



Το σχέδιο δράσης μου: Ελεύθερος χρόνος

Αυτό το κομμάτι του σχεδίου δράσης μου αφορά τον ελεύθερο χρόνο μου και το τι μπορώ να κάνω σε αυτόν

Αυτό το σχέδιο δράσης είναι του/της:



Η ημερομηνία που το ξεκινήσαμε είναι:



Ποιος/Ποια συμμετέχει σε αυτό:





Μερικά πράγματα για τον εαυτό μου ...

Τι κάνω τώρα;	
• Είμαι μαθητής/Είμαι μαθήτρια • Κάνω πρακτική/Δουλεύω • Είμαι άνεργος/Είμαι άνεργη	
Ελεύθερο χρόνο έχω:	Η οικογένειά μου έχει ελεύθερο χρόνο:
• Το πρωί • Το μεσημέρι • Το απόγευμα • Όλη την ημέρα • Έχω ελάχιστο ελεύθερο χρόνο 	• Το πρωί (γράψε ποιος/ποια) • Το μεσημέρι (γράψε ποιος/ποια) • Το απόγευμα (γράψε ποιος/ποια) • Όλη την ημέρα (γράψε ποιος/ποια) • Έχει ελάχιστο ελεύθερο χρόνο (γράψε ποιος/ποια)
Ζω/Μένω...	Μπορώ να πάω μόνος/μόνη μου...





- Μόνος/Μόνη
- Με συγκατοίκους
- Με την οικογένειά μου

- Στο σχολείο/σε δραστηριότητες/στην εκπαίδευση/στη δουλειά
- Σε μαγαζιά κοντά στο σπίτι
- Σε μαγαζιά μακριά από το σπίτι
- Δε μπορώ να βγω έξω μόνος μου/μόνη μου

Μου αρέσει...	Εδώ μπορείς να ζωγραφίσεις ό,τι σου αρέσει...
• Η τέχνη • Ο χορός • Οι υπολογιστές • Η γυμναστική • Η μουσική • Τα θρησκευτικά • Ο αθλητισμός • Τα ζώα • Η μαγειρική • Το διάβασμα • Τίποτα • Άλλο: Γράψε...	Ζωγράφισε...
Νοιώθω καλά όταν...	Νοιώθω άγχος όταν...





Γράψε... 1. 2. 3. 4.	Γράψε... 1. 2. 3. 4.
Μου αρέσει να περνάω χρόνο... • Στο σπίτι • Στο σπίτι φίλων μου • Στην τάξη • Έξω • Κάπου αλλού Γράψε...	Μου αρέσει να περνάω χρόνο με... • Την οικογένειά μου • Το/Τη σύντροφό μου • Τους φίλους μου • Το κατοικίδιό μου • Μόνος μου/Μόνη μου • Άλλο Γράψε...
Τα μαθήματα που μου αρέσουν είναι...	Εδώ μπορείς να ζωγραφίσεις όποιο άλλο μάθημα σου αρέσει...





- Τα μαθηματικά
- Η λογοτεχνία
- Οι ξένες γλώσσες
- Οι φυσικές επιστήμες
- Η πληροφορική
- Τα εικαστικά
- Η μουσική
- Η κοινωνική/πολιτική αγωγή
- Η γυμναστική/Ο αθλητισμός
- Κάτι άλλο

Γράψε...

Ζωγράφισε...

Είμαι καλός/Είμαι καλή...

Εδώ μπορείς να ζωγραφίσεις σε ό,τι
άλλο είσαι καλός/είσαι καλή...





- Στα μαθηματικά
- Στη λογοτεχνία
- Στις ξένες γλώσσες
- Στις φυσικές επιστήμες
- Στην πληροφορική
- Στα εικαστικά
- Στη μουσική
- Στην κοινωνική/πολιτική αγωγή
- Στη γυμναστική/Στον αθλητισμό
- Σε κάτι άλλο

Γράψε...

Ζωγράφισε...

Υπάρχουν σχολές/ομάδες/σύλλογοι δραστηριοτήτων στην περιοχή μου;

- Ναι
- Δεν ξέρω

Γράψε...

Εάν γνωρίζεις κάποια,
κατέγραψε τα εδώ ->

Ποιος πληρώνει για τις δραστηριότητες;

- Δε χρειάζεται να πληρώσω –είναι δωρεάν
- Η οικογένειά μου
- Μέσω κρατικών επιδομάτων
- Εγώ με δικά μου χρήματα





- Κάπως αλλιώς:

Γράψε...

Ποιες δραστηριότητες μπορώ να κάνω μέσα στο σπίτι;

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...

Ποια δραστηριότητα μπορώ να κάνω έξω (στο πάρκο ή στο γήπεδο);

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...

Ποια δραστηριότητα μπορώ να κάνω με τους φίλους ή την οικογένειά μου;





Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...

Ποια δραστηριότητα μπορώ να κάνω μόνος μου/μόνη μου;

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...

Τι χρειάζεται να αγοράσω για τις δραστηριότητές μου;

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...





Περίληψη: Τι θέλω και τι χρειάζομαι

Αυτά που θέλω στο μέλλον για τον ελεύθερο χρόνο μου είναι:

Είμαι καλός/Είμαι καλή σε...

Γράψε...

Έχω ελεύθερο χρόνο για να κάνω κάτι μόνος μου/μόνη μου...

Γράψε εδώ πότε μέσα στη μέρα έχεις ελεύθερο χρόνο:

Έχω ελεύθερο χρόνο για να κάνω κάτι μαζί με τον/την:



Γράψε εδώ πότε μέσα στη μέρα έχετε ελεύθερο χρόνο:





Νοιώθω ωραία στο (μέρος)



με τον/την (όνομα)



Γράψε εδώ όποιες λεπτομέρειες θέλεις:

Χρειάζομαι βοήθεια με (όνομα δραστηριότητας)



γιατί...

Γράψε εδώ με ποιες δραστηριότητες χρειάζεσαι βοήθεια και γιατί:

Οι δραστηριότητές μου, αν χρειαστεί, θα πληρωθούν από/μέσω:

Γράψε...





Στόχοι πλάνου δράσης (κατηγορίες): Ελεύθερος χρόνος

Τι θέλω να κάνω/Τι πρέπει να σκεφτώ	Βήματα	Ποιος/Ποια θα κάνει τα βήματα	Πότε θα γίνουν
Θέλω να κάνω... (Από την περίληψη) Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Ανάγκη υποστήριξης Βαθμός άνεσης Ανάγκη ανεξαρτησίας (συνοδεία, μετακίνηση κλπ.) Διαπροσωπικές σχέσεις (ανάγκες και επιθυμίες) Ικανότητες/Δεξιότητες			



Erasmus+



Οικονομικά ζητήματα			
Θέλω να κάνω... στο σπίτι: (Από την περίληψη) Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Ελεύθερος χρόνος των κηδεμόνων (εάν ισχύει) Ανάγκη υποστήριξης Βαθμός άνεσης Ανάγκη ανεξαρτησίας Προσωπικές σχέσεις (ανάγκες και επιθυμίες)			





Ικανότητες/Δεξιότητες Εξοπλισμός			
Θέλω να κάνω έξω: (Από την περίληψη) Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Ελεύθερος χρόνος των κηδεμόνων (εάν ισχύει) Ανάγκη υποστήριξης Βαθμός άνεσης Ανάγκη ανεξαρτησίας (συνοδεία, μετακίνηση κλπ.)			



Erasmus+



Διαπροσωπικές σχέσεις (ανάγκες και επιθυμίες) Ικανότητες/Δεξιότητες Τόπος διεξαγωγής / Εξοπλισμός			
---	--	--	--





Επιθυμητά αποτελέσματα

Π.χ.

Ότι ο/η __ είναι ικανός/ικανή να πραγματοποιήσει τη δραστηριότητα της επιλογής του/της και η οποία είναι μία δραστηριότητα που καλύπτει τις ανάγκες του/της

Ότι ο/η __ υποστηρίζεται στο να γίνει περισσότερο ανεξάρτητος/ανεξάρτητη στις δεξιότητες ζωής (life skills) ενώ παράλληλα περνάει τον ελεύθερο χρόνο του/της δημιουργικά

Ότι ο/η __ είναι ασφαλής και αναπτύσσει τις



Erasmus+



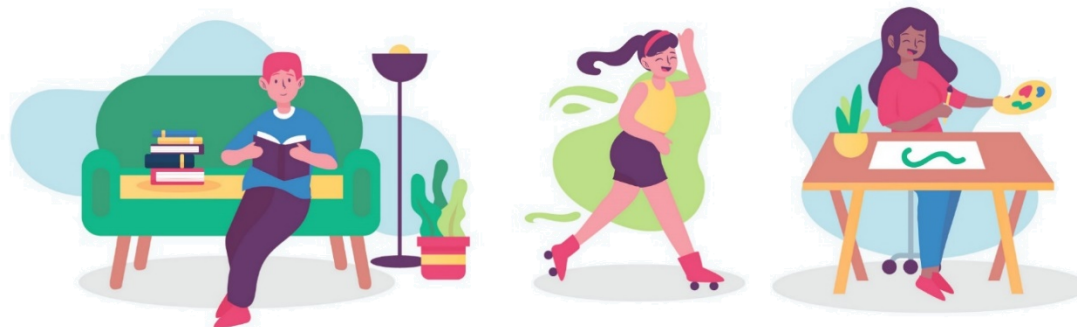
δυνατότητές του/της στον τομέα της επιλογής του/της	
Δείκτες αποτελεσμάτων Π.χ. Ότι υπάρχει ένα πλάνο δράσης με αναλυτικά βήματα για την υλοποίησή του με σκοπό ο/η __ να καλύψει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του/της σχετικά με την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του/της Ότι ο/η __ ακολουθεί τις επιθυμίες και τις ανάγκες του/της σχετικά με	



Erasmus+



ψυχαγωγικές δραστηριότητες
και υποστηρίζεται σε αυτές



Erasmus+