

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**Ιωάννης Γκιάστας Ευστάθιος  
Δημητρόπουλος**

**Ειρήνη Ρέππα Νικόλαος Τσέργας**

**Σχολικός Επαγγελματικός Προ-  
σανατολισμός**

**Σχεδιάζοντας το επαγγελματικό  
μου μέλλον...**

**Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (4ος ΤΟΜΟΣ)**



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

**Σχολικός Επαγγελματικός**

**Προσανατολισμός**

**Γ' Γυμνασίου**

**Σχεδιάζοντας το Επαγγελματικό**

**μου Μέλλον...**

## **ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:**

**Ιωάννης Γκιάστας, ψυχολόγος  
Ευστάθιος Δημητρόπουλος,  
Καθηγητής Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.**

**Ειρήνη Ρέππα, Υπεύθυνη Σ.Ε.Π.**

**Νικόλαος Τσέργας, Σύμβουλος  
Επαγγελματικού Προσανατολισμού**

## **ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:**

**Σπύρος Κρίβας, Καθηγητής του Πα-  
νεπιστημίου Πατρών**

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

**Ευάγγελος Παπαγιαννάκης,  
Οικονομολόγος, Εκπαιδευτικός Δ.Ε.**

## **ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:**

**Ανδρέας Κατσαούνης,  
Εικονογράφος**

## **ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:**

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

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ  
ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ  
ΣΥΓΓΡΑΦΗ:**

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

**ΕΞΩΦΥΛΛΟ:**

**Γεώργιος Ιωάννου, Ζωγράφος**

**ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:**

**ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ / Ενέργεια**

**2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**

**«Αναμόρφωση των προγραμμάτων  
σπουδών και συγγραφή νέων εκ-  
παιδευτικών πακέτων»**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ**

**Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος**

**Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.**

**Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστι-  
τούτου**

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

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου**

**Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης**

**Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου**

**Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου**

**Γεώργιος Κ. Παληός**

**Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου**

**Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου**

**Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου**

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

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

**Ομάδα Εργασίας για το Ινστιτούτο  
Εκπαιδευτικής Πολιτικής**

**Προσαρμογή: Χαρλαμπίτα  
Ασπασία, Εκπαιδευτικός**

**Επιμέλεια: Τσιμιτσέλης Ιωάννης,  
Εκπαιδευτικός**

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

**Υπεύθυνη του έργου: Μαρία  
Γελαστοπούλου, M.Ed. Ειδικής  
Αγωγής**

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

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

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

**ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ:  
ελληνικά γράμματα**

**Σχολικός Επαγγελματικός**

**Προσανατολισμός**

**Γ' Γυμνασίου**

**Σχεδιάζοντας το Επαγγελματικό**

**μου Μέλλον...**

**(4ος ΤΟΜΟΣ)**



## **ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ**

**Φίλε Μαθητή, Φίλη Μαθήτριά,**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Η Συγγραφική Ομάδα**

# ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΤΗ

## ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ



### Α.ΠΩΣ ΠΑΙΡΝΩ ΜΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ

- Έχεις αναρωτηθεί ποτέ με ποιον τρόπο παίρνεις αποφάσεις για τα θέματα που σε απασχολούν;
  - Τι σε επηρεάζει;
- Λέξεις/ Φράσεις - Κλειδιά**
- Οι αποφάσεις
  - Διαδικασία λήψης απόφασης
  - Ο τρόπος λήψης απόφασης
  - Παράγοντες



ζει ή τι λαμβάνεις υπόψη σου όταν παίρνεις μια απόφαση;

- που επηρεάζουν τη λήψη απόφασης
- Αποφάσεις και προσωπική ωρίμαση
  - Αποφάσεις και ευθύνη

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

- να προσεγγίζεις και να εφαρμόζεις τη διαδικασία λήψης απόφασης
- να αντιλαμβάνεσαι τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης απόφασης.

## **Εισαγωγικά στοιχεία**

Καθημερινά όλοι οι άνθρωποι λαμβάνουμε πολλές αποφάσεις, (για

**παράδειγμα: τι ώρα θα ξυπνήσουμε το πρωί, τι ώρα θα μελετήσουμε και τι ώρα θα κοιμηθούμε, ποια διαδρομή θα ακολουθήσουμε για να επιστρέψουμε στο σπίτι μας, αν θα αγοράσουμε καινούργιο αυτοκίνητο ή τηλεόραση κτλ.), χωρίς ωστόσο να το συνειδητοποιούμε πάντοτε.**

**Αυτό που είμαστε σήμερα, αυτό που έχουμε γίνει, έχει καθοριστεί από τις αποφάσεις που έχουμε πάρει. Όλη μας η ζωή είναι μια αλυσίδα από αποφάσεις, από τις οποίες άλλες είναι λιγότερο και άλλες περισσότερο σημαντικές.**

**Όμως, τι εννοούμε με τον όρο απόφαση και γιατί είναι τόσο σημαντικές για τη ζωή μας οι δεξιότητες που σχετίζονται με τη λήψη αποφάσεων; «Η απόφαση είναι η διαδικασία επιλογής μιας κατεύθυνσης δραστηριοτήτων ανάμεσα**

σε άλλες κατευθύνσεις»<sup>17</sup>. Η επιλογή αυτή γίνεται με βάση τις αξίες, τις ιδιαίτερες προτιμήσεις μας, τις ανάγκες μας, τις διάφορες συνθήκες που επικρατούν σε μια χρονική περίοδο κτλ. Επιλογή σημαίνει απόφαση. Έτσι, μια εκπαιδευτική ή επαγγελματική απόφαση σημαίνει ότι βάζουμε κατά μέρος κάποια ενδιαφέροντα και δεξιότητές μας έναντι κάποιων άλλων.

Πολλοί παράγοντες είναι εκείνοι που επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης απόφασης. Οι πιο πολλοί σχετίζονται με τον εαυτό μας (π.χ. οι αξίες, οι προσδοκίες, τα ενδιαφέροντά μας, η συναισθηματική μας κατάσταση την ώρα της απόφασης κ.ά.) και με το κοινωνικό περιβάλλον (με τις προοπτικές που προσφέρει, τη δυνατότητα πρόσβασης σε πηγές πληροφόρησης,

τους ανθρώπους που συναναστρεφόμαστε)<sup>18</sup>. Θα πρέπει ιδιαιτέρως να υπογραμμιστεί η αξία και η επίδραση του πολιτισμού και της παιδείας στη λήψη αποφάσεων.

Εύκολα μπορεί να κατανοήσει κανείς ότι δεν παίρνουν όλοι οι άνθρωποι αποφάσεις με τον ίδιο τρόπο. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους λειτουργούν οι άνθρωποι κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης.

Έτσι, κάποιοι άνθρωποι στηρίζονται περισσότερο στη λογική, ενώ άλλοι στη διαίσθηση και στα συναισθήματά τους. Κάποιοι άλλοι βασίζονται περισσότερο σε εξωτερικούς παράγοντες, π.χ. στη γνώμη των άλλων. Επίσης, κάποιοι αποφασίζουν γρήγορα, ενώ άλλοι αργά, κάποιοι με προσοχή και περίσκεψη και άλλοι επιπόλαια, κάποιοι

**αποφασίζουν με ευκολία ενώ ορισμένοι άλλοι με δυσκολία. Άλλοι πάλι είναι αναβλητικοί ή προτιμούν να αποφεύγουν να παίρνουν αποφάσεις. Όμως, ακόμη κι όταν ηθελημένα αποφεύγει να πάρει κάποιος μία απόφαση, κι αυτό είναι απόφαση.**

**Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι με τις αποφάσεις μας διαμορφώνουμε τη ζωή μας, καθώς και ότι η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από την ποιότητα των αποφάσεών μας.**

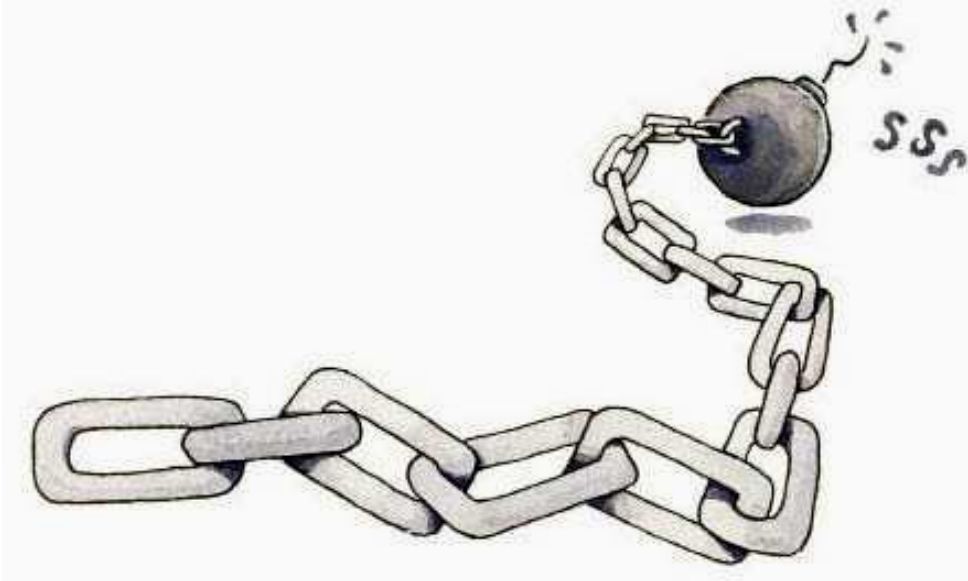
**Επομένως, το ζητούμενο είναι να λαμβάνουμε σωστές, καλές αποφάσεις. Γι' αυτό κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης και πριν καταλήξουμε σε κάποια απόφαση, καλό είναι ξεκινώντας από τις επιθυμίες μας να σταθμίζουμε πολύ προσεκτικά τις πραγματικές συνθήκες**

**που ισχύουν σε σχέση με την απόφαση αυτή, τα εμπόδια, τις δυσκολίες. Αυτά είναι στοιχεία που συλλέγουμε μέσα από την πληροφόρηση.**

**Κάποτε, αισθανόμαστε αβεβαιότητα ή έχουμε αμφιβολίες για την απόφαση που πρόκειται να πάρουμε ή που μόλις έχουμε πάρει. Αυτό είναι κάτι φυσικό, μέχρι να δούμε τα αποτελέσματα της απόφασης. Ορισμένες αποφάσεις είναι αμετάκλητες, ενώ άλλες δεν είναι. Γι' αυτό μπορούμε να τις αλλάξουμε, να τις βελτιώσουμε, να τις τροποποιήσουμε.**

**Άρα, ο άνθρωπος έχει την ελευθερία να αποφασίζει, όμως η απόφαση συνεπάγεται ότι καθένας αναλαμβάνει και την ευθύνη της απόφασής του. Αυτό μας βοηθά να ωριμάζουμε και να γινόμαστε όλο**

και περισσότερο ανεξάρτητοι.



**Μια αλυσίδα αποφάσεων**

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

Όλοι έχετε πάρει, άλλος λιγότερο άλλος περισσότερο, σημαντικές αποφάσεις στη ζωή σας. Χωριστείτε σε ομάδες και συζητήστε κάποιες από τις πιο σημαντικές αποφάσεις σας. Κάθε μαθητής παρουσιάζει μια απόφαση που έχει πάρει και τη συζητάτε όλοι μαζί.

Στη συζήτηση αυτή να λάβετε υπόψη σας και να προσπαθήσετε να

**απαντήσετε στα πιο κάτω ερωτήματα:**

- **Σας ήταν δύσκολο να αποφασίσετε;**
- **Ποια κριτήρια χρησιμοποιήσατε προκειμένου να λάβετε την απόφασή σας;**
- **Ποιοι παράγοντες ήταν σημαντικοί για την επιλογή σας;**
- **Συγκεντρώσατε όλα τα απαραίτητα στοιχεία πριν λάβετε την απόφασή σας;**
- **Διερευνήσατε όλες τις εναλλακτικές λύσεις;**
- **Ποιες ήταν οι συνέπειες της απόφασης;**
- **Πώς αξιολογείτε το αποτέλεσμα της απόφασης;**



## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**

Έχεις αναρωτηθεί ποιος είναι ο τρόπος, με τον οποίο λαμβάνεις αποφάσεις; Να επιλέξεις μέχρι 3 από τους παρακάτω τρόπους.

Έπειτα συζητήστε τις μεταξύ σας διαφορές.

- 1. Αποφασίζω γρήγορα.**
- 2. Επιλέγω να κάνω πάντοτε αυτό που μου αρέσει.**
- 3. Αργώ ή αναβάλλω συχνά τη λήψη αποφάσεων.**
- 4. Ζητώ τη γνώμη των άλλων και με βάση αυτή αποφασίζω.**
- 5. Σκέπτομαι πάντα λογικά.**
- 6. Αποφασίζω πάντοτε με βάση τους περιορισμούς που μου επιβάλλει η πραγματικότητα και όχι με βάση τις επιθυμίες μου.**
- 7. Έχω μεγάλη αυτοπεποίθηση.**
- 8. Έχω αμφιβολίες για τις αποφά-**

σεις μου και ανησυχώ συχνά.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η**

Μπορείτε να πάρετε μια συνέντευξη από σημαντικά για σας πρόσωπα. Ρωτήστε π.χ. τους γονείς σας ποιες ήταν οι σημαντικές αποφάσεις της ζωής τους, σε ποια φάση ζωής τις έλαβαν, ποιες ήταν οι συνέπειες των αποφάσεών τους (Είναι δυνατόν να λάβετε υπόψη σας και ερωτήματα από την δραστηριότητα 1). Στη συνέχεια, μπορείτε να γράψετε μια σύντομη έκθεση στην οποία θα παρουσιάζετε το συγκεκριμένο πρόσωπο, λαμβάνοντας υπόψη την προσωπική του ιστορία, την αλυσίδα των προσωπικών του αποφάσεων και να τη διαβάσετε στην τάξη.

## Να θυμάσαι ότι:

---

- Η ζωή είναι μια αλυσίδα αποφάσεων.
  - Ορισμένες αποφάσεις δεν είναι αμετάκλητες.
  - Η προσωπικότητά μας διαμορφώνει κατά ένα μεγάλο μέρος τις επιλογές μας.
  - Οι δεξιότητες που σχετίζονται με τη λήψη αποφάσεων είναι από τις πιο σημαντικές για τη ζωή μας.
- 



## **B. ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ**

- Πόσο εύκολη είναι μια επαγγελματική απόφαση;
- Πώς –και κατά πόσο– μπορείς να είσαι σίγουρος ότι μια επαγγελματική σου απόφαση είναι “σωστή”;
- Πώς συνδέονται οι ε-

### **Λέξεις/ Φράσεις - Κλειδιά**

- Σημαντικές και μη σημαντικές αποφάσεις
- Εύκολες και ...λιγότερο εύκολες αποφάσεις
- Επαγγελματικές αποφάσεις
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις επαγγελματικές αποφάσεις
- Επαγγελματι-

παγγελματι-  
κές απο-  
φάσεις σου  
με τα ευρύ-  
τερα σχέδια  
που έχεις  
για τη ζωή  
και για το  
μέλλον σου;

κές αποφάσεις  
και προσωπι-  
κοί στόχοι

**Στόχος αυτού του κεφαλαίου εί-  
ναι να βοηθηθείς:**

- να αναγνωρίζεις τους παράγο-  
ντες που μπορούν να επηρεά-  
σουν τις επαγγελματικές σου  
αποφάσεις
- να παίρνεις τις δικές σου, προ-  
σωπικές, επαγγελματικές απο-  
φάσεις
- να συσχετίζεις τις επαγγελματι-  
κές σου αποφάσεις με το γενικό-  
τερο 'σχέδιο ζωής' σου.

Να εξε-  
τάσω  
όλες τις  
εναλ-  
λακτι-  
κές λύ-  
σεις

Έρθε η ώρα  
να αποφα-  
σίσω



## Εισαγωγικά στοιχεία

Πότε μια απόφαση είναι σημαντική; Σίγουρα το θέμα έχει προσωπική χροιά. Μια απόφαση μπορεί να είναι σημαντική για κάποιο άτομο σε μια ορισμένη περίοδο της ζωής του, ενώ μπορεί να είναι λιγότερο σημαντική για ένα άλλο άτομο ή για το ίδιο άτομο σε μια άλλη χρονική στιγμή. Ωστόσο, ένα σημαντικό κριτήριο που καθορίζει το αν μια απόφαση είναι σημαντική ή όχι είναι η

**κρισιμότητα και η σοβαρότητα που έχουν οι επιπτώσεις της για τη ζωή του ατόμου και των συνανθρώπων του. Ένας άλλος παράγοντας που συντελεί στο να θεωρείται σημαντική μια απόφαση είναι η διάρκεια των συνεπειών της, καθώς και η δυσκολία που θα συναντήσουμε για να τις διορθώσουμε, αν κάποια στιγμή αλλάξουμε γνώμη.**

**Συχνά η λήψη μιας σημαντικής απόφασης μας δυσκολεύει. Άλλωστε, μια απόφαση δεν είναι εύκολο να ληφθεί, όταν όλες οι δυνατές επιλογές φαίνονται το ίδιο ελκυστικές ή όταν δημιουργούν τα ίδια προβλήματα.**

**Από τα παραπάνω φαίνεται ότι οι αποφάσεις είναι πολύ σημαντικές για τη ζωή μας, αλλά δεν είναι πάντα εύκολες<sup>19</sup>. Το ίδιο ισχύει και για τις επαγγελματικές αποφάσεις.**

**Όταν επιλέγουμε ένα επάγγελμα, σημαίνει ότι διοχετεύουμε τις προσπάθειές μας προς μια ορισμένη κατεύθυνση, ότι ακολουθούμε μια συγκεκριμένη διαδρομή (συχνά χρειάζεται να εκπαιδευτούμε αρκετά χρόνια πριν ασκήσουμε το επάγγελμα), ότι δεχόμαστε να ζήσουμε με έναν τρόπο ζωής που να συμφωνεί με το επάγγελμά μας. Για παράδειγμα, θα εργαζόμαστε την ημέρα ή τη νύχτα, σε προστατευμένο χώρο ή κάτω από αντίξοες καιρικές συνθήκες, οι κανόνες της ζωής μας σε καθημερινά πράγματα (όπως η διατροφή) θα είναι αυστηροί; Πρέπει, επίσης, να συνεξετάσουμε τις προοπτικές του επαγγέλματός μας, τις απολαβές από αυτό και τις εναλλακτικές λύσεις που διαθέτουμε, αν κάτι δεν εξελιχθεί όπως το υπολογίσαμε.**



**Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τις επαγγελματικές μας αποφάσεις, τόσο ατομικοί όσο και εξωτερικοί. Τους ατομικούς παράγοντες τους διακρίνουμε σε βιολογικούς (οι οποίοι μπορούν να διευκολύνουν ή να δυσχεράνουν την πορεία μας σε έναν επαγγελματικό χώρο) και σε λοιπούς προσωπικούς, όπως είναι οι επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα, οι αξίες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας, με βάση τα οποία ένα επάγγελμα μας φαίνεται περισσότερο ή λιγότερο ελκυστικό. Υπάρχουν, όμως, και εξωτερικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την επιλογή μας, να την κάνουν πιο εύκολη ή πιο δύσκολη. Κάποιοι από αυτούς είναι η οικογένειά μας, οι φίλοι μας, το σχολείο, η κοινωνική ή πολιτισμική ομάδα**

**στην οποία ανήκουμε, οι οικονομικές μας δυνατότητες ή ανάγκες και το ‘πνεύμα της εποχής’ μας.**

**Από τις επαγγελματικές αποφάσεις που παίρνει ένα άτομο θα εξαρτηθεί ο βαθμός επαγγελματικής ικανοποίησης που θα αντλεί στο μέλλον από την εργασία του και το αίσθημα της επιτυχίας ή της αποτυχίας που θα νιώθει στον επαγγελματικό του χώρο. Επίσης, από τις αποφάσεις αυτές θα καθοριστεί αν θα αγαπήσει ή όχι την εργασία του, αν θα είναι εύκολο ή όχι να εργαστεί, αν και με ποιο τρόπο θα εξελιχθεί επαγγελματικά. Τέλος, από τις επαγγελματικές επιλογές ενός ανθρώπου θα εξαρτηθεί το αν θα ικανοποιηθούν οι προσωπικές-επαγγελματικές φιλοδοξίες του και αν θα επιτευχθούν οι στόχοι του, όπως και το αν θα έχει ή όχι το**

αίσθημα ότι αξιοποιεί τις ικανότητες και τις δεξιότητές του, ότι αναπτύσσει περισσότερο ή λιγότερο τις δυνατότητές του.



## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

Σημείωσε σε ένα χαρτί πέντε επαγγέλματα που σου έρχονται στο μυαλό και σου φαίνονται ενδιαφέροντα. Δεν χρειάζεται να το πολυσκέφτεσαι· γράψε αυθόρμητα. Στο

**κάτω-κάτω, δεν είσαι υποχρεωμένος/η να ακολουθήσεις κάποιο από αυτά.**

**α) Στην 1η δραστηριότητα της υπο-ενότητας: Τι μας Επηρεάζει όταν Επιλέγουμε ένα Επάγγελμα, της ενότητας: Ο Κόσμος της Εργασίας, είχες σημειώσει κάποια πράγματα που θεωρείς σημαντικά για το μελλοντικό σου επάγγελμα. Μπορείς να τα θυμηθείς;**

- Κατά πόσο τα επαγγέλματα που έγραψες αυθόρμητα, ασχολούμενος με αυτή τη δραστηριότητα, καλύπτουν τα πράγματα που θεωρείς σημαντικά;**

**β) Στην 1η και στη 2η δραστηριότητα της υπο-ενότητας: Οι Προσωπικές και οι Επαγγελματικές μας Αξίες, της ενότητας: Ανακαλύπτω τον Εαυτό μου, ίσως είχες ανακαλύψει**

**κάποιες αξίες που είναι για σένα σημαντικές.**

- **Τα επαγγέλματα που σημείωσες ως ενδιαφέροντα ανταποκρίνονται (και αν ναι, με ποιον τρόπο) στις αξίες αυτές;**

**γ) Αφού σκεφτείς το θέμα για 3-5 λεπτά, συζήτησέ το με κάποιον συμμαθητή σου. Καλύτερο είναι να μιλήσει για 5 λεπτά ο ένας από τους δυο για όσα σημείωσε ή σκέφτηκε, ενώ ο άλλος τον ακούει και, αν χρειάζεται, του κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις. Όταν σας πει ο καθηγητής σας, αλλάξτε ρόλους.**

- **Υπάρχουν επαγγέλματα που τα σημειώσατε και οι δύο; Έχετε κάποιες κοινές αξίες; Σε ποια πράγματα διαφέρετε; Μήπως συμφωνείτε και οι δύο στο ποια επαγγέλματα είναι ενδιαφέροντα, αλλά**

για διαφορετικούς λόγους ο καθένας;

---

### **Μια καλή ιδέα!**

Διάλεξε ένα από τα 5 επαγγέλματα που σημείωσες στην προηγούμενη δραστηριότητα (ίσως εκείνο που φάνηκε να σε ενδιαφέρει περισσότερο ή να ανταποκρίνεται περισσότερο σε ό,τι θεωρείς εσύ σημαντικό). Στη συνέχεια, προσπάθησε να βρεις τα θετικά στοιχεία αυτού του επαγγέλματος. Μπορείς, αν θέλεις, να τα ιεραρχήσεις.

- Ρίξε μια ματιά στα θετικά στοιχεία που βρήκες. Μήπως σχετίζονται με τις αξίες σου, τα ενδιαφέροντά σου, τα πράγματα που θεωρείς σημαντικά; Πόσο σχετίζονται με τη γνώμη των φίλων σου, των γονιών σου ή άλλων προσώπων που είναι σημαντικά για σένα;
-

**Σκέψου τα αρνητικά σημεία ή τις δυσκολίες που πρόκειται να συναντήσει κάποιος αν ακολουθήσει αυτό το επάγγελμα, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να τις αντιμετωπίσει. Υπάρχουν δυσκολίες που σου προκαλούν κάποιο άγχος; Αφορούν ‘πρακτικά’ ζητήματα, όπως είναι ο χρόνος και το κόστος υλοποίησης μιας επαγγελματικής επιλογής ή οι μελλοντικές προοπτικές απασχόλησης; Μήπως ο χώρος στον οποίο ζεις, πιθανές οικογενειακές ή οικονομικές δυσχέρειες, κάνουν τα πράγματα δυσκολότερα; Μήπως η υλοποίηση της επιλογής σου χρειάζεται επίμονη και επίπονη προσπάθεια και φοβάσαι ότι δεν θα τα καταφέρεις; Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις; (Μην ξεχνάς ότι κάθε επιλογή έχει τα υπέρ και τα κατά της).**

**Μην αδιαφορείς για την επιθυμία σου! Ίσως, στην πορεία, χρειαστούν κάποιες υποχωρήσεις ‘στρατηγικής’, αλλά πετυχημένος επαγγελματικά είναι αυτός που αγαπάει αυτό που κάνει. Μια καλή ιδέα θα ήταν να συλλέξεις πληροφορίες για τα επαγγέλματα που σε ενδιαφέρουν (Ίσως το έχεις ήδη κάνει στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων ή του Σχεδίου Εργασίας του Σ.Ε.Π. Αν όχι, στην υπο-ενότητα Περιγραφή του Επαγγέλματος, της ενότητας **Ο Κόσμος της Εργασίας**, υποδεικνύονται κάποιοι τρόποι). Μέσα από την πληροφόρηση κάποιες δυσκολίες ίσως να μειώνονται ή να εξαλείφονται, μπορεί, ωστόσο, να ανακύπτουν καινούργιες. Το ίδιο μπορεί να συμβεί με τα θετικά σημεία ενός επαγγέλματος. Σκέψου για πιθανές εναλλακτικές λύ-**



**σεις και μην παραλείπεις να πληροφορηθείς για τον τρόπο υλοποίησης της κάθε επιλογής. Αξιολόγησε την κάθε πιθανή λύση. Ποια είναι τα θετικά της σημεία και ποιο είναι το 'κόστος' της;**

- Καλό είναι να μην αξιολογείς την κάθε επιλογή σου μόνο με τη λογική, ούτε μόνο με το συναίσθημα. Συνήθως, σε μια 'καλή' επιλογή το συναίσθημα και η λογική βρίσκονται σε ισορροπία.**

## **Να θυμάσαι ότι:**

---

- Οι επαγγελματικές μας αποφάσεις πρέπει να εναρμονίζονται με το σχέδιο ζωής μας.
  - Μια καλή επαγγελματική απόφαση ενσωματώνει τις βαθύτερες επιθυμίες μας και βασίζεται στην καλή γνώση του εαυτού μας.
  - Μια καλή επαγγελματική απόφαση απαιτεί σωστή πληροφόρηση τόσο για την πορεία που μας οδηγεί στο επάγγελμα που επιλέξαμε όσο και για τις πιθανές προοπτικές του.
-

# Γ. ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ

- Πόσο καθοριστική είναι η επιλογή ενός επαγγέλματος; Πόσο εύκολο είναι να αλλάξουμε επάγγελμα;
- Μέσα από ποιο επάγγελμα θα μπορούσες να αναπτύξεις καλύτερα τις δυνατότητές σου;
- Πού θα

## Λέξεις/ Φράσεις - Κλειδιά

- Καθοριστική απόφαση
- Βαθμός ελευθερίας μιας απόφασης
- Προβλέψιμη εξέλιξη
- Μη προβλέψιμη εξέλιξη
- Υλοποίηση απόφασης
- Βαθμός ικανοποίησης
- Βαθμός αυτοπραγμάτωσης

**βρεις πλη-  
ροφορίες γι'  
αυτό;**

- **Μπορούμε  
να προβλέ-  
ψουμε το  
“μέλλον”  
ενός επαγ-  
γέλματος;**

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

- **να επεξεργαστείς τις επιλογές  
που θα κληθείς να κάνεις τελειώ-  
νοντας το Γυμνάσιο,**
- **να συνεκτιμάς τα χαρακτηριστικά  
της προσωπικότητάς σου, τις ι-  
διαίτερες επιθυμίες σου και τις  
εξελίξεις της εποχής σου, όταν  
καλείσαι να πάρεις μια απόφαση**

- για το μέλλον σου,
- να παίρνεις αποφάσεις για το μέλλον σου που σε εκφράζουν και σε ικανοποιούν, χωρίς, όμως, να αδιαφορείς για τις προοπτικές τους,
  - να υλοποιείς τις αποφάσεις σου.



## **Εισαγωγικά στοιχεία**

**Τελειώνοντας τη Γ΄ Γυμνασίου καλείσαι να πάρεις κάποιες αποφάσεις (αν δεν τις έχει ήδη πάρει) που μπορεί να αποδειχτούν καθοριστικές για το μέλλον σου. Πού και πώς θα συνεχίσεις την εκπαίδευσή σου μετά το Γυμνάσιο; Ποια κατεύθυνση θα ακολουθήσεις; Έχεις αποφασίσει ποιος επαγγελματικός χώρος σε ενδιαφέρει;**

**Κάποιες φορές μια απόφαση φαίνεται περίπου ‘αναγκαστική’ ή αυτονόητη. Στην πραγματικότητα, όταν καλούμαστε να πάρουμε μια απόφαση, καλούμαστε να επιλέξουμε μεταξύ διαφορετικών εναλλακτικών λύσεων. Όσο περισσότερες είναι οι εναλλακτικές λύσεις που έχουμε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ελευθερίας μιας α-**

**πόφασης. Μια καλή απόφαση προ-  
ϋποθέτει συνήθως ότι έχουμε εξε-  
τάσει σοβαρά όλες τις εναλλακτικές  
λύσεις και έχουμε πληροφορηθεί  
σωστά για καθεμιά.**

**Μια απόφαση κρίνεται από τα  
αποτελέσματά της. Υπάρχουν όμως  
τομείς της ζωής που οι εξελίξεις δεν  
είναι δυνατόν να προβλεφθούν με  
ασφάλεια. Αυτό που συμβαίνει σή-  
μερα είναι απλώς μια ένδειξη γι' αυ-  
τό που θα συμβεί αύριο. Σε ό,τι α-  
φορά τη σταδιοδρομία, την προ-  
σωπική ζωή κτλ. δεν υπάρχει από-  
λυτη βεβαιότητα για τον τρόπο με  
τον οποίο θα εξελιχθούν τα πράγ-  
ματα. Ασφαλώς, τα πράγματα δε  
συμβαίνουν τυχαία και η προσωπι-  
κή μας δράση παίζει σημαντικό ρό-  
λο. Χρειάζεται, ωστόσο, να είμαστε  
προετοιμασμένοι να αντιμετωπί-  
σουμε και καταστάσεις που δεν εί-**

**χαμε προβλέψει.**

**Το να παίρνουμε αποφάσεις είναι σημαντικό στη ζωή μας. Όμως ένα εξίσου σημαντικό ζήτημα είναι και η υλοποίηση μιας απόφασης. Μια απόφαση έχει αξία, όταν έχουμε σχεδιάσει σωστά τον τρόπο με τον οποίο θα την υλοποιήσουμε και όταν είμαστε 'αποφασισμένοι' να την κάνουμε πράξη (Ας μη λησμονούμε το ρητό: ο 'καλύτερος' τρόπος για να μην προχωρήσει κάποιος, είναι να μην αποφασίσει πού θέλει να πάει).**

**Ασφαλώς, δεν είναι εύκολο να κρίνουμε αν μια απόφαση είναι «σωστή» τη στιγμή που αποφασίζουμε<sup>19</sup>. Αυτό, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τις εκπαιδευτικές-επαγγελματικές αποφάσεις, θα είμαστε σε θέση να το κρίνουμε πολύ αργότερα στη ζωή μας με βάση τις**



**συνέπειές της. Γι' αυτό μιλάμε εδώ για καλή απόφαση. Πότε είναι μια απόφαση “σωστή”; Όταν τα αποτελέσματά της είναι τα επιθυμητά.**

**Μια απόφαση είναι “καλή” αν την έχουμε πάρει με το σωστό τρόπο, θεωρώντας ότι μας ικανοποιεί τη στιγμή που τη λαμβάνουμε, γιατί νιώθουμε ότι ανταποκρίνεται στις επιθυμίες μας, τις προσδοκίες μας από τη ζωή, τις προσωπικές μας αξίες. Μια καλή απόφαση είναι πάντα προσωπική, και κατά τη λήψη της λαμβάνονται υπόψη και αξιοποιούνται οι δεξιότητες, οι ικανότητες, οι ανάγκες και οι ιδιαιτερότητές μας, όποιες και αν είναι αυτές, με δημιουργικό τρόπο. Μια καλή απόφαση μας κάνει να νιώθουμε ότι αναπτύσσουμε –όσο είναι δυνατό– και αξιοποιούμε τις δυνατότητές μας, μας δίνει ένα αίσθημα αυτο-**

**πραγμάτωσης.**

**Ας μη λησμονούμε, λοιπόν, ότι ένας επιτυχημένος επαγγελματικός σχεδιασμός πρέπει να λαμβάνει υπόψη του τόσο τις υπάρχουσες εξωτερικές συνθήκες όσο και τις δυνατότητές μας, τις επιθυμίες μας, τα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές μας.**

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**Αποφασίζοντας για το μέλλον σου**

**α) Προσδιορισμός του προβλήματος**

**Σηκωθείτε όλοι όρθιοι και περιπλανηθείτε για λίγο στο χώρο όπου στεγάζεται η τάξη σας (εκτός εάν ο καθηγητής Σ.Ε.Π. σας υποδείξει διαφορετικά).**

- Χωριστείτε σε ζευγάρια. Θα μιλήσει ο καθένας με τη σειρά του**

στον άλλο, για 5 περίπου λεπτά, σχετικά με τον εαυτό του και με όσα περιμένει από το μελλοντικό του επάγγελμα (όποιο και αν είναι αυτό). Επικεντρώστε στη σημασία της απόφασης για το τι θα κάνετε μετά το Γυμνάσιο. Αυτός που ακούει δεν διακόπτει, παρά μόνο αν χρειάζεται να υποβάλει κάποια διευκρινιστική ερώτηση.

- Στο τέλος, συζητήστε ελεύθερα με τον/την συμμαθητή/τρια σας για άλλα 5 λεπτά.

Φαίνεται να έχει 'καταλήξει' στην επιλογή κάποιας επαγγελματικής κατεύθυνσης; Υπάρχουν μήπως σημεία που τον/την προβληματίζουν, που στέκονται εμπόδιο στις επαγγελματικές επιλογές; Έχει εναλλακτικές λύσεις;

**β) Εντοπισμός στοιχείων του εαυτού**

Η προηγούμενη δραστηριότητα ίσως σε βοήθησε να αναγνωρίσεις και να συνειδητοποιήσεις μια σειρά από ανάγκες ή επιθυμίες σου ή ενδιαφέροντά σου.

Μια καλή ιδέα θα ήταν να τις καταγράψεις στις γραμμές που ακολουθούν.

## **ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ:**

---

---

---

---

**ΑΝΑΓΚΕΣ:**

---

---

---

---

**ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ:**

---

---

- 
- 
- 
- Είναι πολύ πιθανό να έχεις ήδη σκεφτεί κάποια επαγγέλματα που σε ενδιαφέρουν. Σημείωσέ τα (μέχρι 10) στον παρακάτω πίνακα, στη στήλη «επάγγελμα». Είναι πολύ σημαντικό, σε αυτή τη φάση, να σημειώσεις τα επαγγέλματα εκείνα που σου προκαλούν θετική προδιάθεση. Δεν είναι ανάγκη να ανήκουν όλα στον ίδιο επιστημονικό ή επαγγελματικό χώρο.

<b>Επάγγελμα:</b>	<b>Βαθμός α</b>	<b>Βαθμός β</b>	<b>Άθροισμα</b>
<b>1.</b>			
<b>2.</b>			
<b>3.</b>			

<b>4.</b>			
<b>5.</b>			
<b>6.</b>			
<b>7.</b>			



<b>8.</b>			
<b>9.</b>			
<b>10.</b>			

- Ρίξε τώρα μια ματιά στις επιθυμίες και στις ιδιαίτερες ανάγκες που κατέγραψες στην αρχή της δραστηριότητας (στην προηγούμενη σελίδα). Βάλε ένα βαθμό από το 1 μέχρι το 10 δίπλα σε κάθε επάγγελμα, στην στήλη «βαθμός α», ανάλογα με το πόσο αυτό το επάγγελμα ανταποκρίνεται στις επιθυμίες και στις ιδιαίτερες ανάγκες σου.
- Να καταγράψεις τώρα τις αξίες σου, τις δεξιότητές σου, αλλά και τις ιδιαιτερότητες που χρειάζεται να λάβεις υπόψη σου. Συμπλήρωσε και τα τυχόν επιπλέον εφόδια που νομίζεις ότι διαθέτεις.

## **ΑΞΙΕΣ:**

---

---

---

## **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:**

---

---

---

---

# **ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕ- ΤΑΙ ΝΑ ΛΑΒΕΙΣ ΥΠΟΨΗ ΣΟΥ:**

---

---

---

---

## **ΑΛΛΑ ΕΦΟΔΙΑ:**

---

- 
- 
- 
- 
- Βαθμολόγησε πάλι τα επαγγέλματα του πρώτου πίνακα με βάση τα νέα στοιχεία στη στήλη «βαθμός β». Αφού το κάνεις άθροισε τους βαθμούς α και β στο κάθε επάγγελμα.

Τώρα έχεις μια ένδειξη για το επάγγελμα που επιθυμείς περισσότερο: Είναι αυτό με το μεγαλύτερο άθροισμα. Βάζοντας τα επαγγέλματα με τη σειρά των βαθμών, έχεις μια ιε-

**ράρχησή τους, αλλά μόνον με βάση το κριτήριο των προσωπικών σου χαρακτηριστικών.**

## **γ) Αναζήτηση και άλλων πληροφοριών**

- Έχεις ήδη αξιολογήσει, με βάση τις αξίες, τις επιθυμίες, τις δεξιότητες, τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις ιδιαιτερότητές σου μια σειρά από επαγγέλματα που σε ενδιαφέρουν. Είναι πιθανόν να γνωρίζεις ήδη αρκετά στοιχεία για κάποια από τα επαγγέλματα που έχεις σημειώσει. Χρειάζεται όμως να συμπληρώσεις τις πληροφορίες που διαθέτεις. Αν συντάσσεις μια επαγγελματική μονογραφία για καθένα από τα επαγγέλματα αυτά, θα μπορούσε να σου φανεί πολύ χρήσιμο (Η αντίστοιχη ενότητα του βιβλίου**

**αυτού ίσως σε βοηθήσει). Ποιες είναι οι προοπτικές του κάθε επαγγέλματος σήμερα; (Ασφαλώς, μια τέτοια πληροφορία είναι ενδεικτική και δεν καθορίζει απαραίτητα το μέλλον ενός επαγγέλματος). Πώς είναι το εργασιακό περιβάλλον και ποια είναι η εκπαίδευση που απαιτείται προκειμένου κάποιος να το ασκήσει; Αν θέλεις, σημείωσε στις παρακάτω γραμμές κάποια στοιχεία για τα επαγγέλματα στα οποία έδωσες τους μεγαλύτερους βαθμούς, που θεωρείς ότι θα βαρύνουν στη λήψη της τελικής σου απόφασης.**

---

---

- 
- 
- 
- 
- **Βρες τις εναλλακτικές διεξόδους για καθένα από τα επαγγέλματα που εξετάζεις. Σε ποιους τομείς μπορείς να εργαστείς και, εναλλακτικά, προς ποιες κατευθύνσεις θα μπορούσες να στραφείς;**
-



- 
- 
- 
- 
- 
- Επίσης, εξέτασε την πορεία που απαιτείται για την υλοποίηση κάθε επιλογής (την εκπαίδευση, την εξειδίκευση, την εξεύρεση πόρων κτλ. που απαιτούνται προκειμένου να ασκήσει κάποιος ένα συγκεκριμένο επάγ-

γελμα). Μπορεί να παρουσιάζονται περισσότερες από μία εναλλακτικές λύσεις. Σημείωσε τις χωριστά για κάθε επάγγελμα. Επειδή στο τέλος της Γ΄ Γυμνασίου πρέπει να αποφασίσεις ποια πορεία θα ακολουθήσεις, σύνδεσε την κάθε επιλογή (το κάθε επάγγελμα) με τις διάφορες κατευθύνσεις μετά το Γυμνάσιο. Ουσιαστικά κάνεις στον εαυτό σου το ερώτημα: **Αφού θέλω να φτάσω εκεί, ποιον δρόμο πρέπει να ακολουθήσω;**

**δ) Μελέτη των δυσκολιών αλλά και των θετικών στοιχείων κάθε εναλλακτικής λύσης**

Πάρε τόσα φύλλα τετραδίου όσα τα επαγγέλματα που εξετάζεις. Γράψε σε καθένα από αυτά την ονομασία ενός επαγγέλματος. Χώρισε στα

**δύο το φύλλο που κρατάς στα χέρια σου, όπως δείχνει το παρακάτω σχήμα. Γράψε τα θετικά σημεία για το αντίστοιχο επάγγελμα και, στη συνέχεια, τα αρνητικά που παρουσιάζει. Τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά μπορεί να σχετίζονται με προοπτικές του και με τις εναλλακτικές λύσεις που διαφαίνονται, με την ευκολία ή δυσκολία της πρόσβασης κτλ. Ίσως, σε αυτή τη φάση, χρειαστεί να συμβουλευτείς πάλι τα στοιχεία που κατέγραψες για το κάθε επάγγελμα στην αρχή της δραστηριότητας.**

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

---

---

## Θετικά Στοιχεία:

---

---

---

---

## Αρνητικά Στοιχεία:

---

---

---

---



**Τέλος, εστίασε στο τι εσύ πραγματικά θέλεις και ποια συναισθήματα σου γεννά το επάγγελμα που επέλεξες.**

**Κάνε το ίδιο για κάθε επάγγελμα. Αφού τελειώσεις με όλα τα φύλλα, καθένα από τα οποία αντιστοιχεί σε κάποιο επάγγελμα, άπλωσέ τα μπροστά σου. Ρίξε τους μια ματιά και διάλεξε το επάγγελμα το οποίο, μετά την παραπάνω διαδικασία, σε έλκει περισσότερο· αυτό του οποίου τα θετικά στοιχεία και οι προοπτικές θα σου δώσουν το κουράγιο –εσένα προσωπικά– να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες που το επάγγελμα αυτό συνεπάγεται. Άλλωστε, το επάγγελμά μας δεν είναι κάποιο ‘στεγνό’ αποτέλεσμα ενός λογικού υπολογισμού ούτε, όμως, και ο στιγμιαίος ενθουσιασμός μιας ‘μαγικής εικόνας’. Είναι,**

περισσότερο από ο,τιδήποτε άλλο,  
ένας τρόπος ζωής.

### **ε) Η επιλογή**

**Αν έχεις κάνει προσεκτικά όλα τα παραπάνω βήματα, τώρα είσαι σε θέση να πάρεις μια καλή απόφαση: Να προχωρήσεις σε μια πρώτη επιλογή επαγγέλματος, που είναι στην ουσία η πρώτη σου “εκπαιδευτική-επαγγελματική επιλογή”. Πάνω στην επιλογή σου αυτή θα σκεφτείς πάλι και πάλι. Έχεις όμως κάνει ένα πρώτο, σοβαρό βήμα, ακολουθώντας μια συστηματική διαδικασία.**



**Απόφαση**



**Υλοποίηση**

## **Να θυμάσαι ότι:**

---

- Μια καλή απόφαση προϋποθέτει ότι έχουμε εξετάσει όλες τις εναλλακτικές λύσεις.
  - Στην επαγγελματική σταδιοδρομία χρειάζεται να είμαστε προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουμε και καταστάσεις που δεν είχαμε προβλέψει.
  - Μια απόφαση έχει μεγαλύτερη αξία, όταν την υλοποιούμε.
  - Μια καλή απόφαση είναι πάντα προσωπική.
-





## Η ενότητα με μια ματιά

**Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να θυμηθείς τα βασικά στοιχεία της ενότητας. Προσπάθησε να απαντήσεις με δικά σου λόγια και, αν χρειαστεί, συμβουλεύσου το βιβλίο σου.**

- Τι σημαίνει απόφαση;

---

---

---

- 
- 
- **Γιατί οι αποφάσεις θεωρούνται σημαντικό στοιχείο για τη ζωή μας;**
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις επαγγελματικές μας αποφάσεις;

---

---

---

---

---

---

---

---

- Γιατί οι επαγγελματικές αποφάσεις είναι σημαντικές;

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ποια είναι η σημασία της πληροφόρησης, προκειμένου να πάρει κάποιος μια καλή απόφαση;

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ποια είναι η «σωστή διαδικασία» για τη λήψη μιας απόφασης;

---

---

---

---

---

---

---

---

# **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

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

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

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

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

## **α. Η φάση της προετοιμασίας**

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

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

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



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

### **γ. Η φάση της αξιολόγησης**

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

## **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ**

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

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

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

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

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

**Οι ομάδες- οι εργασίες που ανέλαβαν**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ



### ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟ- ΡΙΕΣ

Όνοματεπώνυμο  
Διεύθυνση

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

**Τηλέφωνο  
Τηλεομοιοτυπία  
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο**

**Υπηκοότητα**

**Ημερομηνία γέννησης**

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙ-  
ΡΙΑ**

**πόλη, χώρα]**

**[Ημέρα, μήνας, έτος ]**

**[Αρχίστε με την πιο**

- Ημερομηνίες (από – έως)
- Επωνυμία και διεύθυνση του εργοδότη
- Είδος της επιχείρησης ή του κλάδου
- Απασχόληση ή θέση που κατείχατε
- Κύριες δραστηριότητες και αρμοδιότητες

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡ-  
ΤΙΣΗ**

**πρόσφατη και παρα-  
θέστε πληροφορίες  
χωριστά για κάθε θέση  
που κατείχατε.]**

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

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

## **ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

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

**ΜΗΤΡΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**

**[Αναφέρετε τη μητρική**

## **ΑΛΛΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

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

**γλώσσα ]**

**[Αναφέρετε την  
γλώσσα]**

**[Αναφέρετε το αντί-  
στοιχο επίπεδο: εξαι-  
ρετικό, καλό, βασικό]**

**[Αναφέρετε το αντί-  
στοιχο επίπεδο: εξαι-  
ρετικό, καλό, βασικό]**

- **Ικανότητα ομιλίας**

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

**Διαβίωση και εργασία με άλλα άτομα σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον, σε θέσεις όπου η επικοινωνία είναι σημαντική και σε καταστάσεις που απαιτούν ομαδική εργασία (π.χ. πολι-**

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

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

**τιστικές και αθλητικές δραστηριότητες) κτλ.**

**ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

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

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



**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

**Υπολογιστές, ειδικά είδη εξοπλισμού, μηχανήματα κτλ.**

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

**ΑΛΛΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**  
**Ικανότητες που δεν περι-**

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

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

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

**λαμβάνονται στις προηγούμενες κατηγορίες.**

**Άδεια(ες) οδήγησης  
ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

**κτήθηκαν]**

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

**[Απαριθμήστε τα τυχόν επισυναπτόμενα έγγραφα]**

# ΑΙΤΗΣΗ

**Αίτηση**

**Της  
Μαρίας Παππά  
του Ιωάννη**

**Διεύθυνση:  
Παπαντωνίου 1,  
15341,  
Αγία Παρασκευή**

**ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΙΤΗΣΗΣ**

**ΠΡΟΣ**

**Το 4ο Ενιαίο Λύκειο Αγίας Παρα-  
σκευής**

**Παρακαλώ να μου χορηγήσετε α-  
ντίγραφο του απολυτηρίου μου.  
Σας γνωρίζω ότι αποφοίτησα από  
το 4ο Λύκειο το σχολικό έτος 2001-  
02.**

**Τηλ: 210 6542106**

**Επάγγελμα: Πω-  
λήτρια**

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

**Ημερομηνία: 20-  
10-2004**

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

**Η Αιτούσα**

**Μαρία Παππά**

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

.....  
.....

Υπόδειγμα Πρώτης Σελίδας «Ερευ-  
νητικού Ημερολογίου»

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Διευκολυντής / τρια  
Ερευνητικής Ομάδας:

.....

Συνερευνητής / τρια:

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

## **ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

**1. Ημερομηνία:**  
.....  
.....

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

.....  
**3. Συνθήκες:**  
.....

.....  
**4. Εντυπώσεις:**  
.....

.....  
**5. Σκέψεις:**  
.....

.....  
**6. Συναισθήματα:**  
.....

.....  
**7. Προτάσεις:**

.....  
.....

## Παρατηρήσεις / Σημειώσεις

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



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

**Τι είναι ένας «ΑΦΜ»<sup>21</sup>;**

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

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

**Στοιχεία που μπορεί να περιλαμβάνει :**

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

εργασίας ή σημειώσεις), αναφορές σχετικές με εκπαιδευτικές δραστηριότητες ή σχολικά προγράμματα,

- φωτογραφίες, ζωγραφιές, κατασκευές, καταλόγους αγαπημένων δίσκων, βιβλίων,
- βιογραφικά σημειώματα, βεβαιώσεις εργασιακής εμπειρίας,
- γενικά οποιοδήποτε στοιχείο μπορεί να αντιπροσωπεύει την προσωπικότητα του μαθητή, τους στόχους, τα όνειρά του, τα επιτεύγματά του, τα εκπαιδευτικά ή/και επαγγελματικά του σχέδια, την εξελικτική του πορεία κτλ.

## **Η χρήση του μπορεί:**

- να γίνεται στο πλαίσιο παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών στα

## **ΓΡΑ.Σ.Ε.Π. & ΚΕ.ΣΥΠ.**

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

## **Στάδια δημιουργίας ενός ΑΦΜ**

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

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

**Επιλογή.** Τι στοιχεία πρόκειται να

**κρατήσω και γιατί; Πώς θα τον κρατήσω ενημερωμένο;**

**Αναστοχασμός. Ποια είναι η σημασία και η αξία των στοιχείων που κράτησα;**

**Τελειοποίηση. Πώς μπορώ να κάνω τον ατομικό μου φάκελο καλύτερο, ώστε να περηφανεύομαι για αυτόν;**

**Σύνδεση. Τι χρειάζεται να παρουσιάσω ή να πω στους άλλους γύρω μου για μένα;**

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

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

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

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

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

**«αναστοχασμού»:**

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

## **Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ**

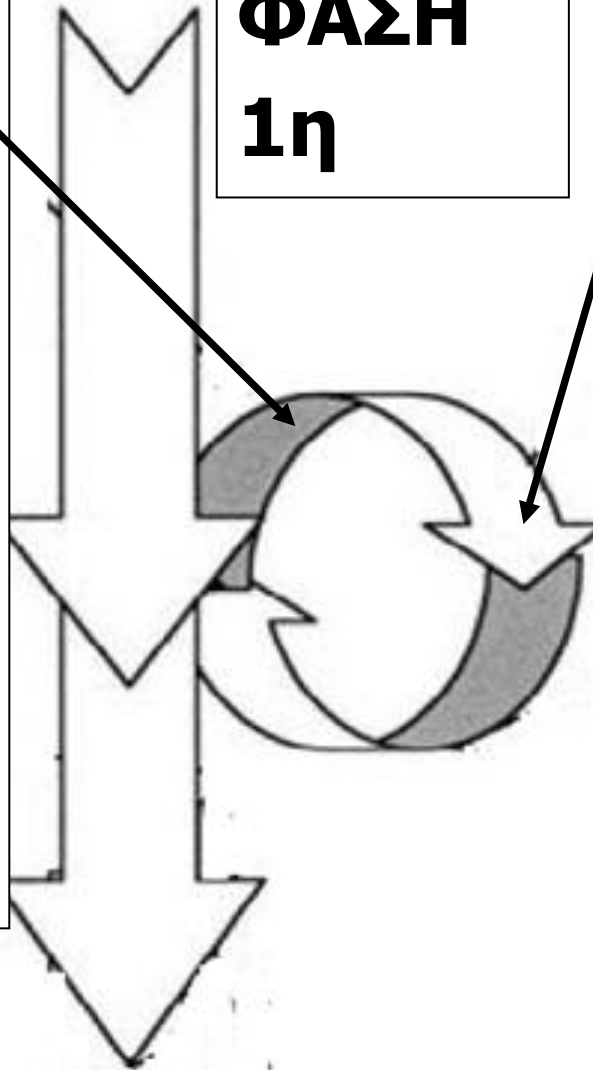
**Παράδειγμα για την Πορεία της  
Ενεργού Έρευνας<sup>22</sup>**

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

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

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

**ΦΑΣΗ  
1η**



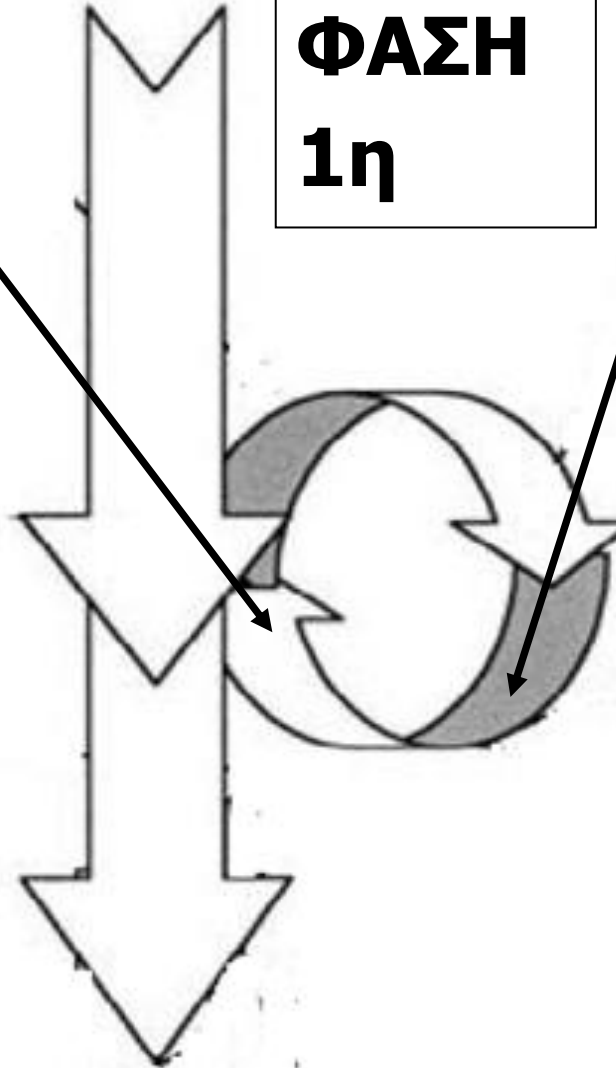
**ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ  
ΣΧΕΔΙΟΥ**  
Παρατηρούν και καταγράφουν για ένα διάστημα (π.χ. μια ή δυο εβδομάδες) τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολήθηκαν, καθώς και τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων αυτών.



## ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

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

## ΦΑΣΗ 1η

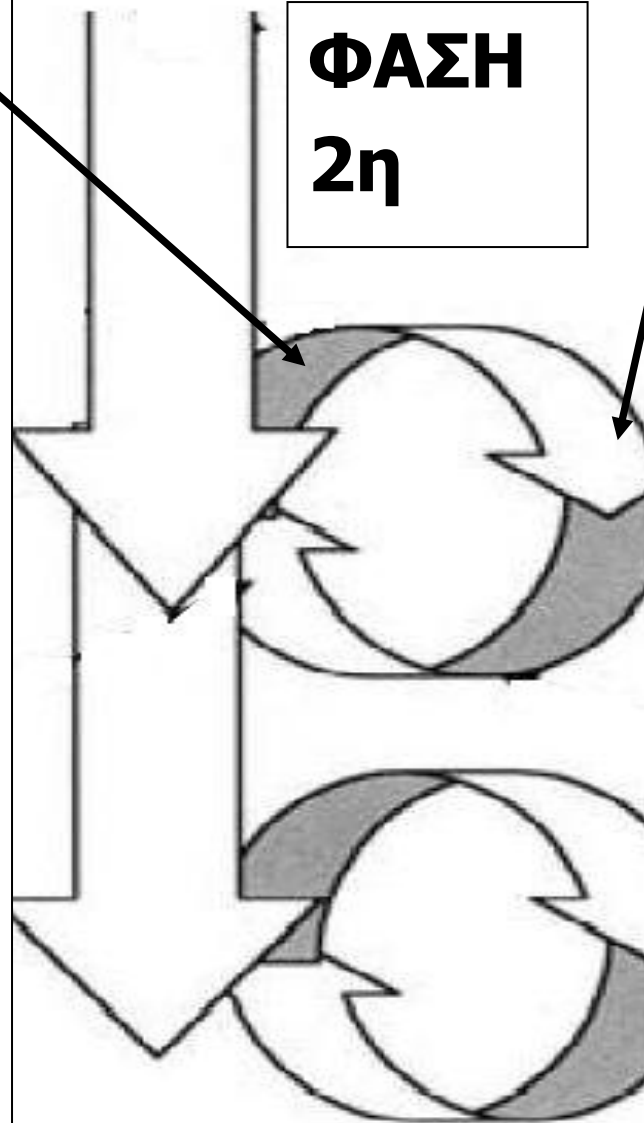


ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ  
Οι μαθητές συλ-  
λέγουν πληρο-  
φορίες και τις  
οργανώνουν. Στη  
συνέχεια, πα-  
ρουσιάζουν στην  
τάξη το έργο  
τους και εκφρά-  
ζουν τις διαπι-  
στώσεις τους.

## ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

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

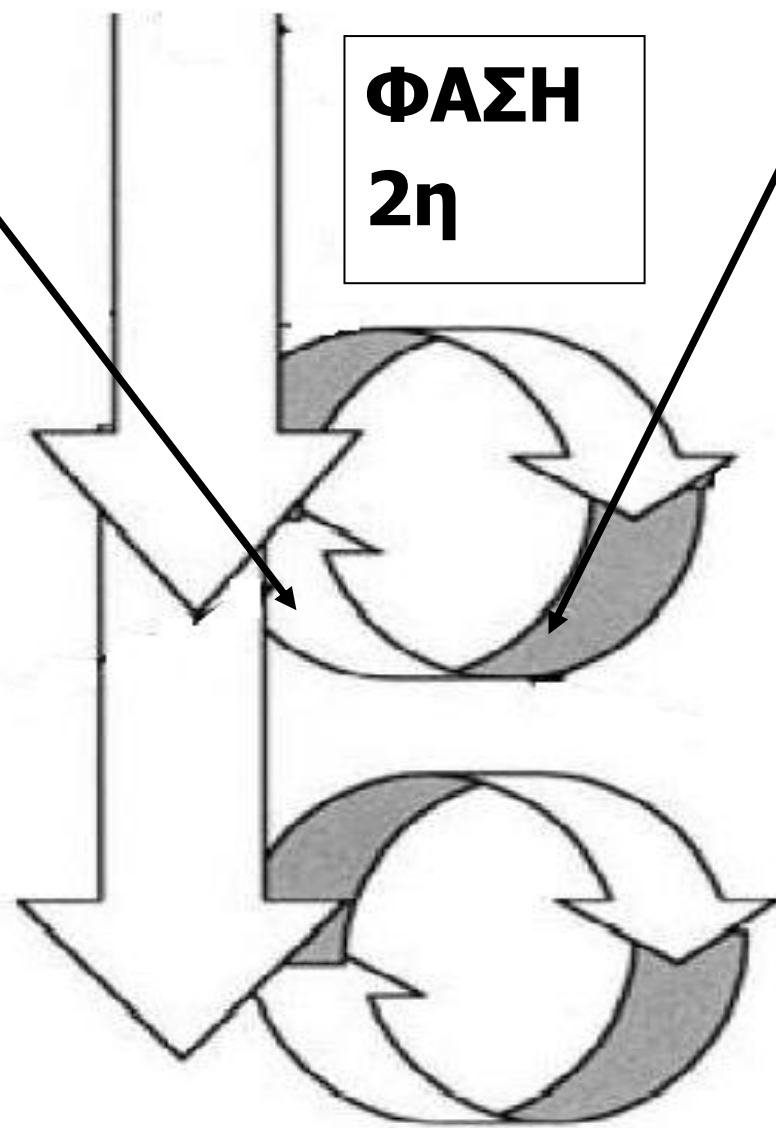
ΦΑΣΗ  
2η



## ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ

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

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



**ΦΑΣΗ  
2η**

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

## **ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ**

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

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

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

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

## **ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

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

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



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

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

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

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

- 17.
20. Προσαρμογή από το Κοσμί-  
δου-Hardy, Χρ. (1999). Η συμβο-  
λή της αναπτυξιακής συμβουλευ-  
τικής για την προώθηση της δι-  
απολιτισμικής επικοινωνίας:  
Έμφαση στην κριτική αυτογνω-  
σία και κοινωνιογνωσία του εκ-  
παιδευτικού. Επιθεώρηση Συμ-  
βουλευτικής και Προσανατολι-  
σμού, τ. 50-51, 21-57.
21. Προσαρμογή από ανηρτημένη  
εργασία, στο μ' Ελλαδοκυπριακό  
Συνέδριο, Σπάρτη, 22-23 Απριλί-  
ου 1999, των Ρέππα, Ε. και Στα-  
ματοπούλου, Ι. Τίτλος εργασίας:  
Η Ιδέα του Portfolio στην Εφαρ-  
μογή του ΣΕΠ.
22. Προσαρμογή από το Κοσμί-  
δου-Hardy, ό.π. πηγή αριθμ. 1α.
23. Παρουσιάζεται στο Κοσμίδου-  
Hardy, Χρ. (1996). Ένα κριτικό

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



# **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

**Εισαγωγικό Σημείωμα .....5**

## **ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΤΗ**

**ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ...12**

**A. Πώς παίρνω μια Απόφαση.....12**

**B. Οι Επαγγελματικές Αποφά-  
σεις.....24**

**Γ. Σχεδιάζω το Μέλλον μου.....39**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....75**

**Οδηγίες για τη Συνέντευξη.....75**

**Παρουσίαση ενός**

**Προγράμματος Αγωγής**

**Σταδιοδρομίας.....78**

**Υπόδειγμα Βιογραφικού Σημειώ-  
ματος.....85**



<b>Υπόδειγμα Αίτησης.....</b>	<b>95</b>
<b>Υπόδειγμα Πρώτης Σελίδας “Ερευνητικού Ημερολογίου”.....</b>	<b>97</b>
<b>Η Ιδέα του «Ατομικού Φακέλου Μαθητή» ή «Portfolio .....</b>	<b>101</b>
<b>Παράδειγμα για την Πορεία της Ενεργού Έρευνας.....</b>	<b>106</b>
<b>Συνομογραφίες .....</b>	<b>112</b>
<b>Πηγές – Παραπομπές .....</b>	<b>115</b>

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

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

**ΙΤΥΕ**  
**«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»**  
**Ινστιτούτο τεχνολογίας**  
**υπολογιστών &**  
**εκδόσεων**

0-06-1948-4