



Το σχέδιο δράσης μου: Μετακίνηση

Αυτό το κομμάτι του σχεδίου δράσης μου αφορά το πώς μετακινούμαι στον τόπο διαμονής μου

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 • Άλλο 	
Πού βρίσκεται το σπίτι μου;	Ποια Μέσα Μαζικής Μεταφοράς υπάρχουν στο μέρος όπου μένω;
• Σε μία μεγάλη πόλη • Σε μία μικρή πόλη/Σε χωριό • Στην εξοχή 	• Ταξί • Λεωφορείο • Τραμ • Μετρό • Τρένο • Κάτι άλλο Γράψε ή ζωγράφισε...
Ποια μεταφορικά μέσα έχω χρησιμοποιήσει;	Μου δημιουργεί άγχος/Φοβάμαι...





- Ποδήλατο
- Αυτοκίνητο
- Μηχανή
- Ταξί
- Λεωφορείο
- Τραμ
- Μετρό
- Τρένο
- Περπάτημα

Γράψε ή ζωγράφισε...

- Τους έντονους ήχους
- Τους πολλούς ανθρώπους
- Τα ζώα/Τα κατοικίδια
- Τους μεγάλους δρόμους
- Να κάνω λάθη
- Ότι θα χαθώ
- Να ζητήσω βοήθεια
- Κάτι άλλο

Γράψε ή ζωγράφισε...

Βάλε στη σειρά τα μεταφορικά μέσα που έχεις χρησιμοποιήσει από το περισσότερο αγαπημένο σου στο λιγότερο αγαπημένο σου

Γράψε

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ή ζωγράφισε

Όταν βγαίνω έξω μόνος/μόνη...

- Περπατάω
- Κάνω ποδήλατο
- Παίρνω λεωφορείο/μετρό/τραμ/τρένο/ταξί
- Οδηγώ (αυτοκίνητο/μηχανή)





- Δε βγαίνω έξω μόνος μου/μόνη μου

Τα αγαπημένα μου αντικείμενα που με βοηθούν να χαλαρώσω και μου αρέσει να παίρνω μαζί μου είναι...

Γράψε ή ζωγράφισε...

Θέλω να μάθω να οδηγώ:	Στο μέλλον θέλω να ταξιδέψω με...
• Ναι • Όχι • Δεν ξέρω ακόμη	• Αυτοκίνητο • Πούλμαν • Τρένο • Πλοίο • Αεροπλάνο

Περίληψη: Τι θέλω και τι χρειάζομαι

Μου αρέσει να χρησιμοποιώ αυτά τα μεταφορικά μέσα:

Γράψε ή ζωγράφισε...

Θέλω/Χρειάζεται να μάθω...





Γράψε ή ζωγράφισε...

Αγχώνομαι όταν χρησιμοποιώ το γιατί...

Γράψε...

Όταν αγχώνομαι, αυτά είναι τα αντικείμενα που με βοηθούν να χαλαρώνω:

Γράψε ή ζωγράφισε...





Έτσι με φαντάζομαι να ταξιδεύω:

Γράψε ή ζωγράφισε...





Στόχοι πλάνου δράσης (κατηγορίες): Μετακίνηση

Τι θέλω να κάνω/Τι πρέπει να σκεφτώ	Βήματα	Ποιος/Ποια θα κάνει τα βήματα	Πότε θα γίνουν
Θέλω να χρησιμοποιώ το Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – • Αναλυτικός σχεδιασμός/κάρτες με οδηγίες • Ταυτότητα/Άλλο πιστοποιητικό • Τρόποι/Μέσα επικοινωνίας • Αντικείμενα που βοηθούν στη χαλάρωση • Προγράμματα (ώρες και δρομολόγια) • Εάν χαθεί η συγκοινωνία			



ERASMUS+ Programme 2018 – KA2 Adult Education

Project n°: 2018-1-EL01-KA204-047788

Document type: PCP Assessment Tool



Erasmus+



• Σημεία αναφοράς στη διαδρομή • Πιθανές αιτίες/προκλήσεις άγχους			
Θέλω να μάθω να οδηγώ: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα - Βαθμός ανεξαρτησίας Αντίληψη χωρικών σχέσεων Πινακίδες, σήματα κυκλοφορίας, κανόνες κυκλοφορίας κλπ. Ειδικές διαδρομές Πιθανές αιτίες/προκλήσεις άγχους Περίπτωση έκτακτης ανάγκης			





Ταυτότητα/Άλλο πιστοποιητικό			
Τρόποι/Μέσα επικοινωνίας			
Θέλω να ταξιδέψω με:			
Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα –			
Αναλυτικός σχεδιασμός/κάρτες με οδηγίες			
Ταυτότητα/Άλλο πιστοποιητικό			
Τρόποι/Μέσα επικοινωνίας			
Αντικείμενα που βοηθούν στη χαλάρωση			
Διάρκεια			
Πιθανές αιτίες/προκλήσεις άγχους			



ERASMUS+ Programme 2018 – KA2 Adult Education

Project n°: 2018-1-EL01-KA204-047788

Document type: PCP Assessment Tool



Erasmus+



Επιθυμητά αποτελέσματα

Π.χ.

Ότι ο/η ____ είναι
ικανός/ικανή να επιλέξει τον
τρόπο ζωής του/της και να
είναι
ανεξάρτητος/ανεξάρτητη
χρησιμοποιώντας διάφορα
Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.

Ότι ο/η ____ υποστηρίζεται
στο να γίνει περισσότερο
ανεξάρτητος/ανεξάρτητη
στις δεξιότητες ζωής (life
skills).

Ότι ο/η ____ είναι περισσότερο
ανεξάρτητος/ανεξάρτητη και
μπορεί να μετακινείται με



ERASMUS+ Programme 2018 – KA2 Adult Education

Project n°: 2018-1-EL01-KA204-047788

Document type: PCP Assessment Tool



Erasmus+



ασφάλεια (για το σχολείο, για τη δουλειά, για δραστηριότητες κλπ.).	
Δείκτες αποτελεσμάτων Π.χ. Ότι υπάρχει ένα πλάνο δράσης με αναλυτικά βήματα για την υλοποίησή του τα οποία έχουν προετοιμαστεί πρακτικά, με σκοπό ο/η ___ να παραμένει ασφαλής όταν ταξιδεύει (με διάφορα μέσα). Ότι ο/η ___ ζει τη ζωή του/της με ασφάλεια και μπορεί να μετακινείται με	





αυτοπεποίθηση (και
υποστηρίζεται).



ERASMUS+ Programme 2018 – KA2 Adult Education

Project n°: 2018-1-EL01-KA204-047788

Document type: PCP Assessment Tool



Erasmus+