν είναι ασφαλές να αρχίσετε να αυξάνετε τη δραστηριότητά σας. Να ασκείστε πάντα σε ένταση που είναι ασφαλής για εσάς. Ορίστε στον εαυτό σας στόχους που αντικατοπτρίζουν τα επίπεδα της φυσικής σας κατάστασης και παρατηρείστε πώς βελτιώνονται τα επίπεδα αυτά.

Οι ενεργοί άνθρωποι είναι πιο πιθανό να:

- να διασκεδάζουν και να απολαμβάνουν τη ζωή και να έχουν περισσότερη αίσθηση ευεξίας.
- να συναντούν περισσότερους ανθρώπους και να δημιουργούν νέους φίλους.
- είναι σε θέση να ελέγχουν το βάρος τους.
- χαλαρώνουν και να κοιμούνται καλά.
- καταπολεμούν το άγχος και την κατάθλιψη.
- διατηρούν την ανεξαρτησία τους και τη δυνατότητα εύκολης μετακίνησης.
- βασίζονται λιγότερο σε άλλους για να τους βοηθήσουν στην καθημερινή ζωή.
- είναι λιγότερο επιρρεπείς σε ατυχήματα.
- έχουν καλή στάση σώματος.

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τους νέους ανθρώπους

Η κατάλληλη σωματική δραστηριότητα βοηθά τους νέους να αναπτύξουν υγιείς μυοσκελετικούς ιστούς (δηλαδή οστά, μύες και αρθρώσεις), να αναπτύξουν ένα υγιές καρδιαγγειακό σύστημα (δηλαδή καρδιά και πνεύμονες) και να διατηρούν ένα υγιές σωματικό βάρος. Η σωματική δραστηριότητα έχει επίσης συνδεθεί με ψυχολογικά οφέλη στους νέους, βελτιώνοντας τον έλεγχο των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης. Ομοίως, η συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην κοινωνική ανάπτυξη των νέων, παρέχοντας ευκαιρίες για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ολοκλήρωση. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι οι σωματικά δραστήριοι νέοι υιοθετούν ευκολότερα άλλες υγιείς συμπεριφορές (π.χ. αποφυγή καπνίσματος, οινόπνευματος και χρήσης ναρκωτικών) και επιδεικνύουν υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις στο σχολείο.

Οι νέοι θα πρέπει να συμμετέχουν σε μέτριες έως έντονες σωματικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα. Δραστηριότητα μέτριας έντασης σημαίνει ότι ασκείστε αρκετά σκληρά, και ενώ αυξάνεται ο καρδιακός παλμός σας και αρχίζετε να ιδρώνετε, ωστόσο εξακολουθείτε να είστε σε θέση να μιλήσετε. Παραδείγματα τέτοιου είδους άσκησης είναι: η ποδηλασία, ο περίπατος με το σκυλί, οι πολεμικές τέχνες κ.α. Η δραστηριότητα υψηλής έντασης σημαίνει ότι ο καρδιακός ρυθμός και η αναπνοή σας είναι ταχύτερα, και επομένως, η ομιλία σας είναι πιο δύσκολη. Παραδείγματα είναι το τρέξιμο, το κοχύμπι, η αερόβια γυμναστική, το τένις, η αναρρίχηση και οι ασκήσεις σωματικής αντίστασης, όπως τα καθίσματα και τα push-ups.

Θα πρέπει να αποφεύγετε να περνάτε μεγάλες περιόδους καθισμένοι χωρίς να μετακινείστε. Θα πρέπει να ελαχιστοποιήσετε το χρόνο που ξοδεύετε στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών ή την παρακολούθηση τηλεόρασης, ενώ θα πρέπει να κάνετε τακτικά διαλείμματα από τη μελέτη.

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που δείχνουν ότι η άσκηση είναι ένα σημαντικό κλειδί για τη μείωση του κινδύνου για σοβαρές ασθένειες όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτης και καρκίνος. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή μας, τη διάθεσή μας και την ποιότητα του ύπνου μας, καθιστώντας μας λιγότερο επιρρεπείς στο στρες, την κατάθλιψη και την άνοια. Παρ' όλα αυτά, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής μας και της αυξανόμενης εξάρτησης από την τεχνολογία, είμαστε λιγότερο δραστήριοι σήμερα.

Τι άλλο μπορώ να κάνω για να μείνω ενεργός/ή;

Βρείτε μια σωματική δραστηριότητα που σας αρέσει. Προσπαθήστε να συνδυάσετε κοινωνικές δραστηριότητες με σωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, σχεδιάστε να κάνετε μια βόλτα με φίλους. Κάντε εθελοντική εργασία. Το σημαντικό είναι να συνεχίζετε. Κάθε μικρή προσπάθεια βοηθάει και σας κρατά συνδεδεμένο/η με τους άλλους.

Να είστε μια κοινωνικός/ή

Εκτός από τη λήψη σωστών αποφάσεων σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση, είναι σημαντικό να διατηρηθεί ένας κοινωνικός κύκλος. Η αλληλεπίδραση με τους φίλους και την οικογένεια θα σας κρατήσει ενεργούς. Κρατώντας το μυαλό σας ενεργό θα έχετε πολλά οφέλη. Ένας «ενεργός εγκέφαλος» είναι το κλειδί για ένα υγιέστερο μυαλό, κάτι που μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ. Η κοινωνικοποίηση επίσης σας βοηθά να αισθανθείτε συνδεδεμένοι. Οι ενήλικες που είναι κοινωνικά συνδεδεμένοι είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν καταθλιπτικοί. Αν ψάχνετε τρόπους για να επεκτείνετε τον κύκλο των φίλων σας, σκεφτείτε να ξεκινήσετε ένα χόμπι ή μία εθελοντική δραστηριότητα. Και οι δύο είναι εξαιρετικοί τρόποι για να συνδεθείτε με ανθρώπους που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα.

Κίνδυνοι υγείας από τον αδρανή τρόπο ζωής

Τι είναι η αδράνεια;

Αδράνεια είναι η έλλειψη άσκησης και ο ανενεργός τρόπος ζωής. Είναι επίσης η καθιστική ζωή και η ελάχιστη ή η καθόλου άσκηση.

Σε όλο τον κόσμο, οι άνθρωποι δαπανούν όλο και περισσότερο χρόνο να κάνουν καθιστικές δραστηριότητες. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μας, συχνά καθόμαστε: χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή ή άλλη συσκευή, βλέπουμε τηλεόραση ή παίζουμε βιντεοπαιχνίδια. Πολλές από τις δουλειές μας έχουν γίνει πλέον καθιστικές και οι περισσότεροι από εμάς περνούν τον περισσότερο χρόνο καθισμένοι - στα αυτοκίνητα, στα λεωφορεία και στα τρένα.

Πώς επηρεάζει ένας αδρανής τρόπος ζωής το σώμα σας;

Όταν έχετε έναν αδρανή τρόπο ζωής:

- Καίτε λιγότερες θερμίδες. Αυτό κάνει πιο πιθανή την αύξηση βάρους.
- Μπορεί να χάσετε τη μυϊκή σας δύναμη και αντοχή, επειδή δεν χρησιμοποιείτε τους μυς σας τόσο πολύ.
- Τα οστά σας μπορεί να εξασθενίσουν και να ελαττώσουν την περιεκτικότητα τους σε μεταλλικά στοιχεία.
- Ο μεταβολισμός σας μπορεί να επηρεαστεί και το σώμα σας μπορεί να έχει περισσότερα προβλήματα διάσπασης λιπών και σακχάρων.
- Το ανοσοποιητικό σας σύστημα μπορεί να μη λειτουργεί τόσο καλά.
- Μπορεί να έχετε φτωχότερη κυκλοφορία του αίματος.
- Μπορεί να αναπτύξετε ορμονική ανισορροπία.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι για την υγεία ενός αδρανούς τρόπου ζωής;

Έχοντας έναν αδρανή τρόπο ζωής μπορεί να είναι μια από τις αιτίες πολλών χρόνιων παθήσεων. Η μη τακτική άσκηση, αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων της στεφανιαίας νόσου και της καρδιακής προσβολής, οδηγεί σε υψηλή πίεση του αίματος και υψηλή χοληστερόλη, ενώ μπορεί προκαλέσει εγκεφαλικό, διαβήτη τύπου 2, ορισμένους τύπους καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού και της μήτρας, οστεοπόρωση και αυξημένα συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους. Ο καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Όσο πιο καθιστικοί τύποι είστε, τόσο υψηλότεροι είναι οι κίνδυνοι για την υγεία σας.

Μέρος Β



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας eody.gov.gr

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας www.who.int

Πληροφορίες για τον νέο κορωνοϊό Covid 19 τηλέφωνο: 1135 eody.gov.gr

Εκδρομές στη φύση www.trekking.gr

Ιστοσελίδα για την ψυχαγωγία www.athinorama.gr

Ενότητα 9

Δημόσιες Υπηρεσίες

Δημόσιες Υπηρεσίες

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Δημόσιες Υπηρεσίες» στοχεύει να δώσει μια επισκόπηση σχετικά με τις τοπικές δημόσιες υπηρεσίες, στις οποίες κάθε πολίτης μπορεί να απευθυνθεί σε περίπτωση ανάγκης. Κανείς δεν ζει μόνος του και υπάρχουν καταστάσεις και στιγμές στη ζωή μας, που είναι πιο περίπλοκες και πιο απαιτητικές, στις οποίες απαιτείται η γνώμη ενός εμπειρογνώμονα, ενός ειδικού. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να χρειαζόμαστε την υποστήριξη της Αστυνομίας ή της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, ή ακόμη και να ζητήσουμε βοήθεια για να καλύψουμε προσωρινά κάποιες από τις βασικές μας ανάγκες. Σε αυτήν την Ενότητα υπάρχει και ο κατάλογος των Υπηρεσιών που μπορεί να είναι χρήσιμες.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Κάποιες από τις πληροφορίες σχετικά με τις κατά τόπους υπηρεσίες που περιλαμβάνονται σε αυτήν την Ενότητα υπάρχουν και σε προηγούμενες Ενότητες του βιβλίου. Εδώ αναλύονται περισσότερο.*
- 🔑 *Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στην ενότητα αφορούν την Ελληνική πραγματικότητα. Σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες ισχύουν άλλα δεδομένα.*
- 🔑 *Υπάρχουν οι κεντρικές δημόσιες υπηρεσίες (όπως για παράδειγμα ένα Υπουργείο), αλλά και οι τοπικές (όπως για παράδειγμα μία Δημόσια Οικονομική Υπηρεσία – Δ.Ο.Υ). Θα πρέπει να γνωρίζετε σε ποιες περιπτώσεις απευθυνόμαστε σε κάθε μία από αυτές.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί της Ενότητας είναι:

- να γνωρίζετε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες, σε περίπτωση που τις χρειαστείτε.
- να κατανοήσετε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να απευθυνθείτε σε αυτές.
- να συνδέσετε την κάλυψη συγκεκριμένων αναγκών σας με τις τοπικές δημόσιες υπηρεσίες.
- να μπορείτε να διαχωρίζετε τις υπηρεσίες που προσφέρονται από δημόσιους θεσμούς από τις υπηρεσίες που προσφέρονται από ιδιωτικούς θεσμούς, όπως από μία Μη Κυβερνητική Οργάνωση (ΜΚΟ).

 Ανάλυση

Στη ζωή, μερικές φορές απαιτείται η αντιμετώπιση δύσκολων ή απαιτητικών καταστάσεων, για τις οποίες η βοήθεια της οικογένειας ή των φίλων δεν είναι αρκετή για να τις ξεπεράσουμε. Υπάρχουν υπηρεσίες και ενώσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν και στις οποίες μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια.

Σήμερα, οι περισσότερες από τις δημόσιες υπηρεσίες, όπως επίσης και πολλές ΜΚΟ, έχουν διαδικτυακές ιστοσελίδες μέσω των οποίων μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους. Παρ' όλη αυτά, μπορεί να εμφανιστεί μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης και ίσως χρειαστεί να επικοινωνήσετε επείγοντως με κάποιον.

Ακολουθούν κάποιες από τις βασικές υπηρεσίες που παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη στους πολίτες:

- **Υπηρεσία Επικοινωνιών Εκτάκτου Ανάγκης 112**: Το 112 αποτελεί μια ολοκληρωμένη υπηρεσία επικοινωνιών εκτάκτου ανάγκης, η οποία περιλαμβάνει εισερχόμενο και εξερχόμενο σκέλος. Ως προς το εισερχόμενο σκέλος, μπορείτε να καλέσετε δωρεάν το 112 σε κάθε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, οπουδήποτε στην Ελλάδα και στην ΕΕ. Ως προς το εξερχόμενο σκέλος, μπορείτε να λάβετε προειδοποίηση μέσω διαφόρων τεχνολογιών και καναλιών επικοινωνίας, για κάποιο επικείμενο ή εν εξελίξει καταστροφικό συμβάν ή επικίνδυνη κατάσταση που συνιστά άμεση απειλή για τη ζωή, την υγεία ή την ασφάλειά σας, προκειμένου να λάβετε οδηγίες για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας.
- **Ελληνική Αστυνομία, 100**: Είναι ένα Σώμα Ασφάλειας και έχει ως αποστολή:
 - την εξασφάλιση της δημόσιας ειρήνης και ευταξίας και της απρόσκοπτης κοινωνικής διαβίωσης των πολιτών.
 - την πρόληψη και καταστολή του εγκλήματος και την προστασία του Κράτους και του δημοκρατικού πολιτεύματος, στα πλαίσια της συνταγματικής τάξης.
 - την πρόληψη και αποτροπή της παράνομης εισόδου – εξόδου αλλοδαπών στην Ελλάδα και τον έλεγχο της τήρησης των διατάξεων που αφορούν την είσοδο, έξοδο, παραμονή και εργασία των αλλοδαπών στη χώρα.Η Ελληνική Αστυνομία συγκροτείται από Κεντρικές και Περιφερειακές υπηρεσίες.
- **Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ), 166**: Στόχος του ΕΚΑΒ είναι ο συντονισμός της παροχής σε έκτακτες περιπτώσεις άμεσης βοήθειας και επείγουσας ιατρικής φροντίδας στους πολίτες και η μεταφορά των πολιτών αυτών σε μονάδες παροχής υπηρεσιών υγείας, ο συντονισμός της νοσοκομειακής φροντίδας σε καταστάσεις εκτάκτων αναγκών και κρίσεων και η παρακολούθηση και ο συντονισμός των συστημάτων εφημερίας των δημόσιων νοσοκομείων. Για άμεση μεταφορά με ασθενοφόρο, μπορούμε να καλέσουμε τον αριθμό 166.
- **Το Πυροσβεστικό Σώμα (Π.Σ.), 199**: Είναι Σώμα Ασφαλείας και υπάγεται στο Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη, με τοπική αρμοδιότητα, που εκτείνεται σε όλη την επικράτεια. Έχει ως αποστολή την ασφάλεια και προστασία της ζωής και της περιουσίας των πολιτών και του κράτους, καθώς και του δασικού πλούτου και φυσικού περιβάλλοντος της χώρας από τους κινδύνους των πυρκαγιών, θεομηνιών και άλλων καταστροφών. Τηλεφωνική γραμμή του Π.Σ.: 199
- **Κέντρα Κοινότητας**: Το Κέντρο Κοινότητας είναι το πρώτο σημείο επαφής του πολίτη με την κοινωνική υπηρεσία του κάθε Δήμου. Από εκεί ο πολίτης ενημερώνεται για όλα τα επιδόματα που δικαιούται, όλους τους φορείς, υπηρεσίες και προγράμματα

που του παρέχουν κοινωνική φροντίδα οποιασδήποτε μορφής, σε επίπεδο Δήμου, Περιφέρειας ή επικράτειας. Στο Κέντρο Κοινότητας του κάθε Δήμου μπορούν να απευθύνονται όλοι οι πολίτες της περιοχής οι οποίοι αντιμετωπίζουν κάποιο κοινωνικό πρόβλημα οι ίδιοι ή μέλη της οικογένειάς τους (ανεργία, οικονομική αδυναμία, έλλειψη στέγης, προβλήματα διαβίωσης λόγω αναπηρίας ή γήρατος). Συγχρόνως τα Κέντρα Κοινότητας παρέχουν υπηρεσίες συμβουλευτικής υποστήριξης σε θέματα όπως η προσέγγιση της τοπικής αγοράς για εύρεση εργασίας, η δημιουργία ευκαιριών για νέους ώστε να ξεκινήσουν την επαγγελματική τους ζωή, προβλήματα ενδοοικογενειακής βίας ή οικογενειακών δυσαρμονιών, ζητήματα νομικού χαρακτήρα, μαθησιακή στήριξη παιδιών και εφήβων και η διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων με επιμορφωτικό, ενημερωτικό και κοινωνικό περιεχόμενο.

- **Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056**: Η Εθνική Γραμμή SOS 1056 λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν. Η Γραμμή 1056 διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση φαινομένων βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική κακοποίηση, παραμέληση, bullying, παράνομη διακίνηση και εμπορία). Η Γραμμή 1056 είναι στελεχωμένη αποκλειστικά από εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους και διαθέσιμη πανελλαδικά, 24ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο.
- **Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111**: Είναι μια συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους. Αν είσαι παιδί ή έφηβος μέχρι 18 ετών μπορείς να τηλεφωνήσεις δωρεάν από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο. Η γραμμή 116 111 δίνει την ευκαιρία στα παιδιά και τους εφήβους να μιλήσουν για οτιδήποτε τους απασχολεί.
- **Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ)**: Τα ΚΕΠ είναι κρατικά καταστήματα που συστάθηκαν, αρχικά στις Περιφέρειες με σκοπό τη μείωση της γραφειοκρατίας και την ταχύτερη εξυπηρέτηση των πολιτών σε ότι αφορά τις συναλλαγές τους με το δημόσιο. Ο ρόλος των ΚΕΠ είναι να αποτελέσουν τα σημεία επαφής των δημοσίων υπηρεσιών με τους πολίτες και να παράσχουν υπηρεσίες μιας στάσης.
- **Γραμμή Βοήθειας help-line 210 6007686**: Η γραμμή απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.λπ).
- **Αθλητικά και Πνευματικά Κέντρα των Δήμων**: Σχεδόν σε κάθε Δήμο της χώρας λειτουργούν Αθλητικά Κέντρα στα οποία οι πολίτες μπορούν να γυμνάζονται σε μια ποικιλία αθλημάτων (π.χ. κολύμβηση, ποδόσφαιρο, στίβος). Αντίστοιχα λειτουργούν και Πνευματικά και Πολιτιστικά Κέντρα τα οποία προσφέρουν μία σειρά υπηρεσιών πολιτισμού από μαθήματα φωτογραφίας και θεάτρου μέχρι διοργάνωση καλλιτεχνικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων. Πληροφορίες για την λειτουργία και τις υπηρεσίες των Κέντρων αυτών δίνονται από κάθε Δήμο.

Μέρος Β



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Σύνδεσμοι Χρήσιμων Υπηρεσιών

Υπηρεσία Επικοινωνιών Εκτάκτου Ανάγκης τηλέφωνο: 112

www.civilprotection.gr/el/ypiresia-epikoinonion-ektaktoy-anagkis-112

Τηλεφωνική επικοινωνία με τις Υπηρεσίες Δίωξης Ναρκωτικών Αττικής, Θεσσαλονίκης και Πάτρας, για καταγγελίες σχετικές με ναρκωτικά. τηλεφωνικός αριθμός: 109

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας www.civilprotection.gr/el

Ελληνική Αστυνομία www.astynomia.gr/newsite.php?&lang=

Τηλεφωνική επικοινωνία για άμεση αστυνομική επέμβαση σε κάθε νομό της χώρας. τηλεφωνικός αριθμός: 100

Επικοινωνία με τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος τηλεφωνικός αριθμός: 11188

Άμεση μεταφορά ασθενούς σε νοσοκομείο τηλεφωνικός αριθμός: 166

ΕΚΑΒ www.ekab.gr/

Πυροσβεστικό Σώμα www.fireservice.gr/el

Σύνδεσμοι για Κέντρα Κοινότητας

Κέντρα Κοινότητας www.kentrakoinotitas.gr/

Κατάλογος με τα Κέντρα Κοινότητας ανά Περιφέρεια και Δήμο opeka.gr/kentra-koinotitas/

Σύνδεσμοι για Υπηρεσίες Στήριξης Παιδιών και Νέων

Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS τηλεφωνικός αριθμός : 1056

Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων τηλεφωνικός αριθμός : 116111

Γραμμή Βοηθείας 'help-line' για θέματα χρήσης του Διαδικτύου τηλεφωνικός αριθμός: 210 6007686

Άλλοι Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Μητρώο Εθελοντικών Οργανώσεων ανά Περιφέρεια www.civilprotection.gr/el/mitroo-ethelontikon-organoseon

Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης opeka.gr/

Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών www.kep.gov.gr/portal/page/portal/kep/

Ενότητα 10

Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις

Διαπροσωπικές Σχέσεις

Μέρος Α



Επισκόπηση

Αυτή η Ενότητα αποσκοπεί να παρέχει μια βασική εισαγωγή στον τομέα της αποτελεσματικής επικοινωνίας και να αυξήσει την γνώση σας σχετικά με τις μορφές επικοινωνίας, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την κοινωνική ή διαπροσωπική συμπεριφορά.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί την βάση όλων των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Είναι κάτι το οποίο μπορούμε όλοι να μάθουμε. Το μόνο που χρειάζεται είναι συνειδητή προσπάθεια και συνεχόμενη πρακτική!*
- 🔑 *Η πιο σημαντική δεξιότητα όσον αφορά την επικοινωνία και τις διαπροσωπικές σχέσεις είναι το να...ακούμε! Δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά αν δεν έχουμε ακούσει τι μας λέει ο άλλος. Ακούω σημαίνει «ακούω από την αρχή, ακούω τη μέση και ακούω μέχρι να τελειώσει ο άλλος».*
- 🔑 *Οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό παράγοντα στην ευρύτερη κοινωνική και συναισθηματική μας ανάπτυξη.*



Στόχοι και σκοποί

Οι σκοποί και στόχοι της Ενότητας είναι:

- να γνωρίσετε πώς να ερμηνεύσετε ορισμένα μη λεκτικά σήματα επικοινωνίας.
- να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ της διαπροσωπικής επικοινωνίας και της ομαδικής επικοινωνίας.
- να συνειδητοποιήσετε τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας στις καθημερινές μας δραστηριότητες.



Διαπροσωπικές και φιλικές σχέσεις στην εφηβεία

Οι φιλικές σχέσεις και η έννοια της φιλίας αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στη ζωή σας, επηρεάζοντας πολύπλευρα την ψυχοκοινωνική σας ανάπτυξη, ενώ ταυτόχρονα συντελούν στην ομαλή προσαρμογή σας στην ενήλικη ζωή.

Οι έφηβοι, όπως εσείς, συναναστρέφονται καθημερινά με συνομηλίκους στο πλαίσιο του σχολείου, του φροντιστηρίου και της γειτονιάς, μοιράζονται κοινές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, και μέσω αυτής της διαδικασίας διαμορφώνουν τελικά τις φιλίες τους. Μέσα από τη συναναστροφή και την επικοινωνία με φίλους, οι έφηβοι έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες, να ανταλλάξουν και να διαμορφώσουν απόψεις, καθώς επίσης και να καλύψουν βασικές συναισθηματικές τους ανάγκες, όπως για παράδειγμα η συναισθηματική στήριξη και η κοινωνική αποδοχή.

Η ύπαρξη μίας τουλάχιστον στενής φιλικής σχέσης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, καθώς και τη σχολική προσαρμογή, ενώ επιπλέον συνδέεται με την απουσία ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Έφηβοι που είναι απομονωμένοι και δεν έχουν παρέες είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής, να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και να γίνουν θύματα οποιασδήποτε μορφής κακομεταχείρισης ή βίας από συνομηλίκους τους.

Οι φιλικές σχέσεις βασίζονται στη συχνή συναναστροφή και την επικοινωνία. Συγκριτικά με το παρελθόν, οι έφηβοι στις μέρες μας χρησιμοποιούν ολοένα και περισσότερο την τεχνολογία για να επικοινωνούν μεταξύ τους. Τα κινητά τηλέφωνα και οι διάφορες υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης στο ίντερνετ (π.χ. Facebook, MSN, Skype) διευκολύνουν τη συχνή επικοινωνία των εφήβων μεταξύ τους. Αν και η χρήση της τεχνολογίας προάγει την κοινωνικοποίηση, η αλόγιστη χρήση της ενδέχεται να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις όπως χαμηλή σχολική επίδοση, επιβάρυνση της υγείας (π.χ. μυοσκελετικοί πόνοι, παχυσαρκία), διαταραχές στον ύπνο, καθώς και αύξηση αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης.

Οι διαπροσωπικές και φιλικές σχέσεις βασίζονται στην επικοινωνία. Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική. Μπορεί να είναι αποτελεσματική ή όχι. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να αναγνωρίζουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε με τους άλλους, ώστε σε περίπτωση που θέλουμε να αλληλάξουμε κάτι, να προσπαθήσουμε προς αυτή την κατεύθυνση. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι κάτι που μαθαίνεται!



Αποτελεσματική Επικοινωνία – Οδηγίες

Οι διαπροσωπικές σχέσεις στηρίζονται στην επικοινωνία. Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική (αυτά που λέμε) και μη λεκτική (π.χ. το βλέμμα και ο τόνος της φωνής μας). Όταν αλληλεπιδρούμε με τους άλλους ανθρώπους, συνεχώς στέλνουμε και λαμβάνουμε σιωπηλά σήματα. Όλες οι μη λεκτικές συμπεριφορές μας, οι χειρονομίες που κάνουμε, ο τρόπος που καθόμαστε, πόσο γρήγορα ή πόσο δυνατά μιλάμε, πόσο κοντά βρισκόμαστε,

η επαφή που κάνουμε με τα μάτια, στέλνουν ισχυρά μηνύματα. Αυτά τα μηνύματα δεν σταματούν όταν σταματάμε να μιλάμε. Ακόμα και όταν είμαστε σιωπηλοί, επικοινωνούμε μη λεκτικά.

Τα μη – λεκτικά μηνύματα επιτρέπουν στους ανθρώπους:

- να ενισχύσουν ή να τροποποιήσουν ένα λεκτικό μήνυμα. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να κινήσει έντονα το κεφάλι του καθώς λέει «ναι» για να τονίσει ότι συμφωνεί απόλυτα με τον συνομιλητή του. Το ανασήκωμα των ώμων και μια λυπημένη έκφραση του στόμου, καθώς λέει «Είμαι καλή, ευχαριστώ,» μπορεί να σημαίνει ότι τα πράγματα δεν είναι πραγματικά και τόσο καλά.
- να μεταφέρουν πληροφορίες σχετικά με τη συναισθηματική τους κατάσταση.
- να προσδιορίσουν ή να ενισχύσουν τη σχέση μεταξύ των ανθρώπων.
- να παρέχουν ανατροφοδότηση στο άλλο πρόσωπο.
- να ρυθμίζουν τη ροή της επικοινωνίας, σηματοδοτώντας την έναρξη ή τη λήξη της.

Τύποι μη λεκτικής επικοινωνίας

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τύποι μη λεκτικής επικοινωνίας. Παρακάτω αναφέρονται οι πιο σημαντικοί όπως:

- *Εκφράσεις του προσώπου:* Το ανθρώπινο πρόσωπο είναι εξαιρετικά εκφραστικό και είναι σε θέση να εκφράσει αμέτρητα συναισθήματα χωρίς να πει ούτε μια λέξη. Οι εκφράσεις του προσώπου για την χαρά, τη λύπη, τον θυμό, την έκπληξη, το φόβο και την αηδία είναι τα ίδια σε όλους τους πολιτισμούς.
- *Κινήσεις και στάση του σώματος:* Οι αντιλήψεις μας για τους ανθρώπους επηρεάζονται από τον τρόπο που κάθονται, που περπατάνε, που σηκώνονται, ή που κρατάνε το κεφάλι τους. Ο τρόπος που κινούμε και στήνουμε το σώμα μας, επικοινωνεί έναν πληθύτο πληροφοριών για τον κόσμο. Αυτό το είδος της μη λεκτικής επικοινωνίας περιλαμβάνει τη στάση του σώματος, το στήσιμο και τις κινήσεις.
- *Χειρονομίες:* Οι χειρονομίες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας ζωής. Πολλές φορές χρησιμοποιούμε τα χέρια μας ασυναίσθητα, χωρίς να το σκεφτούμε. Ωστόσο, η έννοια των κινήσεων μπορεί να είναι πολύ διαφορετική μεταξύ των πολιτισμών. Έτσι είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί για την αποφυγή παρεξήγησης.
- *Βλεμματική επαφή:* Δεδομένου ότι η βλεμματική επαφή κατέχει σημαντική θέση για τους περισσότερους ανθρώπους, η επαφή με τα μάτια είναι ιδιαίτερα σημαντικός τύπος μη λεκτικής επικοινωνίας. Ο τρόπος που κοιτάμε κάποιον μπορεί να επικοινωνήσει πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένων του ενδιαφέροντος, της στοργής, της εκθρόνισης, ή της έλξης. Η επαφή με τα μάτια είναι επίσης σημαντική για τη διατήρηση της ροής της συζήτησης και για την εκτίμηση της ανταπόκρισης του άλλου ατόμου.
- *Αφή / άγγιγμα:* Σε μεγάλο βαθμό επικοινωνούμε μέσω της αφής. Σκεφτείτε τα παρακάτω μηνύματα: μια αδύναμη χειραψία, ένα δειλό χτύπημα στον ώμο, μια ζεστή αγκαλιά, κ.α. Καθένα επικοινωνεί διαφορετικά συναισθήματα και διαφορετικές διαθέσεις.
- *Χώρος:* Έχετε νιώσει ποτέ άβολα κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, γιατί το άλλο πρόσωπο στεκόταν πολύ κοντά και κατάκλυζε το χώρο σας; Όλοι μας έχουμε την ανάγκη για φυσικό χώρο, αν και αυτή η ανάγκη διαφέρει ανάλογα με την κουλτούρα, την κατάσταση και την εγγύτητα της σχέσης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το

φυσικό χώρο για να επικοινωνήσετε πολλή διαφορετικά μη λεκτικά μηνύματα, συμπεριλαμβανομένων των σημάτων της οικειότητας και της αγάπης, της επιθετικότητας ή της κυριαρχίας.

- *Φωνή:* Δεν είναι μόνο αυτό που λέτε, είναι πώς το λέτε. Όταν μιλάμε, οι άλλοι άνθρωποι «διαβάζουν» τις φωνές μας πέρα από τα λόγια μας. Η φωνή μας εμπεριέχει πολλές φορές τόνο και ένταση, όπου μέσω αυτών διαφαίνονται ο σαρκασμός, ο θυμός, η αγάπη, η εμπιστοσύνη κ.α.
- *Εμφάνιση:* Η επιλογή του χρώματος και των ρούχων που φοράμε, του χτενίσματος που κάνουμε, και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση θεωρούνται επίσης ένα μέσο για τη μη λεκτική επικοινωνία. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι διαφορετικά χρώματα μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικές διαθέσεις.

Οδηγίες για την αποτελεσματική διατύπωση ενός αιτήματος ή μίας άρνησης:

- Περιγράψτε την κατάσταση. Πείτε γιατί ακριβώς αντιδράτε έτσι. Δώστε βάση στα γεγονότα.
- Εκφράστε τα συναισθήματα σας και την γνώμη σας για την κατάσταση. Υποθέστε ότι οι υπόλοιποι δεν μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας.
- Ζητήστε αυτό που θέλετε ευθέως ή πείτε "όχι" σαφώς.
- Ενισχύστε την κατανόηση του ατόμου από το οποίο ζητάτε κάτι.
- Κρατήστε την προσοχή σας στους στόχους σας. Διατηρήστε τις θέσεις σας. Μην αφαιρείστε.
- Να έχετε αυτοπεποίθηση. Χρησιμοποιείτε έναν τόνο φωνής που να αποπνέει εμπιστοσύνη και κρατείστε την επαφή με τα μάτια. Μην ψιθυρίζετε και μην κοιτάτε στο πάτωμα υποχωρώντας και λέγοντας «Δεν είμαι σίγουρος/η».
- Διαπραγματευθείτε με το να προσφέρετε και ζητήσετε εναλλακτικές λύσεις στο πρόβλημα.

Γενικές Αρχές και Κατευθύνσεις για Καλή Διαπροσωπική Επικοινωνία

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Γενικές Αρχές και Κατευθύνσεις για Καλή Διαπροσωπική Επικοινωνία» στοχεύει να σας εισάγει στο θέμα της αποτελεσματικής επικοινωνίας ώστε να γνωρίσετε τις διαφορετικές μορφές επικοινωνίας, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την σωστή διαπροσωπική συμπεριφορά.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- 🔑 *Διαπροσωπική επικοινωνία μπορούν να έχουν όλοι. Η σωστή διαπροσωπική επικοινωνία όμως χρειάζεται εξάσκηση και καλλιέργεια.*
- 🔑 *Η σωστή επικοινωνία με ένα άλλο άτομο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την επικοινωνία που έχουμε εμείς οι ίδιοι με τον εαυτό μας.*
- 🔑 *Παρατηρείστε πως επικοινωνείτε με τους άλλους. Αν θέλετε να αλλάξει κάτι στον τρόπο επικοινωνίας σας, προσπαθήστε το. Είναι εφικτό!*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και σκοποί της Ενότητας είναι:

- να μάθετε τις βασικές αρχές της διαπροσωπικής επικοινωνίας.
- να κατανοήσετε τις αξίες της διαπροσωπικής επικοινωνίας.
- να λάβετε συγκεκριμένες κατευθύνσεις για μια σωστή διαπροσωπική επικοινωνία.



Ανάλυση

Δημιουργία και διατήρηση καλής σχέσης

Για την δημιουργία και την διατήρηση μιας καλής σχέσης, να έχετε υπόψη σας τα εξής:

- Να ενεργείτε με τέτοιο τρόπο ώστε το άλλο άτομο να συνεχίσει να αισθάνεται καλά μαζί σας και να σας σέβεται.
- Να προσπαθείτε για την εξισορρόπηση των άμεσων στόχων σας με τους μακροπρόθεσμους στόχους που θέτετε για την διατήρηση της σχέσης.
- Να θυμάστε γιατί η σχέση είναι σημαντική για εσάς τώρα αλλά και στο μέλλον.

Δημιουργία και διατήρηση καλής σχέσης – κατευθυντήριες γραμμές:

- Να είστε ευγενικοί στην προσέγγισή σας και να έχετε καλούς τρόπους
- Να αποφεύγετε λεκτικές ή φυσικές επιθέσεις. Εκφράστε τον θυμό σας άμεσα και με κατανοητό τρόπο.
- Μην κάνετε δηλώσεις «χειραγώγησης», ούτε κρυφές απειλές. “Θα αυτοκτονήσω εξαιτίας σου”.
- Μάθετε να δέχεστε το «όχι» ως απάντηση. Μείνετε στη συζήτηση ακόμα κι αν γίνει επώδυνη.
- Μην κρίνετε τους άλλους: Μην λέτε “αν ήσουν καλός άνθρωπος, θα ...”, ούτε “Θα έπρεπε ...” ή “Δεν πρέπει ...”.
- Ακούστε και ενδιαφερθείτε για το άλλο άτομο. Ακούστε την άποψη, τη γνώμη του άλλου ατόμου, τους λόγους για να λέει «όχι» ή τους λόγους για τους οποίους σας ζητάει κάτι. Μην διακόπτετε τους άλλους όταν μιλάνε. Να είστε ευαίσθητοι στην επιθυμία του άλλου ατόμου να συζητήσει αργότερα. Κάνετε υπομονή.
- Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματα, τις επιθυμίες, τις δυσκολίες και τις απόψεις του άλλου ατόμου. Να μην κρίνετε λέγοντας: «Μπορώ να καταλάβω πώς νιώθεις, αλλά...», ή «Βλέπω ότι είσαι απασχολημένος και...».
- Χρησιμοποιήστε λίγο χιούμορ. Χαμογελάστε. Διευκολύνετε το άτομο να επικοινωνήσει μαζί σας. Να είστε ανοιχτόκαρδοι. Να καλοπιάνετε τους άλλους κάποιες φορές.

Για την διατήρηση και βελτίωση του αυτοσεβασμού:

- να σέβεστε τις ηθικές αξίες και τις επιθυμίες σας: να συμπεριφέρεστε με τρόπο που συμβαδίζει με αυτά που πιστεύετε.
- να συμπεριφέρεστε με τέτοιο τρόπο ώστε να νιώθετε ικανοί και αποτελεσματικοί.

Διατήρηση και βελτίωση του αυτοσεβασμού – κατευθυντήριες γραμμές:

- Να είστε δίκαιοι με τον εαυτό σας και με τους άλλους ανθρώπους.
- Μην είστε απολογητικοί για το παραμικρό. Μην απολογείστε που διαφωνείτε, που ζητάτε κάτι, που έχετε άποψη.
- Να μένετε σταθεροί στις αξίες σας
- Μην λέτε ψέματα, μην υπερβιάζετε, μην ζητάτε βοήθεια όταν μπορείτε να κάνετε κάτι μόνοι σας. Μην βρίσκετε δικαιολογίες.

Τεχνικές Καλής Επικοινωνίας

Μέρος Α



Επισκόπηση

Η Ενότητα με τίτλο «Τεχνικές Καλής Επικοινωνίας» στοχεύει στην παροχή πληροφοριών σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους που μπορούν να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά οι άνθρωποι μεταξύ τους. Έμφαση θα δοθεί σε εκείνες τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που διευκολύνουν την ανθρώπινη επικοινωνία.

Βασικά σημεία της Ενότητας είναι τα εξής:

- *Η επικοινωνία αφορά στη μετάδοση μιας πληροφορίας (σκέψη, συναίσθημα, ιδέα) και έχει ως βασικές προϋποθέσεις την ύπαρξη ενός ομιλητή και ενός ακροατή, οι οποίοι αλληλοεπηρεάζονται. Δεν υπάρχει κατάσταση μη επικοινωνίας. Σε όλες τις περιπτώσεις μεταφέρουμε ένα μήνυμα.*
- *Το μήνυμα που στέλνει ο πομπός δεν είναι πάντα αυτό που προσλαμβάνει ο δέκτης. Η αποτελεσματική επικοινωνία απαντά σε αυτό ακριβώς το ζήτημα.*
- *Χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές επικοινωνίας διαπιστώνουμε ότι δημιουργείται ένα κλίμα ειλικρίνειας και σεβασμού με το άλλο άτομο, κάτι που ωφελεί και τους δύο.*



Στόχοι και σκοποί

Οι στόχοι και οι σκοποί της Ενότητας είναι να:

- να μάθετε τις γενικές αρχές και κατευθύνσεις που διέπουν την διαδικασία της επικοινωνίας.
- να καταλάβετε τι σημαίνει σωστή επικοινωνία.
- να κατανοήσετε τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.



Ανάλυση

Δεν είναι λίγες οι φορές που έχουμε μία συνομιλία με κάποιον και αισθανόμαστε ότι αδυνατεί να μας καταλάβει και για το μόνο που ενδιαφέρεται είναι απλά να απαντήσει στα λόγια μας, χωρίς ουσιαστική συμμετοχή. Μέσα στις σχέσεις προκειμένου να διατηρηθούν και να είναι αποτελεσματικές και υγιείς είναι αναγκαίο να υπάρχει αμοιβαία επικοινωνία, εμπιστοσύνη, εγγύτητα και φυσικά να έχουμε αναπτύξει υγιείς τρόπους διαχείρισης πιθανών συγκρούσεων που ενδέχεται να προκύψουν. Πως όμως μπορούν να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω;

Το να επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά με κάποιον περιλαμβάνει την καλή χρήση του λόγου, την ενεργητική ακρόαση, αλλά και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Είναι αναγκαίο λοιπόν, να είμαστε σε θέση να ακούσουμε με πραγματική κατανόηση όταν ο συνομιλητής μας μιλάει και όχι να σχεδιάζουμε την απάντηση που θέλουμε να δώσουμε. Η επικέντρωσή στα λεγόμενά του εκφράζεται με τη βλεματική επαφή, στέλνοντας έτσι το ηλεκτικό μήνυμα ότι είμαστε εκεί και ακούμε προσεκτικά όσα έχει να μας πει. Με αυτόν τον τρόπο εκφράζουμε το πραγματικό μας ενδιαφέρον και οι σχέσεις αποκτούν μεγαλύτερη οικειότητα και εμπιστοσύνη.

Η επικοινωνία περιλαμβάνει την ακρόαση και την απάντηση. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες χρήσιμες κατευθύνσεις για να ακούμε και να απαντάμε σωστά, προάγοντας την αποτελεσματική επικοινωνία.

Κατευθυντήριες γραμμές για την επικοινωνία και την ακρόαση:

Δεξιότητες για την επικοινωνία συναισθημάτων:

1. Δηλώστε τις απόψεις σας ως τα δικά σας συναισθήματα και σκέψεις, όχι ως απόλυτες αλήθειες.
2. Όταν εκφράζετε αρνητικά συναισθήματα ή ανησυχίες, συμπεριλάβετε επίσης τυχόν θετικά συναισθήματα που έχετε για το άτομο ή την κατάσταση.
3. Κάντε την άποψή σας όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένη, τόσο όσον αφορά συγκεκριμένα συναισθήματα όσο και σκέψεις.
4. Μιλήστε με «παραγράφους». Δηλαδή, εκφράστε μια κύρια ιδέα με μία μικρή ανάλυση και στη συνέχεια επιτρέψτε στο άλλο άτομο να ανταποκριθεί. Μιλώντας για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς διάλειμμα καθιστά δύσκολο για κάποιον να παρακολουθήσει.
5. Εκφράστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας με διακριτικότητα και στο σωστό τους χρόνο έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να ακούσει αυτά που λέτε χωρίς να γίνει αμυντικό.

Δεξιότητες για ακρόαση:

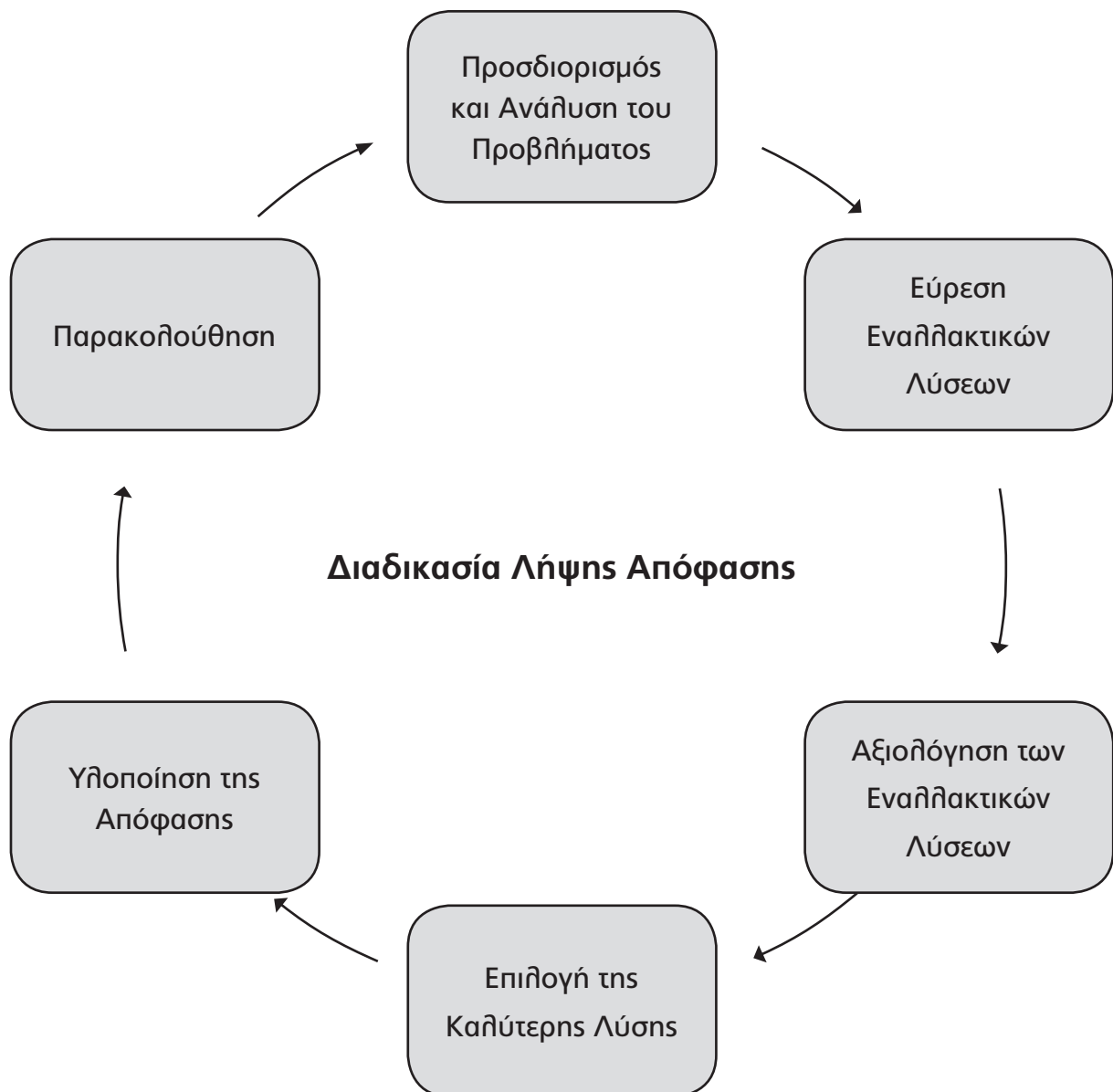
Όταν το άλλο άτομο μιλάει:

1. Δείξτε ότι κατανοείτε αυτά που λέει και αποδέχεστε το δικαίωμά του να έχει αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Δείξτε αυτήν την αποδοχή μέσω του τόνου της φωνής σας, των εκφράσεων του προσώπου σας και της στάσης του σώματός σας.
2. Προσπαθήστε να τοποθετήσετε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου ατόμου και να δείτε την κατάσταση από την οπτική του γωνία, προκειμένου να προσδιορίσετε πώς αισθάνεται και σκέφτεται το άλλο άτομο για το ζήτημα.

Δεξιότητες για την απάντηση:***Τρόποι για να απαντήσετε στον άλλο όταν σταματήσει να μιλά:***

1. Αφού το άτομο ολοκληρώσει την κουβέντα του, συνοψίστε και επαναδιατυπώστε τα πιο σημαντικά συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις σκέψεις του.
2. Όταν βρίσκεστε στο ρόλο του ακροατή, ΜΗΝ:
 - Κάνετε ερωτήσεις, εκτός αν πρόκειται για διευκρινίσεις.
 - Εκφράζετε τη δική σας άποψη ή γνώμη.
 - Ερμηνεύετε ή αλληλάζετε την σημασία των λόγων του άλλου ατόμου.
 - Προσφέρετε λύσεις και μην προσπαθήσετε να λύσετε το πρόβλημα, εάν υπάρχει, χωρίς να σας ζητηθεί.
 - Κρίνετε ή αξιολογείτε τι έχει πει το άλλο άτομο.

Η καλή επικοινωνία συνδέεται άμεσα με τη λήψη απόφασης. Το παρακάτω σχήμα παρουσιάζει τα στάδια που θα πρέπει να ακολουθούμε όταν λαμβάνουμε μια απόφαση. Όλα ξεκινούν από την ανάλυση της κατάστασης και καταλήγουν στην παρακολούθηση των αποτελεσμάτων μιας απόφασης. Εξασκηθείτε!



Αντί Επιλόγου

Η εκπαίδευση στις δεξιότητες ζωής είναι μία διαδικασία που, ευτυχώς, δεν σταματάει ποτέ. Το βιβλίο αυτό ελπίζουμε να αποτελέσει την αρχή μίας γόνιμης, ανεξάρτητης και ευτυχισμένης ζωής, όπως ακριβώς την φαντάζεστε. Η φαντασία, άλλωστε, είναι και αυτή μέρος των δεξιοτήτων ζωής. Καλή συνέχεια!

εκ της συγγραφικής ομάδας

