

# **Παρουσίαση Καλών Πρακτικών στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων**

**Προτεινόμενες Δραστηριότητες για την αναζήτηση  
πληροφόρησης και την καλλιέργεια της αυτογνωσίας στην  
Γ' Γυμνασίου**

**Παντελίδου Κυριακή**

Εκπαιδευτικός ΠΕ 05 – με εξειδίκευση στη Συμβουλευτική και τον  
Επαγγελματικό Προσανατολισμό

# Επαγγελματικός Προσανατολισμός:

- Ολιστική διαδικασία
- 2 άξονες: Πληροφόρηση και Αυτογνωσία
- 3<sup>ος</sup> άξονας: άσκηση στη Λήψη Απόφασης
- 4<sup>ος</sup> άξονας: αντιμετώπιση Στερεοτύπων

# ΣΤΟΧΟΙ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

- Να βοηθήσει τους μαθητές στις εκπαιδευτικές & επαγγελματικές επιλογές τους
- Να συμβάλει στην ομαλή ένταξη τους στην αγορά εργασίας & στην ευρύτερη κοινωνία

# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Στο κέντρο ο μαθητής
- Καθηγητής = συντονιστής + εμπνευστής
- Συνεργασία & συμμετοχή όλης της ομάδας – τάξης
- Βιωματική προσέγγιση (συμβόλαιο Ομάδας)



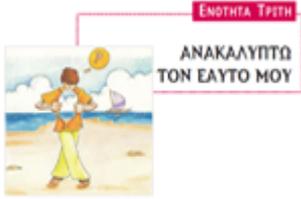
# ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Κατανόηση εννοιών όπως *μετάβαση, εκπαίδευση, κατάρτιση, δια βίου μάθηση.*
- Ενημέρωση σχετικά με το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα & τις επιλογές μετά το Γυμνάσιο.
- Ανάπτυξη προβληματισμών σχετικά με το εκπαιδευτικό μέλλον των μαθητών και τη σύνδεση εκπαίδευσης και αγοράς εργασίας.
- Επισκέψεις σε ΓΕΛ, ΕΠΑΛ, ΙΕΚ και ΑΕΙ.
- Ενημερώσεις για τις ανωτέρω σπουδές.
- Ατομικές ή ομαδικές εργασίες – παρουσιάσεις των ανωτέρω.



# Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Κατανόηση βασικών εννοιών που σχετίζονται με την εργασία
- Σύνδεση εκπαίδευσης & οικονομίας
- Σύνδεση επαγγελμάτων & τρόπου ζωής
- Συσχέτιση εκπαιδευτικών & επαγγελματικών επιλογών με το γενικότερο σχεδιασμό της ζωής μας
- Σύνταξη επαγγελματικών μονογραφιών
- Επισκέψεις σε χώρους εργασίας.
- Συνεντεύξεις επαγγελματιών.
- Ομιλίες επαγγελματιών.
- Συζήτηση & καταγραφή παλαιών & νέων επαγγελμάτων



# ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

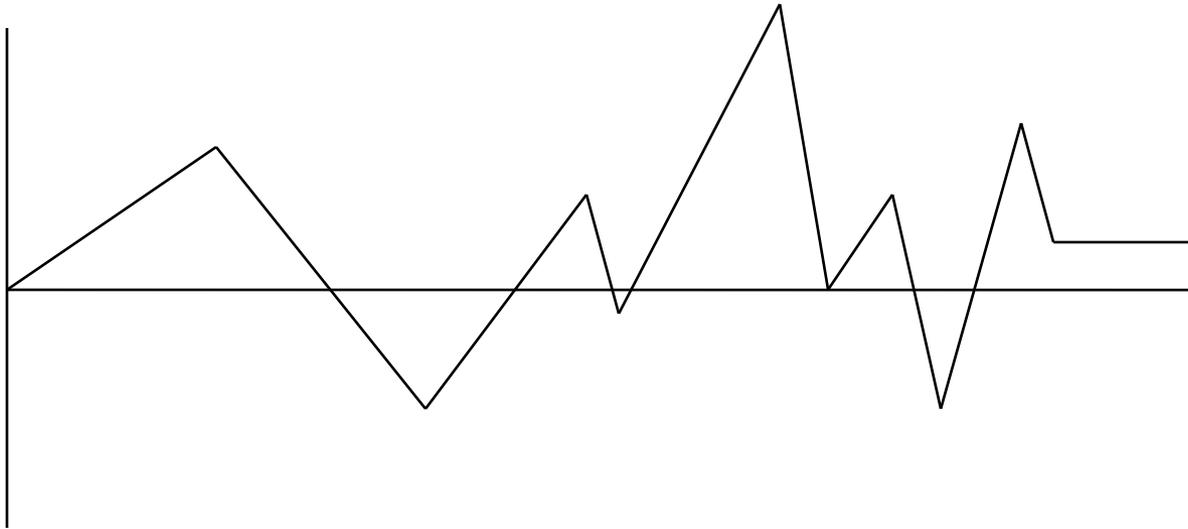
- Κατανόηση της σημασίας της έννοιας της *αυτογνωσίας* και της *θετικής αυτοαντίληψης*
  - Αναγνώριση των ικανοτήτων, δεξιοτήτων, αναγκών, αξιών & ενδιαφερόντων του ατόμου
  - Συνδυασμός των ενδιαφερόντων με τις εκπαιδευτικές & επαγγελματικές επιλογές
  - ασκήσεις αυτογνωσίας & θετικής αυτοεκτίμησης:
- Το γράφημα της ζωής μου  
Εγώ στα 30 μου  
Χαρακτηριστικά προσωπικότητας  
Οι πίτες

# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΟΥ

- 1. Αφού σκεφτείς τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεσαι στην καθημερινή σου ζωή, με τους φίλους, το σχολείο, το σπίτι, σημείωσε με ✓ ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά σε αντιπροσωπεύουν.
- 2. Δώσε ένα παράδειγμα για τα χαρακτηριστικά που σε αντιπροσωπεύουν.
- 3. Ζήτησε από τους συμμαθητές σου να σου προσθέσουν χαρακτηριστικά.
- **ΠΗΓΗ:** Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2005). Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός. *Ετοιμάζομαι για τη ζωή*. Γ' Τάξη Γυμνασίου. Αθήνα ΟΕΔΒ

Είμαι τύπος...		1: Πολύ	2: Μέτρια	3: Λίγο
1	εγκάρδιος			
2	ικανός να καθοδηγώ τους άλλους			
3	ευθύς, ειλικρινής			
4	έτοιμος να προσφέρω τις υπηρεσίες μου (εξυπηρετικός)			
5	σίγουρος για τον εαυτό μου			
6	ορθολογιστής, λογικός			
7	διακριτικός (αποφεύγω να ενοχλώ τους άλλους)			
8	ικανός να πείθω τους άλλους			
9	περιεργός για μάθηση, για έρευνα			
10	καλός στην επικοινωνία			
11	δραστήριος, ενεργητικός			
12	υπομονετικός			
13	ριψοκίνδυνος			
14	που διαθέτει φαντασία			
15	εφευρετικός			
16	προσγειωμένος			
17	συναίσθηματικός			
18	φιλόδοξος			
19	οργανωτικός			
20	ανταγωνιστικός			
21	κοινωνικός			
22	παρορμητικός, αυθόρμητος			
23	που προβληματίζεται			
24	προνοητικός			
25	αποφασιστικός			
26	ικανός να συντονίζω			
27	εκδηλωτικός			
28	με φυσική δύναμη και αντοχή			
29	φιλότεχνος			
30	υπεύθυνος			
31	μελετηρός			
32	αφοσιωμένος στους άλλους			
33	που χαίρεται να βοηθά τους άλλους			
34	πρακτικός (που βρίσκει πρακτικές λύσεις)			
35	εχέμυθος (που κρατά μυστικά)			
36	παρατηρητικός			
37	τολμηρός			
38	μοναχικός			
39	συμπνευτικός			
40	εργατικός			
41	άλλο...(πες τι)			

# ΤΟ ΓΡΑΦΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ



# ΤΟ ΓΡΑΦΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

- Το κάθε παιδί σχεδιάζει σε κόλλα μια οριζόντια γραμμή που είναι η γραμμή της ζωής του. Η αρχή της (αριστερά) είναι η ημερομηνία της γέννησής του και το τέλος της (δεξιά) είναι το παρόν.
- Το κάθε παιδί καλείται να διερευνήσει τα σημαντικά γεγονότα της ζωής του, ενδεχομένως να επιλέξει αυτά για τα οποία θέλει να μιλήσει, και να τα τοποθετήσει στην γραμμή με χρονολογική σειρά. Τα θετικά γεγονότα μπαίνουν πάνω από τη γραμμή και τα αρνητικά κάτω από τη γραμμή. Όσο πιο μεγάλο τρίγωνο σχηματίζεται, τόσο πιο σημαντικό είναι το γεγονός.
- 
- Διάρκεια: 10΄
- Όσα παιδιά θέλουν μπορούν να παρουσιάσουν το διάγραμμά τους και να μιλήσουν για τα σημαντικά γεγονότα της ζωής τους.
- Συζήτηση:
- Πόσο εύκολο ήταν να επιλέξουν τα σημαντικά γεγονότα της ζωής τους;
- Πόσο εύκολο ήταν να μιλήσουν για αυτά;
- Ακούγοντας τα άλλα παιδιά, μήπως κάποιος αναθεώρησε το γράφημά του; Γιατί;
- ΠΗΓΗ: Team & Personal Development Consulting group (2006). *Βιωματικές Δραστηριότητες Ομαδικής & Προσωπικής Ανάπτυξης*. Θεσσαλονίκη Μηδέν Δέκα

# ΟΙ ΠΙΤΕΣ

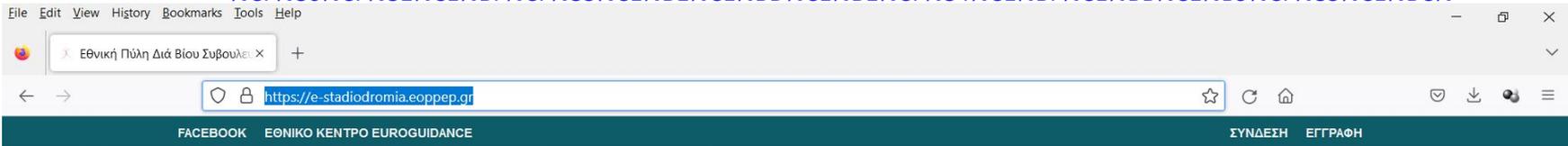
Ο καθηγητής ζωγραφίζει στον πίνακα δυο μεγάλους κύκλους, και γράφει τα εξής:

- **ΤΙ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;** **ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΑΦΙΕΡΩΝΩ ΣΕ Ο,ΤΙ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙ;**
- Ο καθηγητής ζητά από τα παιδιά να σχεδιάσουν δυο μεγάλους κύκλους σε μια κόλλα χαρτί. Εξηγεί ότι αυτοί οι δυο κύκλοι συμβολίζουν δυο νόστιμες πίτες.
- Ο καθηγητής ζητά να χωρίσουν την πρώτη πίτα σε κομμάτια που θα συμβολίζουν τι τους ευχαριστούν να κάνουν στη ζωή τους **ΤΩΡΑ**, και να βάλουν επιγράμματα (μουσική, κοιμάμαι, καλλιτεχνικά, κάποιο μάθημα, καφετέρια, αθλητισμός κλπ.). Δηλαδή να κόψουν το μεγαλύτερο κομμάτι για αυτό που τους ευχαριστεί περισσότερο, μικρότερο για το επόμενο κλπ.
- Ο καθηγητής ζητά να χωρίσουν τη δεύτερη πίτα, με τα ίδια επιγράμματα, αλλά τώρα τα κομμάτια θα συμβολίζουν τον **ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ** χρόνο που αφιερώνουν σ' αυτά που τους ευχαριστούν πραγματικά.
- Ο καθηγητής καλεί όσους μαθητές θέλουν να δείξουν τις πίτες τους και να εξηγήσουν τις διαφορές ανάμεσα στις δυο πίτες.
- 
- Στη συνέχεια μπορεί να γίνει συζήτηση, με ενδεικτικές ερωτήσεις:
- Πόσο χρόνο αφιέρωσα σε ό,τι μου αρέσει; Τον βρίσκω πολύ λίγο; Πάρα πολύ;
- Πόσο χρόνο αφιέρωσα σε ό,τι δεν μου αρέσει;
- Έχω σπαταλήσει χρόνο; Πώς;
- Έχω σπαταλήσει χρόνο άλλων ανθρώπων; Αν ναι, πώς;
- Θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω καλύτερα τον χρόνο μου; Πώς;
- ΠΗΓΗ: Πάντα, Δήμητρα. *Ασκήσεις στον Προσανατολισμό*. Μπαρμπουνάκης, Αθήνα.

# Διερεύνηση ενδιαφερόντων:

<https://e-stadiodromia.eoppep.gr/>

<https://e-stadiodromia.eoppep.gr/index.php/%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%B5%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%>



Αρχική

Θεματικοί Κατάλογοι

Αυτοαξιολόγηση

Χάρτης Ιστοτόπου

Real Game

Επικοινωνία

## Εργαλεία Επαγγελματικού Προσανατολισμού



**Ενδιαφέροντα**

Κάνε το τεστ!

[Μάθετε Περισσότερα](#)



**Αξίες**

Κάνε το τεστ!

[Μάθετε Περισσότερα](#)



**Επαγγελματικές Αποφάσεις**

Κάνε το τεστ!

[Μάθετε Περισσότερα](#)

Πολιτική Cookies

17°C  
Νεφώσεις



ΕΛ 10:22 AM  
12/11/2022



# ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

- Κατανόηση εννοιών όπως *πληροφορία, πληροφόρηση & αυτοπληροφόρηση*
- Εξοικείωση με τις διάφορες μορφές πληροφόρησης, τους τρόπους αναζήτησης πληροφοριών & την κριτική χρήση τους
- Σύνδεση πληροφόρησης & λήψης απόφασης
- Μορφές & πηγές πληροφόρησης
- Αξιολόγηση τους
- Αναζήτηση πληροφοριών στο διαδύκτιο

# Πληροφόρηση: sep4u

<https://sep4u.gr/>

The screenshot shows a web browser displaying the sep4u website. The browser's address bar shows the URL <https://sep4u.gr/>. The website's navigation menu includes links for Αρχική, Πανελλαδικές, Εφαρμογές, ΓΕΛ app, Μηχ. ΓΕΛ, Μηχ. ΕΠΑΛ, Επαγγέλματα, and Admin. The main content area features the title "Μηχανογραφικό 2023 -Copyright Kalodimos Dimitris" and a sub-header "Μάθετε πως λειτουργεί : video". Below this, there is a link for "Σχολές - Πεδία & Βάσεις 2019-2022 & Sites - Πληροφορίες <http://sep4u.gr>".

The registration form includes the following fields and options:

- ΕΤΟΣ: 2022 (selected), 2021, 2020, 2019
- Drag and Drop: ΟΧΙ (selected), ΝΑΙ
- Τα μόρια σας: (Μη απαραίτητο πεδίο)
- Η ΕΒΕ σας: (Μη απαραίτητο πεδίο)
- Τύπος Σχολείου: Ημερήσιο ΓΕΛ (selected), Εσπερινό ΓΕΛ
- 90% & 10% (6% + 4% ): 90 (selected), 6, 4
- Ειδική Κατηγορία: Γενική (selected), 3648/α (Στρατός>Τρίτεκνοι & Πολύτεκνοι)
- Επιστημονικά Πεδία: Πεδίο 1, Πεδίο 2, Πεδίο 3, Πεδίο 4 (checked)
- Κατηγορίες: Παν/μία (checked), ΣΤΡΑΤΟΣ (checked), ΑΕΝ (checked), ΕΚΚΛ (checked), ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ (checked), ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ (checked), ΔΙΜΕΝΙΚΟ (checked), ΑΣΠΑΙΤΕ (checked), ΑΣΤΕ (checked)
- Πόλεις: ΟΛΕΣ (checked), ΑΤΤΙΚΗ, ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗ, ΒΟΛΟΣ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ, ΚΑΒΑΛΑ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΚΑΡΔΙΤΣΑ, ΚΕΡΚΥΡΑ, ΚΟΖΑΝΗ, ΚΟΜΟΤΗΝΗ, ΛΑΜΙΑ, ΛΑΡΙΣΑ, ΜΥΤΙΛΗΝΗ, ΞΑΝΘΗ, ΠΑΤΡΑ, ΡΕΘΥΜΝΟ, ΡΟΔΟΣ, ΣΕΡΡΕΣ, ΤΡΙΚΑΛΑ, ΤΡΙΠΟΛΗ, ΧΑΝΙΑ, ΧΙΟΣ, ΨΑΧΝΑ
- Πεδίο Ταξινόμησης: ΒΑΣΗ (selected), ΕΒΕΤ, ΤΜΗΜΑ, ΠΟΛΗ, ΠΕΔΙΑ, ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, ΙΔΡΥΜΑ
- Ταξινόμηση (Αυξ./Φθιν.): ΑΥΞΟΥΣΑ, ΦΘΙΝΟΥΣΑ (selected)

A "Αναζήτηση" button is located at the bottom of the form.

On the left side of the browser window, there is a sidebar with a "DONATE TO SUPPORT" banner for sep4u.gr and a "Πανελλαδικές SEP4U.GR/SKOLES σχολές / πεδία / βάσεις" logo.

The system tray at the bottom shows the date and time as 10:16 AM on 12/11/2022, and the temperature as 17°C in Nefrwsis.

# Compass: ενημερωτικό ιστολόγιο

<https://www.compass.mysch.gr/>

The screenshot shows a web browser displaying the COMPASS website. The browser's address bar shows the URL <https://www.compass.mysch.gr/>. The website's header includes the COMPASS logo and the text "ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ Σ.Ε.Π. ΣΤΗ Δ.Δ.Ε. ΦΛΩΡΙΝΑΣ". A navigation menu lists categories like "Επαγγέλματα", "Πανελλαδικές", "Πρωτοβάθμια", "Δευτεροβάθμια", "Σπουδές", "ΣΕΠ", and "Εργαλεία". A sidebar on the right offers a free test for professional orientation. The main content area features a large image of a classroom with a presentation slide that says "COMPASS". To the right of the image, there are two columns of text: one titled "ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ" (More) and another titled "ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ" (National Examinations) with a sub-heading "ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ / ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ 2023". The browser's taskbar at the bottom shows the system tray with a temperature of 19°C, search bar, and various application icons. The system clock indicates 3:29 PM on 12/11/2022.

COMPASS. | Home Σχετικά – Επικοινωνία ΔΔΕ Φλώρινας →

**COMPASS.**  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ Σ.Ε.Π. ΣΤΗ Δ.Δ.Ε. ΦΛΩΡΙΝΑΣ

κάνε δωρεάν test επαγγελματικού προσανατολισμού

Επαγγέλματα ▾ Πανελλαδικές ▾ Πρωτοβάθμια Δευτεροβάθμια ▾ Σπουδές ▾ ΣΕΠ ▾ Εργαλεία ▾

COMPASS. Υπεύθυνος ΣΕΠ ΔΔΕ Φλώρινας

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ:

Εγγραφές – Μετεγγραφές – Φοίτηση και Θέματα  
Οργάνωσης της Σχολικής Ζωής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση | Υ.Α. 79942/ΓΔ4/21-5-2019 (ΦΕΚ 2005/Β/31-5-2019)

Τα Ωρολόγια Προγράμματα όλων των τύπων των σχολείων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που ισχύουν κατά το 2022-2023

**ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ**

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ / ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ 2023  
Υποβολή Αίτησης – Δήλωσης για συμμετοχή στις Πανελλαδικές Εξετάσεις των ΓΕΛ ή ΕΠΑΛ έτους 2023

19°C Νεφώσεις

3:29 PM 12/11/2022



# ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

- Κατανόηση της έννοιας των στερεοτύπων & της επίδρασης τους στις εκπαιδευτικές & επαγγελματικές επιλογές
- Προβολή ταινίας για τα στερεότυπα



# ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

- Κατανόηση της διαδικασίας λήψης απόφασης
- Σύνδεση της με την επαγγελματική & προσωπική εξέλιξη & το γενικότερο σχέδιο ζωής
- Αποφάσεις καθοριστικές όχι αμετάκλητες
- Καθορισμός της διαδικασίας λήψης απόφασης μέσα από μία μελέτη περίπτωσης

# ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Στάδια Λήψης Αποφάσεων:

1. Αποσαφηνίστε το αντικείμενο της απόφασης σας.
2. Συγκεντρώστε τις κατάλληλες πληροφορίες και ενημερωθείτε.
3. Εντοπίστε τις εναλλακτικές λύσεις (επιλογές)
4. Αξιολογήστε τις επιλογές και υπολογίστε τις πιθανές τους συνέπειες.
5. Διαλέξτε την πιο κατάλληλη για σας επιλογές και προχωρήστε στη δράση.
6. Αξιολογήστε την απόφαση. Ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσουμε την ικανότητα να παίρνουμε αποφάσεις είναι η εξάσκηση.

# ΑΣΚΗΣΗ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

- *Αλίκη :* «Καλή μου γάτα» είπε η Αλίκη μπορείς σε παρακαλώ να μου πεις ποιο δρόμο θα πάρω;
- *Γάτα:* Εξαρτάται από που θέλεις να πας.
- *Αλίκη :* Όπου να' ναι. Δε με νοιάζει ....
- *Γάτα:* Τότε δεν έχει σημασία όποιο δρόμο και να πάρεις.
- *Αλίκη:* ... αρκεί να φτάσω κάπου, πρόσθεσε η Αλίκη σα να ήθελε να δικαιολογηθεί.
- *Γάτα:* Ω ! σίγουρα θα φτάσεις ...αν περπατήσεις αρκετά
- Από την «Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων»
- 
- 
- 
- 1. Τι μήνυμα πήρατε από τον μύθο;
- 2. Γυρίστε πίσω στο παρελθόν και σκεφθείτε κάποιες σημαντικές αποφάσεις που πήρατε.
- 3. Είχατε ξεκαθαρίσει τους στόχους σας;
- 4. Προετοιμαστήκατε σωστά για την κατάκτηση τους;
- 5. Φτάσατε εκεί που θέλατε σύντομα ή περπατήσατε αρκετά μέχρι να φτάσετε στο ποθούμενο;
- 6. Ποιες ήταν οι συνέπειες αυτών των αποφάσεων;
- 7. Επηρεαστήκατε από κάποιος;
- 8. Θα μπορούσατε ίσως να είχατε αποφασίσει με πιο κατάλληλο τρόπο;

**Σας ευχαριστούμε  
για την προσοχή σας!**

