



Erasmus+

Erasmus+ KA2 ePassport – 2020-1-FR01-KA226-VET-095424



PASSPORT

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ePASSPORT (IO1)

*Βοηθώντας τους μελλοντικούς συμμετέχοντες VET να αναπτύξουν το έργο τους κατά τη διάρκεια μιας προετοιμασίας και παρακολούθησης από απόσταση*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



FORVM  
EDUCATIVO



K.A.N.E.



## Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή .....	3
Επιστολή στον εαυτό μου.....	5
Βιογραφικό σημείωμα Europass.....	7
Test αγγλικών .....	9
Συμβουλές για τη διευκόλυνση της εκμάθησης γλωσσών.....	17
Το εργο .....	20
Χώρα.....	27
Γενικές πληροφορίες για τη χώρα: .....	28
Δεξιότητες .....	34
Ευρωπαϊκή Ένωση, Ιθαγένεια και Βιώσιμη Ανάπτυξη .....	37
Κουίζ υγείας και ασφάλειας .....	42
Ημέρα ανακάλυψης.....	48
Πριν την αναχώρηση .....	52



## Εισαγωγή

Ο κύριος στόχος του έργου ePassport είναι **να ενισχύσει τις ικανότητες** των οργανισμών που δραστηριοποιούνται στον τομέα της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (VET) και να βελτιώσει τις τεχνικές και τις μεθόδους προετοιμασίας και παρακολούθησης των ωφελουμένων τους που συμμετέχουν **σε ένα υβριδικό και εικονικό έργο κινητικότητας**.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων, η κοινοπραξία ePassport ανέπτυξε αυτό το εργαλείο για να βοηθήσει τους μελλοντικούς συμμετέχοντες VET να δημιουργήσουν το έργο τους κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και της παρακολούθησης εξ αποστάσεως (υβριδικά ή εικονικά).

Πράγματι, πρόκειται να συγκεκριμενοποιήσουμε το σχέδιο ευρωπαϊκής ή διεθνούς κινητικότητας. Ο ρόλος μας ως οργανισμός αποστολής (SO) είναι να σας υποστηρίξουμε κατά την προετοιμασία της αναχώρησής σας, να σας συνοδεύσουμε καθ' όλη τη διάρκεια του σχεδίου κινητικότητας και μέχρι το τέλος της αποστολής σας και να πραγματοποιήσουμε μια ενδιάμεση και τελική αξιολόγηση του σχεδίου σας.

Για το λόγο αυτό οι ADICE, Forum Educativo, KANE & KERIC έχουν ετοιμάσει αυτό το εργαλείο που θα αποτελέσει το «διαβατήριο κινητικότητας» σας για όλα τα στάδια του έργου.

### Τα φύλλα ePassport στοχεύουν στην ανάπτυξη και βελτίωση:

- ~ Των γνώσεων σας σχετικά με τη χώρα παρέμβασής και το πλαίσιο της
- ~ Του σχεδίου κινητικότητάς σας (προσωπικό και επαγγελματικό)
- ~ Της κατανόησής σας για την Ευρώπη και τη λειτουργία της
- ~ Της προετοιμασίας σας για επαγγελματικές συνεντεύξεις (βιογραφικό σημείωμα, συνοδευτική επιστολή κ.λπ.)
- ~ Της κατανόησής της λειτουργίας του οργανισμού υποδοχής
- ~ Των δεξιοτήτων αυτοαξιολόγησης και παρακολούθησης των δεξιοτήτων σας (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την υβριδική ή εικονική κινητικότητα).
- ~ Και ούτω καθεξής.

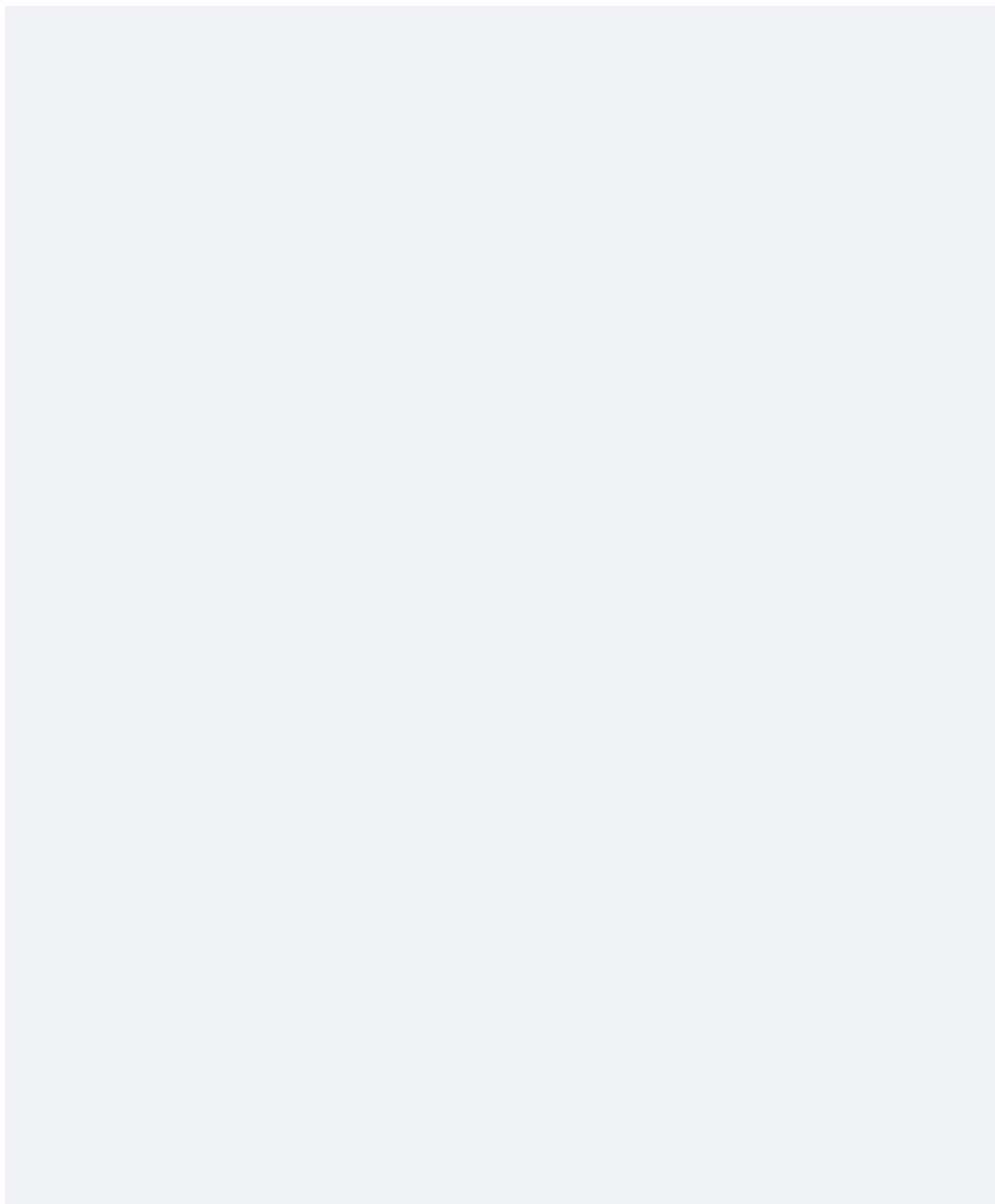


# ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

## Επιστολή στον εαυτό μου

Πώς συνδέεται αυτή η εμπειρία με τη μελλοντική μου σταδιοδρομία; (Το πρώτο μου κίνητρο για να κάνω μια διεθνή πρακτική άσκηση, γιατί επέλεξα τη συγκεκριμένη αποστολή και τη συγκεκριμένη χώρα. Τι θα ήθελα να πετύχω προσωπικά και επαγγελματικά, τα δυνατά μου σημεία για την επίτευξη αυτών των στόχων, οι φόβοι και οι προκλήσεις μου, τι πρέπει να αφήσω στο σπίτι και τι πρέπει να πάρω μαζί μου - υλικά και όχι μόνο)

**Υβριδική ή εικονική κινητικότητα;** Εξηγήστε επίσης πώς θα οργανώσετε τις εργασίες σας κατά τη διάρκεια μιας εικονικής κινητικότητας. Τι είναι σημαντικό για εσάς και τον οργανισμό που θα συνεργαστεί μαζί σας;

A large, empty rectangular area with a light blue gradient background, intended for the student to write their letter to themselves.



# ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ EUROPASS

## Βιογραφικό σημείωμα Europass

Οι στόχοι του παρόντος φύλλου είναι:

- ~ Να σας δώσει λεπτομερείς οδηγίες για τη χρήση του βιογραφικού σημειώματος Europass
- ~ Να σας βοηθήσουμε και να σας συνοδεύσουμε στον καθορισμό του έργου σας
- ~ Να σας βοηθήσουμε να αναφέρετε τις δεξιότητες και την εμπειρία σας
- ~ Να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την επαγγελματική σας πορεία

### Οδηγίες και πρακτικές λεπτομέρειες

- ~ Χρησιμοποιήστε τη διαδικτυακή πλατφόρμα ή κατεβάστε τη μορφή Word του βιογραφικού σημειώματος Europass
- ~ Γράψτε το βιογραφικό σημείωμα στα αγγλικά και συμπληρώστε το με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- ~ Στείλτε το με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στον υπεύθυνο του έργου σας, μαζί με τη συνοδευτική επιστολή και τη γλωσσική δοκιμασία.

### Πως να γράψετε το βιογραφικό σας σημείωμα europass ;

- ~ Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://europass.cedefop.europa.eu> :

(α) χρησιμοποιήστε την πλατφόρμα που προτείνεται στη γλώσσα της επιλογής σας στον ιστότοπο Europass. Στη συνέχεια, μπορείτε να αποθηκεύσετε το βιογραφικό σας σημείωμα στον κατάλογο της επιλογής σας.

(β) ή να κατεβάσετε το υπόδειγμα (σε μορφή Word ή Open Document) στη γλώσσα της επιλογής σας από τον ίδιο ιστότοπο και να το αποθηκεύσετε στον σκληρό δίσκο του υπολογιστή σας- μπορείτε στη συνέχεια να συμπληρώσετε τα διάφορα τμήματα της δεξιάς στήλης εισάγοντας τα προσωπικά σας δεδομένα και διαγράφοντας τα περιττά πεδία.

Για να βοηθηθείτε,

- ~ Συμβουλευτείτε τα παραδείγματα βιογραφικών σημειωμάτων που υπάρχουν στον ιστότοπο: <http://europass.cedefop.europa.eu>
- ~ Δείτε το εκπαιδευτικό βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=qC1RegOmhTA>

Σημαντικό:

- ~ μην τροποποιείτε το κείμενο στην αριστερή στήλη,
- ~ να σέβετε τη διάταξη του προτύπου, καθώς και τη γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται.

### Τελικοποίηση

Τελείωσε το Europass:

- Ναι
- Όχι

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για συνοδευτική επιστολή:

- ✓ Παρουσιάστε τον εαυτό σας (συνοπτικά, ο στόχος δεν είναι να βάλετε το βιογραφικό σας σημείωμα στην επιστολή σας)
- ✓ Εξηγήστε γιατί ο οργανισμός/η εταιρεία σας ενδιαφέρει.
- ✓ Γράψτε μια παράγραφο για το πώς οι ικανότητές σας θα είναι χρήσιμες για τον οργανισμό.



# TEST ΑΓΓΛΙΚΩΝ



## Test αγγλικών

Οι στόχοι αυτού του φύλλου:

Ο σκοπός αυτής της εξέτασης είναι να αξιολογήσει το επίπεδο των αγγλικών σας. Επικεντρώνεται στη γενική γνώση της αγγλικής γλώσσας, συμπεριλαμβανομένης της γραμματικής και του λεξιλογίου, και αξιολογεί επίσης την προφορική και γραπτή κατανόηση της αγγλικής γλώσσας.

### Οδηγίες και πρακτικές λεπτομερείες

Το test χωρίζεται σε τρία μέρη:

- ~ Μέρος 1: (40 ερωτήσεις).
- ~ Μέρος 2: Ακουστική κατανόηση.
- ~ Μέρος 3: Γραπτή κατανόηση.

### Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση. Μόνο μία απάντηση είναι σωστή.

~ He \_\_\_ pasta.

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> not likes  | <input type="radio"/> doesn't like |
| <input type="radio"/> don't like | <input type="radio"/> isn't liking |

~ How often \_\_\_ to the theatre?

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> are you go | <input type="radio"/> not to sleep |
| <input type="radio"/> do you go  | <input type="radio"/> sleeping     |

~ I wish I \_\_\_ the saxophone.

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> could play | <input type="radio"/> can play   |
| <input type="radio"/> will play  | <input type="radio"/> would play |

~ What \_\_\_ when he arrived?

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> did you        | <input type="radio"/> you did        |
| <input type="radio"/> were you doing | <input type="radio"/> you were doing |

~ You've been resting all evening. You \_\_\_ be tired.

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> mustn't | <input type="radio"/> can't   |
| <input type="radio"/> may not | <input type="radio"/> have to |

~ \_\_\_ many books have you got?

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> What | <input type="radio"/> Which |
| <input type="radio"/> How  | <input type="radio"/> Where |

~ I'm quite sure we will \_\_\_ their team easily.

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> win  | <input type="radio"/> score   |
| <input type="radio"/> beat | <input type="radio"/> support |

~ I like your parlour very much. It's the \_\_\_ parlour I have ever seen.

- more tidiest                                       tidiest  
 tidier     most tidier

~ Do you think we can buy this TV set? -Yes, we have \_\_\_ money.

- too many     not enough  
 enough     too much

~ I \_\_\_ to be a mechanic when I grow up.

- planning     like  
 would like     going to

~ We should all stop \_\_\_ the environment.

- breaking     closing  
 wasting     destroying

~ Please can you \_\_\_ the application form for this project?

- write in     earn in  
 offer in     fill in

~ I like \_\_\_ French food.

- a     the  
 an     -

~ It's important to \_\_\_ with people.

- go wrong     have an argument  
 take notice     get along

~ I suggest \_\_\_ to the cinema on Sunday.

- to go     going  
 going on     that we went

~ Have you \_\_\_ ridden a motorbike?

- never     just  
 yet     ever

~ Have you \_\_\_ somebody famous?

- ever meet     ever met  
 never met     never meet

~ A restaurant is a place \_\_\_ you eat food.

- that     which  
 who     where

~ It \_\_\_ be Adele over there. She's got much shorter hair.

- may
- must
- might
- can't

~ I \_\_\_ at the hairdresser's every month.

- cut my hair
- my hair to be cut
- have my hair cut
- have cut my hair

~ My cousin's very \_\_\_ - she always tells me what to do.

- ambitious
- easy-going
- bossy
- shy

~ I've known Beth \_\_\_ ten years.

- for
- ago
- since
- ever

~ When I came home, the children \_\_\_ to sleep.

- have already gone
- already went
- used to go
- had already gone

~ Why couldn't you talk when I called you yesterday? What \_\_\_?

- were you doing
- did you do
- have you been doing
- did you use to do

~ I hate reading \_\_\_. They are too long.

- short stories
- comics
- novels
- blogs

~ He asked me \_\_\_ quiet.

- be
- to be
- was
- being

~ Ann can't answer the phone. She \_\_\_ a shower.

- has
- have
- is going to have
- is having

~ This is the woman \_\_\_ daughter won the tennis competition in May.

- which
- that
- whose
- what

~ He said he \_\_\_ anything like that before.

- hasn't seen
- didn't see
- wasn't seeing
- hadn't seen

~ Susan is 1.17 metres tall and Ann is 1.80 metres tall. Ann is \_\_\_ taller than Susan.

- by far
- little
- much
- more

~ We had a serious argument but later we made\_\_\_.

- up
- about
- in
- off

~ The movie is going to start in a minute. Why don't you switch the TV\_\_\_ ?

- up
- off
- on
- down

~ I last went to the restaurant two months\_\_\_.

- for
- since
- just
- ago

~ I look awful. I need to\_\_\_.

- cut it
- have cut my hair
- have my hair cut
- have to cut

~ I \_\_\_glasses for 5 years.

- was wearing
- have been wearing
- am wearing
- wear

~ Who \_\_\_ by?

- Mona Lisa painted
- was Mona Lisa painted
- painted Mona Lisa
- did paint Mona Lisa

~ I \_\_\_very shy when I was in kindergarten.

- used to be
- was being
- would be
- had been

~ 'Do you want to stay?' he asked. - He asked me\_\_\_.

- do I go
- if I want to go
- if I wanted to stay
- do I want to go

~ She's not at home. She\_\_\_ earlier.

- must leave
- must has left
- must have left
- must had left

~ If I had known about the incident, I \_\_\_ you.

- would help
- would have help
- would have helped
- would have been helped

## Ακουστική κατανόηση

Αντιγράψτε τον ακόλουθο σύνδεσμο στο πρόγραμμα περιήγησής σας: <https://www.youtube.com/watch?v=xpmfInvpooA>. Ακούστε τα 3 σενάρια και απαντήστε στις ερωτήσεις.

### Σενάριο 1:

~ What is the person looking for?

~ Where is the train station?

~ Why is the person lost?

### Σενάριο 2 :

~ Where does Carla work?

~ Why does she enjoy her work?

~ What does Pierre do in the design department?

~ Which countries are Pierre and Carla from?

~ How many months will Pierre be working within the association?

### Σενάριο 3 :

~ Where is the director's office?

~ How often does the general meeting take place?

~ How long does it last?

~ When do the activities start?

~ How long is the lunch break?

## Γραπτή κατανόηση

Διαβάστε τη μαρτυρία ενός συμμετέχοντα που εργάστηκε εθελοντικά στο πλαίσιο του προγράμματος EU Aid Volunteers στην ιστοσελίδα της ADICE: <http://adice.asso.fr/en/news/testimonials/jac-eu-aid-volunteer-in-nepal/>

**Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:**

~ Where did Jack volunteer and when did he start?

~ What are the particularities of this country, geographically speaking?

~ What happened in 2015? One correct answer.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Terrorist attack | <input type="radio"/> Military assault |
| <input type="radio"/> Earthquake       | <input type="radio"/> Snow storm       |

~ What are the other climate disasters that the country often faces? Several correct answers.

- |                                    |                                     |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Flooding  | <input type="checkbox"/> Hurricanes | <input type="checkbox"/> Landslides |
| <input type="checkbox"/> Heatwaves | <input type="checkbox"/> Droughts   | <input type="checkbox"/> Storm      |

~ Who did Jac work with during his volunteering experience?

~ Name two missions that Jack had to carry out.



# ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ



## Συμβουλές για τη διευκόλυνση της εκμάθησης γλωσσών

Στόχοι αυτού του φύλλου:

- ~ Εδώ θα βρείτε ορισμένες συμβουλές σχετικά με διάφορες μεθόδους και εργαλεία για να διευκολύνετε την εκμάθηση ή την καλύτερη κατανόηση της γλώσσας σας.

### Διαδικτυακες μεθοδοι και εφημεριδες

Αρχικά, η αφομοίωση μιας γλώσσας μπορεί να γίνει ατομικά, με παιγνιώδη τρόπο, διαβάζοντας εφημερίδες στην επιθυμητή γλώσσα ή αγοράζοντας βιβλία με ηχητικό περιεχόμενο:

- ~ Μέθοδος ASSIMIL: ένα βιβλίο εκμάθησης με κατά μέσο όρο 100 μαθήματα
- ~ [www.bbc.com/](http://www.bbc.com/)
- ~ [www.vocable.fr](http://www.vocable.fr)
- ~ [www.theguardian.com/uk](http://www.theguardian.com/uk)
- ~ [www.thetimes.co.uk/tto/news/](http://www.thetimes.co.uk/tto/news/)
- ~ [www.economist.com/](http://www.economist.com/)
- ~ [www.telegraph.co.uk/](http://www.telegraph.co.uk/)

### Δικτυακοι ιστοτοποι και διαδικτυακα μαθηματα

Οι ιστότοποι και τα διαδικτυακά μαθήματα μπορούν επίσης να αποτελέσουν έναν καλό τρόπο για την ανάπτυξη γλωσσικών δεξιοτήτων, αλλά συχνά δεν είναι δωρεάν. Μεταξύ αυτών μπορείτε να βρείτε:

- ~ [www.anglaisfacile.com](http://www.anglaisfacile.com)
- ~ [www.learnissimo.com/fr/fr](http://www.learnissimo.com/fr/fr) (ΕΠΙ ΠΛΗΡΩΜΗ)
- ~ [www.vocable.fr](http://www.vocable.fr)
- ~ [www.englishlearnerportal.com](http://www.englishlearnerportal.com) (ΕΠΙ ΠΛΗΡΩΜΗ)

### Οποιοσδηποτε αλλες συμβουλες

Παρακολουθήστε τηλεόραση και σειρές στα αγγλικά και ακούστε podcasts:

- ~ 6 Minute English (BBC)
- ~ BBC Sound
- ~ Αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα (ESL)
- ~ Βίντεο με υπότιτλους: [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks)

Επιλέξτε τη γλώσσα του κινητού τηλεφώνου/υπολογιστή στην επιθυμητή γλώσσα.

Online μεταφραστές:

- ~ Linguee
- ~ DeepL

Λήψη εφαρμογών κινητού τηλεφώνου:

- ~ Duolingo
- ~ Clozemaster
- ~ Wallstreet English
- ~ Quizlet

- ~ Mosalingua (ΕΠΙ ΠΛΗΡΩΜΗ)
- ~ Babbel (ΕΠΙ ΠΛΗΡΩΜΗ)
- ~ Εφαρμογή English Grammar in Use (ΕΠΙ ΠΛΗΡΩΜΗ)

### Μάθετε τη φωνητική της επιθυμητής γλώσσας:

- ~ Σεμινάρια στο Youtube (π.χ. <https://canal.uned.es/video/5a72fd91b111f741c8b4573>)

Το πιο σημαντικό είναι να μπορείτε να εκφράζεστε και να κατανοείτε τους άλλους ανθρώπους σε μια συζήτηση. Για να το πετύχετε αυτό, πρέπει να εξασκείτε στη γλώσσα χωρίς να φοβάστε να κάνετε λάθη. Το κυριότερο είναι να γίνεστε κατανοητοί και οι συνομιλητές σας θα σας διορθώνουν στην πορεία. Μια πολύ χρήσιμη μέθοδος είναι να συμμετέχετε σε συναντήσεις με νέους ξένους. Αυτή είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να εξασκηθείτε άμεσα στη γλώσσα και να ξεπεράσετε τα εμπόδια της συστολής να μιλήσετε σε μια ξένη γλώσσα μπροστά σε άλλους:

### Γαλλία

- ~ [www.esnlille.fr](http://www.esnlille.fr)
- ~ [www.meetup.com/FRANGLISH-French-English-language-exchange-event-in-Lille/](http://www.meetup.com/FRANGLISH-French-English-language-exchange-event-in-Lille/)
- ~ [www.lille.franenglish.eu/en/home](http://www.lille.franenglish.eu/en/home)

### Ελλάδα

- ~ <https://esnthessaloniki.gr/>
- ~ <https://www.couchsurfing.com/>
- ~ <https://www.mylanguageexchange.com/>

### Ισπανία

- ~ <https://www.citylifemadrid.com/meet-speak-language-exchange-madrid/>

### Σλοβακία

- ~ <https://www.facebook.com/groups/BratislavaLEM> - Μπρατισλάβα Συναντήσεις ανταλλαγής γλωσσών



**ΤΟ ΕΡΓΟ**

## Το έργο

Οι στόχοι αυτού του εντύπου είναι:

- ~ Να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το έργο σας πριν από την αναχώρηση ή την έναρξη της αποστολής σας και καθ' όλη τη διάρκεια της υλοποίησής του.
- ~ Να σας επιτρέψει να καθορίσετε τους στόχους, τους πόρους και τις δεξιότητες που πρέπει να εφαρμοστούν και να εντοπίσετε εκ των προτέρων τυχόν εμπόδια/δυσκολίες....
- ~ Να επιτρέψει σε εσάς και στον επικεφαλής του έργου σας, να ελέγξετε τις προϋποθέσεις (αποτελεσματικότητα των εργασιών που έχουν γίνει, επίπεδο ορισμού του έργου κινητικότητας κ.λπ.).

## Οδηγισσ και πρακτικά θέματα

- ~ Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με ακριβείς πληροφορίες και θέστε ρεαλιστικούς στόχους.
- ~ Ξεκινήστε πριν από την έναρξη της εμπειρίας σας και συνεχίστε καθ' όλη τη διάρκεια του έργου σας.

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ & ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ	ΓΙΑΤΙ ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ Η ΔΥΝΑΤΟ ΣΗΜΕΙΟ;
ΟΙ ΦΟΒΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΜΟΥ	ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

## Οι προσδοκίες μου

Αιτιολογήστε την απάντησή σας για κάθε προτεινόμενη πρόταση. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε κάποιες προσδοκίες που έχετε σχετικά με το έργο σας.

## Τι περιμένω από αυτό το έργο; Πώς; Πότε; Είναι λογικό/επιτεύξιμο;

ΤΙ	ΠΟΤΕ (Σε ποιο σημείο του έργου θα θέλατε να το εφαρμόσετε;)	ΠΩΣ (Ποιά εργαλεία, ποιες μέθοδοι;)	ΕΙΝΑΙ ΛΟΓΙΚΟ/ ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟ
Να υποστηρίξει τον οργανισμό υποδοχής για τη βελτίωση των εργαλείων ή/και των μεθόδων εργασίας του σε συγκεκριμένο τομέα/με δικαιούχους/τις τεχνικές ικανότητες του προσωπικού			
Να συμβάλει σε ένα κομμάτι αλλαγής στην τοπική κοινότητα σε έναν συγκεκριμένο τομέα και να επιφέρει θετικό αντίκτυπο.			
Περιμένω από όλους στον τομέα να λάβουν υπόψη τους την εμπειρία μου.			
Περιμένω ότι μετά από τη συμμετοχή μου σε αυτό το έργο θα βρω δουλειά πάνω στον τομέα μου.			
Αναμένω να αναπτύξω/αποκτήσω ικανότητες που θα συμβάλουν στην επαγγελματική, αλλά και στην προσωπική μου ανάπτυξη.			
Δεν έχω καμία προσδοκία, απλά περιμένω να δω.			

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Είναι καλό να θέτετε κάποιους επαγγελματικούς και προσωπικούς στόχους, αλλά θα πρέπει επίσης να είστε ανοιχτοί σε αλλαγές και ευέλικτοι.
- ✓ Ορίστε SMART στόχους, λαμβάνοντας επίσης υπόψη τους πόρους και την ικανότητα του οργανισμού και τη διάρκεια του έργου σας.
- ✓ Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα είναι βασικές δεξιότητες σε ένα ευρωπαϊκό ή σε ένα διεθνές έργο.

## Τι περιμένω από τον οργανισμό φιλοξενίας μου:

~ Προσωπικά

~ Επαγγελματικά

## Πως βλέπω το έργο μου



Η πλήρης ενσωμάτωση στη χώρα και στον οργανισμό υποδοχής στο πεδίο ή κατά τη διάρκεια μιας υβριδικής και εικονικής κινητικότητας, η επίτευξη της πλήρους προσοχής των δικαιούχων και των ενδιαφερομένων μερών απαιτεί χρόνο...

Παρόλο που οι συμμετέχοντες είναι πολύ ικανοί και έχουν κίνητρα κατά την άφιξη ή κατά την έναρξη του έργου, δεν είναι εύκολο να εργαστούν αποτελεσματικά και να έχουν αποτελέσματα κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων μετά την άφιξη ή την έναρξη.

**Η συμβουλή μας είναι να ξεκινήσετε το έργο σας βήμα προς βήμα: παρατηρήστε, συμμετέχετε, προτείνετε, αναλάβετε την ευθύνη.**

- ~ Πώς δουλεύουν όλοι,
- ~ Τους πόρους και το δυναμικό του οργανισμού,
- ~ Τις ανάγκες και τι μπορείτε να προσφέρετε από την άποψη εργαλείων, μεθόδων, προστιθέμενης αξίας στα υπάρχοντα.

Από την άλλη πλευρά, ο σύμβουλος νέων και οι συνάδελφοί σας πρέπει να μάθουν να συνεργάζονται μαζί σας και να κατανοήσουν πώς να αξιοποιούν την εμπειρία και τις ικανότητές σας.

**Θα πρέπει επίσης να κερδίσετε την εμπιστοσύνη τους, καθώς και των δικαιούχων.**

## Αρμοδιότητες

Τι είδους ικανότητες θα θέλατε να αναπτύξετε;

ΤΙ	ΠΩΣ
<p>Τεχνικές ικανότητες σε έναν συγκεκριμένο τομέα (περιβάλλον, υγεία, παιδαγωγική κ.α.)</p>	
<p>Διαχειριστικές ικανότητες (υλοποίηση έργων, διαχείριση κεφαλαίων, αξιολόγηση και παρακολούθηση, εταιρικές σχέσεις..)</p>	
<p>Σχισιακές ικανότητες (διπλωματία, διαχείριση διαπολιτισμικών θεμάτων, ομαδική εργασία..)</p>	
<p>Προσωπικές ικανότητες (αυτονομία, ροσαρμοστικότητα, ευελιξία..)</p>	
<p>Άλλα</p>	

## Τι είδους ικανότητες θα μπορούσατε να μεταφέρετε στον τοπικό οργανισμό;

### ~ Τεχνικές ικανότητες :

- Παιδαγωγική
- Περιβάλλον
- Υγεία
- Άλλα

### ~ Διαχειριστικές ικανότητες :

- Υλοποίηση έργου
- Εύρεση πόρων
- Αξιολόγηση και παρακολούθηση
- Επίλυση προβλημάτων
- Άλλα

### ~ Σχεσιακές ικανότητες :

- Διπλωματία
- Διαχείριση διαπολιτισμικών θεμάτων
- Ομαδική εργασία
- Διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού
- Άλλα

### ~ Άλλα :

### ~ Δίκτυο : Μπορώ να φέρω νέους συνεργάτες:

- μπορούν να στηρίξουν την οργάνωση με χρήματα (δωρεές, ρούχα, τρόφιμα...)
- //- εργαλεία
- //- μεθοδολογία
- μπορούν να συμπεριληφθούν στην πρόσκληση υποβολής προτάσεων
- Άλλα

### ~ Προσωπικές ικανότητες :

- αυτονομία
- προσαρμοστικότητα
- ευελιξία
- θετική σκέψη
- κίνητρα και δέσμευση
- Άλλα

## Πως θα με ωφελήσει το έργο

Αναφέρατε 3 στοιχεία για κάθε ενότητα

### ~ Οσον αφορά τη σταδιοδρομία



~ Προσωπικά

Three horizontal grey bars for writing personal information.

~ Κοινωνικά / σχέσεις

Three horizontal grey bars for writing social relationships.

~ Πώς μπορώ να αξιοποιήσω αυτή την εμπειρία όταν επιστρέψω;

Three horizontal grey bars for writing how to utilize the experience upon return.

**ΑΣΚΗΣΗ**

*Αφιερώστε λίγα λεπτά και συμπληρώστε αυτά τα φύλλα αυτοαξιολόγησης.*

- ✓ Πόσες φορές χρησιμοποιήσατε αυτές τις ικανότητες σας στην προηγούμενη εργασιακή/ εθελοντική σας εμπειρία;



**ΧΩΡΑ**

## Χώρα

### Οι στόχοι αυτού του εντύπου

- ~ Σκοπός του είναι να σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με το τοπικό πλαίσιο, εκτός από την παροχή γενικών πληροφοριών για τη χώρα.
- ~ Σας ζητά να διεξάγετε έρευνα που θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την ιδιαίτερη πραγματικότητα της χώρας (καθημερινή ζωή των κατοίκων, κοινωνιολογία, διοικητική οργάνωση κ.λπ.). Οδηγίες και Πρακτικά Θέματα
- ~ Επιλέξτε τις πιο χρήσιμες και συναφείς πληροφορίες που αφορούν τη συμμετοχή σας στο σχέδιο κινητικότητας (αυτό δεν σημαίνει απλή αντιγραφή/επικόλληση πληροφοριών που βρίσκονται στο Διαδίκτυο), αλλά να εξετάσετε διάφορες πηγές και να επιλέξετε τις πιο συναφείς για το σκοπό σας και τις δικές σας γνώσεις.

### Πώς να συμπληρώσετε αυτό το φύλλο;

Βρείτε πληροφορίες σχετικά με τη χώρα στην οποία βρίσκεται ο οργανισμός υποδοχής σας. Μπορείτε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες σε ειδικούς ιστότοπους ή παρακολουθώντας βίντεο σχετικά με τις επιχειρήσεις και την ιστορία της χώρας.

#### Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- ~ Γαλλική ιστορία σε 5 λεπτά: <https://www.youtube.com/watch?v=EQiUUicibVs>
- ~ Γαλλική ιστορία σε 20 λεπτά: <https://www.youtube.com/watch?v=W2l4rc7qCOI>
- ~ Ισπανική ιστορία σε 15 λεπτά: <https://www.youtube.com/watch?v=9oH1JvKT5tl>
- ~ Οι περιφέρειες της Ισπανίας: <https://www.youtube.com/watch?v=Md5-ANncZpM>
- ~ Σλοβακική γλώσσα: <https://www.youtube.com/channel/UCk7ro4LZpiuXoEhLjVE8mRg>
- ~ Σλοβακική ιστορία: <https://www.youtube.com/watch?v=F8H5leOg1Ro>
- ~ Τι να επισκεφθείτε στη Σλοβακία: <https://www.youtube.com/watch?v=vajloVdWsLc>
- ~ Παρουσιάζοντας την Ελλάδα: <https://www.youtube.com/watch?v=VqtAhvsdc-c>
- ~ Αρχαία Ελλάδα σε 18 λεπτά: <https://www.youtube.com/watch?v=gFRxmi4uCGo>

#### ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ;

- ✓ Ακόμη και αν πρόκειται να πραγματοποιήσετε μια εντελώς εικονική κινητικότητα, θα είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη χώρα στην οποία βρίσκεται ο οργανισμός υποδοχής.
- ✓ Πράγματι, η καλύτερη κατανόηση της κουλτούρας, των εργασιακών συνθηκών και των κατοίκων της χώρας, θα είναι ένα πραγματικό πλεονέκτημα για όλες τις δραστηριότητες που θα θέλατε να οργανώσετε κατά τη διάρκεια της εικονικής κινητικότητάς σας.

## Γενικές πληροφορίες για τη χώρα:

Συμπληρώστε τις πληροφορίες σας απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ~ Ποιοι είναι οι κυριότεροι πόροι, τα δυνατά σημεία της χώρας;
- ~ Ποια είναι τα κυριότερα προβλήματα/προκλήσεις της χώρας;
- ~ Κύριοι κίνδυνοι στη χώρα και πώς θα μπορούσατε να τους μετριάσετε

Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες προκαταλήψεις για τη χώρα?

- ~ Πώς να αποφύγετε τη σκέψη του «κακού» και να μετριάσετε τα στερεότυπα;
- ~ Έχετε προκαταλήψεις για τη χώρα αυτή; Από πού τις πήρατε;
- ~ Αναφέρετε τρία θετικά στοιχεία της χώρας υποδοχής σας, που την κάνουν «διαφορετική».

- ~ Τα κυρία ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της περιοχής και της τοπικής κοινότητας όπου θα πραγματοποιηθεί η αποστολή μου:

## Συνθηκες εργασιας και διαβιωσης

Ακολουθούν οι κύριες ερωτήσεις που πρέπει να θέσετε στον οργανισμό που σας φιλοξενεί για να αποφύγετε μελλοντικές συγκρούσεις ή απογοητεύσεις. Τι να ελέγξετε με τον οργανισμό υποδοχής σας (HO) κατά τη διάρκεια μιας βιντεοσκοπημένης συνάντησης:

### Λογιστικά

**Ρυθμίσεις άφιξης:** Προτιμώμενες ημερομηνίες άφιξης/κάποιες ημερομηνίες που πρέπει να αποφευχθούν;

- ~ Η μεταφορά από τη χώρα προέλευσης στη χώρα υποδοχής / η μεταφορά από το αεροδρόμιο στο κατάλυμα. Παρακαλείστε να αναφέρετε το όνομα και το τηλέφωνο επικοινωνίας του ατόμου που θα σας περιμένει στο αεροδρόμιο/στο σιδηροδρομικό σταθμό/στο σταθμό λεωφορείων. Ενδεχομένως, ζητήστε και μια φωτογραφία (αριθμός κινητού τηλεφώνου - WhatsApp;)

- ~ **VISA:** διαδικασίες για την απόκτηση VISA - απαιτούμενα/προσκομιζόμενα έγγραφα. Υπάρχουν βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν ή έγγραφές που πρέπει να γίνουν κατά την άφιξη στη χώρα; Εάν ναι, ποια είναι τα απαραίτητα έγγραφα.

- ~ **Εμβολιασμός:** Απαιτείται(-ούνται) εμβολιασμός(-οί) για την είσοδο στη χώρα;

~ **Όσον αφορά το τηλεφωνικό πακέτο, ξέρετε τι είναι καλύτερο να κάνετε;** : Θα παρέχεται κινητό τηλέφωνο/κάρτα SIM; Μπορούν να αγοράσουν μία από το αεροδρόμιο;

## Διαμονή

~ Τύπος του καταλύματος που παρέχεται (σπίτι, διαμέρισμα, ξενώνας...), μονόκλινο, κοινόχρηστο με άλλους διεθνείς εθελοντές/ ντόπιους εθελοντές/ ασκούμενους/ άλλα μέλη του προσωπικού/ οικογένεια υποδοχής. Ποιοι είναι οι κανόνες διαμονής (εάν πρόκειται να ζήσετε στη χώρα υποδοχής); Εξοπλισμός και εγκαταστάσεις (διαδίκτυο, πετσέτες, σεντόνια, ψυγείο, πλυντήριο ρούχων...), τοποθεσία/διεύθυνση, μέσα μεταφοράς και στάσεις για να πάτε από το σπίτι στο αεροδρόμιο/σταθμό τρένου/γραφείο/πεδίο.

## Γραφείο

~ Ποιες είναι οι συνθήκες εργασίας (ώρες εργασίας, ρεπό, αργίες/επιβαλλόμενες διακοπές, υπολογιστής, διαδίκτυο κ.λπ.);

**Άλλες τοποθεσίες όπου πρέπει να εκτελέσω δραστηριότητες (στο πεδίο)**

## Μεταφορά

~ Μηνιαίο πάσο, πεζοπορία, ταξί, ποδήλατο...

## Από μέρα σε μέρα

~ **Εποχές και καιρός ...** τι να φέρω μαζί μου, νόμοι και κανονισμοί (κατανάλωση αλκοόλ σε δημόσιους χώρους...), κόστος ζωής και φτηνά μέρη για να αγοράσω φαγητό...

## Ασφάλεια στη χώρα

~ Πώς είναι η επικινδυνότητα στη χώρα; (Δρόμοι; Επικίνδυνες ζώνες; Κτλ)

## Έργο, Ρόλος και Αρμοδιότητες

~ **Οργάνωση υποδοχής** (τοποθεσία, στόχος, οργανόγραμμα όταν είναι δυνατόν, έργα, τρόπος λήψης αποφάσεων)

~ **Ο ρόλος και οι αρμοδιότητές σας στο έργο:** ποια θα είναι η αποστολή και οι πρώτες δραστηριότητές σας;

~ **Δικαιούχοι με τους οποίους θα συνεργαστείτε** - σε ποιους θα έχει άμεσο ή έμμεσο αντίκτυπο το έργο σας;

~ **Πόροι:** ποιοι πόροι είναι διαθέσιμοι για το έργο στο οποίο θα εμπλακείτε - οι προγραμματισμένες δραστηριότητές σας.

~ **Δίκτυο:** συμμετέχει ο οργανισμός σε κάποιο δίκτυο; Πώς θα μπορούσατε να συνεργαστείτε με διάφορα ενδιαφερόμενα μέρη;

#### **ΕΙΚΟΝΙΚΗ/ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ;**

- ✓ Μην ξεχνάτε την εμπιστευτικότητα. Όλα τα δεδομένα που λαμβάνετε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (ή άλλου καναλιού) και σχετίζονται με τους οργανισμούς και τα άτομα του προγράμματος, πρέπει να διατηρούνται σε ασφαλές περιβάλλον κατά τη διάρκεια και μετά την εμπειρία κινητικότητας!





# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

## Δεξιότητες

### Επικοινωνια στη μητρική γλώσσα

	ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
1. Αίσθηση της σχέσης πελάτη/δημοσίου				
2. Δημόσια ομιλία				
3. Διαπραγμάτευση με πελάτη/δημόσιο				
4. Να είστε σε θέση να διαχειρίζεστε μια συζήτηση				
5. Προσαρμογή της γλώσσας ανάλογα με το πλαίσιο (επίσημη, καθομιλουμένη, ανεπίσημη)				

### Επικοινωνια σε ξένες γλώσσες

1. Ομιλία μιας ξένης γλώσσας				
2. Κατανόηση μιας ξένης γλώσσας				
3. Συγγραφή μιας ξένης γλώσσας				
4. Ικανότητα χρήσης τεχνικής γλώσσας ανάλογα με τον τομέα εργασίας				
5. Γνώση λεξιλογίου, γραμματικής και γλώσσας				
6. Ικανότητα κατανόησης και ερμηνείας εννοιών, συναισθημάτων, γεγονότων ή απόψεων σε προφορική μορφή				
7. Ικανότητα κατανόησης και ερμηνείας εννοιών, συναισθημάτων, γεγονότων ή απόψεων σε γραπτή μορφή				
8. Ικανότητα προφορικής έκφρασης εννοιών, συναισθημάτων, γεγονότων ή απόψεων				
9. Ικανότητα έκφρασης εννοιών, συναισθημάτων, γεγονότων ή απόψεων σε γραπτή μορφή				

### Μαθηματική επαρκεια και βασικές ικανότητες στην επιστημη και την τεχνολογια

1. Μετατρέψτε ένα νόμισμα και υπολογίστε τα ημερήσια έξοδά σας				
2. Διαχειριστείτε τα καθημερινά έξοδα και τον προϋπολογισμό σας				
3. Αναλύστε τους κινδύνους που σχετίζονται με τις αποφάσεις σας				
4. Σχεδιάστε έναν προϋπολογισμό για μια συγκεκριμένη δράση/έργο				

### Ψηφιακές ικανότητες

1. Χρήση συγκεκριμένου λογισμικού				
2. Προγραμματίστε ένα ρολόι πληροφορικής				
3. Κατακτήστε την ψηφιακή σας ταυτότητα				
4. Γνώση πώς να χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα				
5. Γνώση προγραμματισμού				
6. Γνώση του πως να δημιουργήσετε έναν διαδικτυακό ιστότοπο				
7. Δημιουργία περιεχομένου πολυμέσων (βίντεο, φωτογραφίες, ήχος)				

### Μαθαίνοντας να μαθαίνω

1. Επιθυμία εμπλουτισμού των γνώσεων				
2. Μαθαίνω ανεξάρτητα				
3. Μοιραστείτε και μεταδώστε τη γνώση				

4. Εντοπίστε τα δικά σας λάθη και όρια				
5. Να είστε σε θέση να εκτελείτε καθήκοντα εκτός σχολικής μάθησης				

### **Κοινωνικές και πολιτικές ικανότητες**

1. Ακούστε και συγκεντρώστε ιδέες για να πάρετε μια κοινή απόφαση				
2. Ικανότητα εργασίας σε διεθνές/διαπολιτισμικό πλαίσιο				
3. Γνώση και σεβασμός των κανόνων				
4. Διαχείριση δραστηριοτήτων σε συνεργασία με διάφορα ενδιαφερόμενα μέρη				
5. Εμπλέξτε άλλους ανθρώπους και δημιουργήστε ενθουσιασμό για κοινούς στόχους				
6. Ανάπτυξη περιβάλλοντος αμοιβαίας εμπιστοσύνης				
7. Συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων				
8. Να είστε συνεπείς				
9. Να είστε ανοιχτόμυαλοι				
10. Να είστε ανεκτικοί				
11. Δημιουργία και διαχείριση κοινωνικών σχέσεων σε διάφορα πλαίσια				
12. Να είστε περίεργοι				
13. Να είστε ευέλικτοι				
14. Να είστε οργανωμένοι				

### **Πολιτιστική συνειδηση και εκφραση**

1. Να σέβεστε, να έχετε επίγνωση των πολιτισμικών διαφορών και να εργάζεστε αποτελεσματικά με ανθρώπους από ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και πολιτιστικών καταβολών				
2. Να είστε ανεκτικοί και να ανταποκρίνεστε με ανοιχτό μυαλό σε διαφορετικές ιδέες και αξίες				
3. Αξιοποίηση των κοινωνικών και πολιτισμικών διαφορών για τη δημιουργία νέων ιδεών και				

### **Αίσθημα πρωτοβουλίας και επιχειρηματικότητας**

1. Να είστε οργανωμένοι				
2. Να μπορείτε να θέτετε προτεραιότητες				
3. Να μπορείτε να προσαρμόζεστε				
4. Να έχετε την ικανότητα να εργάζεστε ανεξάρτητα				
5. Να έχετε το αίσθημα ευθύνης				
6. Να συμμορφώνεστε με τις εντολές ενός προϊστάμενου				
7. Μετατροπή των ιδεών σε δράση				
8. Ανάπτυξη έργου				
9. Υποβολή έργου				
10. Παρακολούθηση της υλοποίησης ενός έργου				
11. Ελεγχος και παρακολούθηση της δράσης των εταίρων				
12. Αξιολογήστε ένα έργο				
13. Να σέβεστε το χρονοδιάγραμμα και τις προθεσμίες στις εργασίες				
14. Να χειρίζεστε και να αναθέτετε διάφορα καθήκοντα και ευθύνες				
15. Αντιμετώπιση και ικανότητα διαχείρισης των αλλαγών				



**ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ  
ΕΝΩΣΗ, ΙΘΑΓΕΝΕΙΑ  
& ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ**

# Ευρωπαϊκή Ένωση, Ιθαγένεια και Βιώσιμη Ανάπτυξη

## Στοχοι και οδηγίες

Οι στόχοι αυτού του φύλλου είναι:

- ~ Να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το ρόλο της Ευρωπαϊκής Ένωσης και τις αρχές της.
- ~ Να κατανοήσετε το καθεστώς του «ευρωπαίου πολίτη» μέσω της έρευνάς και των δικών σας γνώσεων.
- ~ Επιλέξτε τις πιο χρήσιμες και σχετικές πληροφορίες σχετικά με το τι εφαρμόζει η χώρα υποδοχής όσον αφορά τη βιώσιμη ανάπτυξη. Δεν πρόκειται για αντιγραφή και επικόλληση πληροφοριών που βρίσκονται στο Διαδίκτυο, αλλά για εξέταση διαφορετικών πηγών και επιλογή των πιο σχετικών.

Οι όροι και οι προϋποθέσεις είναι:

- ~ Χρησιμοποιήστε τις γνώσεις σας και τις πρακτικές σας για να απαντήσετε σε αυτό το ερώτημα.
- ~ Μπορείτε να βρείτε ορισμένες απαντήσεις στον ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Ένωσης: [http://europa.eu/index\\_fr.htm](http://europa.eu/index_fr.htm)

## Μερος 1: ορισμένες γενικές πληροφορίες για την ευρωπαϊκή ένωση

~ Τι είναι η Ευρωπαϊκή Ένωση;

~ Πώς λειτουργεί η Ευρωπαϊκή Ένωση;

~ Βρείτε 3 βασικά στοιχεία για τη δημιουργία της ΕΕ.

~ Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποιες είναι οι ιδρυτικές χώρες της ΕΕ;	
Ποια είναι τα διάφορα σύμβολα της ΕΕ;	
Πόσες χώρες μέλη έχει η ΕΕ;	
Ποια είναι η ημέρα της Ευρώπης;	
Ποιος είναι ο σημερινός πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου;	

~ Ποιες χώρες είναι υποψήφιες για ένταξη στην ΕΕ;

~ Ποιο είναι το νόμισμα της ΕΕ; Τι σημαίνει για εσάς;

## Μερος 2: ιθαγενεια στην ευρωπη

~ Τι σημαίνει να είσαι Ευρωπαίος πολίτης; Ποιος μπορεί να θεωρηθεί ευρωπαίος πολίτης;

~ Ποια είναι τα πολιτικά δικαιώματα ενός ευρωπαίου πολίτη;

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα στο ταξίδι          | <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα εκλογής στις δημοτικές και κοινοβουλευτικές εκλογές       |
| <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα στην πτήση          | <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα σε νομικές εγγυήσεις                                      |
| <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα παραμονής           | <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα να μην τηρούνται οι νόμοι που δεν εφαρμόζονται στη Γαλλία |
| <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα στην εργασία        | <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα ψήφου   |
| <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα στις σπουδές        |  |
| <input type="checkbox"/> Το δικαίωμα να κάνει ό,τι θέλει |  |



### Μερος 3: αειφορος αναπτυξη και οικολογικη υπευθυνότητα

Βιώσιμη ανάπτυξη είναι «η ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες», απόσπασμα από την κ. Gro Harlem Brundtland, πρωθυπουργό της Νορβηγίας (1987).

Η βιώσιμη ανάπτυξη και η οικολογική υπευθυνότητα είναι θέματα που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διάρκεια μιας διεθνούς κινητικότητας, προκειμένου να υπάρχει μια υπεύθυνη συμπεριφορά που δεν βλάπτει τον πλανήτη και τους άλλους.

#### Μικρό κουίζ για την Ευρώπη και τη βιώσιμη ανάπτυξη:

~ Ποια ευρωπαϊκή χώρα παράγει 100% πράσινη ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας;

- Ισλανδία  
 Πολωνία

- Ισπανία  
 Ελλάδα

~ Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού σχεδίου ανάκαμψης, ποιο ποσοστό των δαπανών αφιερώνεται στους περιβαλλοντικούς στόχους της ΕΕ;

- 4 %  
 37 %

- 90 %  
 100 %

~ Ποιο κράτος μέλος της ΕΕ έχει καταστήσει τις δημόσιες συγκοινωνίες του εντελώς δωρεάν έως το 2020;

- Γαλλία  
 Βέλγιο

- Κροατία  
 Λουξεμβούργο

~ Κάθε 5 χρόνια, η ΕΕ θέτει στόχους για την ανακύκλωση. Δύο χώρες, ευρωπαϊκές ηγέτιδες στη διαλογή αποβλήτων, έχουν ήδη επιτύχει τον στόχο του 2025. Πρόκειται για τις εξής χώρες:

- Ρουμανία και Μάλτα  
 Πολωνία και Κάτω Χώρες

- Βουλγαρία και Σουηδία  
 Γερμανία και Αυστρία

#### Οικολογική υπευθυνότητα:

Στην καθημερινή ζωή:

~ Ποιες οικολογικές δράσεις υιοθετείτε στην καθημερινή σας ζωή;

### Κατά τη διάρκεια της κινητικότητάς σας:

~ Πώς οργανώνει η χώρα υποδοχής σας τη διαχείριση των αποβλήτων; Υπάρχει σύστημα διαχωρισμού των αποβλήτων;

~ Ποιες είναι οι πράξεις οικολογικής ευθύνης που εφαρμόζει ο τοπικός πληθυσμός;

~ Τι μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε το (ρυπογόνο) γραμματοκιβώτιό σας με οικολογικό τρόπο;

### Πράσινη κινητικότητα:

~ Ποιοι είναι οι διάφοροι τύποι «πράσινης κινητικότητας», οι οποίοι αποκαλούνται επίσης «ήπιες» μεταφορές;

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Αεροπλάνο,  | <input type="checkbox"/> Μετρό,                               |
| <input type="checkbox"/> Αυτοκίνητο, | <input type="checkbox"/> Κοινή χρήση αυτοκινήτου/συγκοινωνία, |
| <input type="checkbox"/> Τρένο,      | <input type="checkbox"/> Λεωφορείο,                           |
| <input type="checkbox"/> Ποδήλατο,   | <input type="checkbox"/> Σκούτερ,                             |
| <input type="checkbox"/> Περπάτημα,  | <input type="checkbox"/> Ηλεκτρικό σκούτερ,                   |
| <input type="checkbox"/> Τραμ,       |   |

~ Ποιοι είναι οι διάφοροι τύποι «πράσινης κινητικότητας» στη χώρα/πόλη υποδοχής σας;

~ Βρείτε 3 θετικές και 3 αρνητικές πτυχές της «πράσινης κινητικότητας»:





# ΚΟΥΙΖ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

## Κουίζ υγείας και ασφάλειας

### Στοχοι και οδηγίες

Οι στόχοι αυτού του φύλλου είναι:

- ~ Να κατανοήσετε τους κανονισμούς ασφαλείας που πρέπει να τηρούνται στη χώρα υποδοχής σας.
- ~ Να κατανοήσετε τους κινδύνους και τα προληπτικά μέτρα που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλειά σας κατά τη διάρκεια του σχεδίου κινητικότητας.
- ~ Να βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει όλες τις πληροφορίες που περιέχονται στο χάρτη αξιών και στον οδηγό ασφαλείας.

Οι όροι και οι προϋποθέσεις είναι:

- ~ Διαβάστε προσεκτικά τον οδηγό ασφαλείας και κρατήστε σημειώσεις για τις πιο σημαντικές πληροφορίες.
- ~ Να γνωρίζετε τους όρους και τις προϋποθέσεις του ασφαλιστήριου συμβολαίου σας.

### Μερος 1 - επίσημες και διοικητικές διαδικασίες

- ~ Σε ποιον ιστότοπο πρέπει να εγγραφώ για να ενημερώσω την πρεσβεία της χώρας μου για τις ημερομηνίες της αποστολής μου στο εξωτερικό;

- ~ Ποιον πρέπει να ενημερώσω για την παρουσία μου όταν φτάσω εκεί; Πού πρέπει να κάνω check in;
  - Τοπικές αρχές
  - Μητρώο [πολιτών της χώρας μου] εγκατεστημένων εκτός [της χώρας μου].
  - Προξενείο/Πρεσβεία της χώρας μου.
- ~ Μπορώ να υποβάλω αίτηση σε διαφορετική πρεσβεία από αυτή της χώρας μου;
  - Ναι, οποιασδήποτε
  - Όχι, μόνο αυτό της χώρας σας
  - Ναι, αλλά μόνο στις πρεσβείες των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- ~ Σε περίπτωση προβλημάτων ασφαλείας, τι πρέπει να κάνω;
  - Να πάρω το πρώτο αεροπλάνο για να γυρίσω στη χώρα μου
  - Επικοινωνήστε με την πρεσβεία και ακολουθήστε τις επίσημες οδηγίες
  - Επικοινωνήστε και ενημερώστε τη δομή υποδοχής και αποστολής

## Μερος 2 - προσωπική συμπεριφορά

- ~ Σε ποιον ιστότοπο μπορείτε να αναζητήσετε ειδήσεις και σημαντικές πληροφορίες για τη χώρα υποδοχής σας;
  - MME (τοπικές και διεθνείς εφημερίδες, τηλεοπτικά κανάλια κ.λπ.)
  - Στην ενότητα «Συμβουλές προς ταξιδιώτες» στον ιστότοπο του Υπουργείου Εξωτερικών
  - Στην ιστοσελίδα τοπικού τουριστικού γραφείου, ταξιδιωτικοί οδηγοί (Le Routard, Lonely Planet κ.λπ.)
  
- ~ Πώς να προετοιμάσετε καλά την αποστολή σας;
  - Επικοινωνήστε με έναν πρώην συμμετέχοντα
  - Συζητήστε με τον καθηγητή ή τον μέντορα του οργανισμού υποδοχής
  - Κάντε ερωτήσεις στον διαχειριστή του έργου σας
  
- ~ Τι μπορείτε να κάνετε για να διατηρείτε τον εαυτό σας ασφαλή σε καθημερινή βάση;
  - Μείνετε σε επαφή (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τηλεφώνου)
  - Περιμένετε να επικοινωνήσετε
  - Απάντηση σε ερωτηματολόγια παρακολούθησης
  
- ~ Η μη τήρηση των μέτρων ασφαλείας για τον εαυτό μου και τους άλλους μπορεί να οδηγήσει σε...
  - Μείωση της αποζημίωσής μου
  - Απαγόρευση επιστροφής σε αποστολή μετά το τέλος της αποστολής μου
  - Αμεσο και οριστικό τερματισμό της αποστολής
  
- ~ Πώς μπορώ να προωθήσω την ένταξή μου στη χώρα υποδοχής; (**Εικονική κινητικότητα**; Η ερώτηση είναι: Πώς μπορώ να προωθήσω την ένταξή μου στον οργανισμό υποδοχής και να προσαρμοστώ στην τοπική χώρα εξ αποστάσεως;)

## Μερος 3 - πολιτικοί κινδυνοί και κινδυνοί ασφαλείας

- ~ Αναφέρετε τις διάφορες εθνοτικές ομάδες που υπάρχουν στη χώρα. Υπάρχει κίνδυνος εθνοτικών συγκρούσεων;

~ Ποιες θρησκείες ασκούνται; Υπάρχει κίνδυνος θρησκευτικών συγκρούσεων;

~ Πώς μπορώ να προσαρμόσω τη συμπεριφορά μου στο πλαίσιο της χώρας υποδοχής;  
(κοουλτούρα, θρησκεία, πολιτικό καθεστώς, κοινωνία κ.λπ.)

~ Υπάρχουν κίνδυνοι φυσικών καταστροφών; Αν ναι, ποιες είναι αυτές;

## **Μερος 4 - υγεία**

~ Ποια μέτρα που σχετίζονται με την υγεία πρέπει να λάβω;

- Διεξαγωγή ελέγχου υγείας με τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης.
- Να γνωρίζετε και να καταχωρήσετε τοπικούς αριθμούς (γιατρούς, νοσοκομεία, αριθμό έκτακτης ανάγκης...)
- Γνωρίστε την υγειονομική σας κάλυψη (EHIC, SIGNA ή CHAPKA)

~ Ποιοι εμβολιασμοί απαιτούνται πριν από την αναχώρηση για τη χώρα υποδοχής μου;

~ Τι πρέπει να έχω στο κουτί πρώτων βοηθειών μου;

~ Τι πρέπει να περιέχει ο σάκος έκτακτης ανάγκης; (Εάν σας συμβουλεύουν να το κάνετε πριν από την αναχώρησή σας και ανάλογα με το πρόγραμμα και τη χώρα της κινητικότητάς σας).

- ~ Τι νερό μπορώ να πιω στη χώρα υποδοχής μου; (Ανάλογα με τη χώρα και την περιοχή)
- Νερό βρύσης
  - Νερό της βρύσης αλλά επεξεργασμένο με δισκία ή προηγουμένως βρασμένο
  - Μόνο εμφιαλωμένο νερό

## Υβριδική/εικονική κινητικότητα;

- ~ Πώς μπορώ να έχω ισορροπία μεταξύ της κινητικότητας και της προσωπικής μου ζωής;

- ~ Τι πρέπει να κάνω αν αρρωστήσω κατά τη διάρκεια της εικονικής κινητικότητας; Ποιον πρέπει να ενημερώσω;

## Μερος 5 - ασφαλιση

- ~ Ποιες ασφαλιστικές πληροφορίες πρέπει να γνωρίζω;
- Αριθμός συμβολαίου/συνδρομητή
  - Αναγνωριστικό χρήστη και κωδικός πρόσβασης
  - Διαδικασίες και βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν σε περίπτωση απαίτησης και ιατρικής κάλυψης
- ~ Πότε πρέπει να επικοινωνήσω με την ασφάλειά μου;
- Για να μάθετε σε ποιο νοσοκομείο/επαγγελματία μπορώ να απευθυνθώ
  - Για να μάθετε ποια είδη περίθαλψης καλύπτονται
  - Για να μάθετε το όριο αποζημίωσης για την παρεχόμενη περίθαλψη
  - Για να μάθετε ποια έγγραφα απαιτούνται για την υποβολή αίτησης επιστροφής χρημάτων (ιατρική βεβαίωση, τιμολόγιο, δελτίο περίθαλψης, ιατρικό ερωτηματολόγιο ασφαλιστικής εταιρείας κ.λπ.)
- ~ Ποιος πρέπει να επικοινωνήσει με την ασφαλιστική εταιρεία σε περίπτωση ασθένειας/ατυχήματος;
- Εγώ πρέπει πάντα να είμαι το άτομο που επικοινωνεί με την ασφαλιστική εταιρεία.
  - Ο κηδεμόνας μου μπορεί να επικοινωνήσει με την ασφάλεια εκ μέρους μου, μόνο αν δεν είμαι σε θέση να το κάνω εγώ.
  - Ο υπεύθυνος του έργου μου πρέπει να επικοινωνήσει με την ασφάλεια για μένα.

## Μερος 6 - λεξιλογιο

ΕΛΛΗΝΙΚΗ	ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ
<b>Τα απαραίτητα</b>	
Γεια	
Πώς είσαι;	
Αντίο	
Τα λέμε σύντομα	
Παρακαλώ	
Ευχαριστώ	
Ναι/Όχι	
Συγγνώμη	
Δεν μιλάω (γλώσσα της χώρας)	
Μιλάτε (γλώσσα της χώρας);	
Δευτέρα/Τρίτη/Τετάρτη/Πέμπτη/	
Παρασκευή/Σάββατο/Κυριακή	
Χθες / Σήμερα / Αύριο	
Ενα / δύο / τρία / τέσσερα /... Δέκα	
Πρωί/Μεσημέρι/Απόγευμα	
<b>Παρουσιάστε τον εαυτό σας</b>	
Το όνομά μου είναι [όνομα]. Εσένα;	
Είμαι ασκούμενη/εθελόντρια στα γαλλικά.	
Εργάζομαι για [οργανισμός υποδοχής].	
<b>Καθημερινή ζωή</b>	
Πρόσβαση στο Διαδίκτυο	
Πού βρίσκεται η [τοποθεσία];	
Η τράπεζα	
Ο γιατρός	
Η αστυνομία	
Το φαρμακείο	
Το σούπερ μάρκετ	
Διψάω/πεινάω	
Είμαι κουρασμένος	
Πυρετός / πονοκέφαλος / στομαχόπονος	
Εχω έναν πόνο στο ...	



**ΗΜΕΡΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ**

## Ημέρα ανακάλυψης

Οι στόχοι αυτού του φύλλου είναι:

- ~ Να αξιοποιήσετε όσα μάθατε/παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της ημέρας, η οποία είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψετε το συνειρμικό περιβάλλον. Η συμμετοχή κατά τη διάρκεια της ημέρας ανακάλυψης είναι απαραίτητο βήμα πριν από την απόκτηση του διαβατηρίου κινητικότητας.
- ~ Να ανακαλύψετε τη λειτουργία μιας συνεταιριστικής δομής και άλλες ιδέες για να συμμετέχετε ως πολίτες.
- ~ Να επανεξετάσετε τα βασικά στοιχεία που δείχνουν πώς, σε τοπικό επίπεδο, οι δομές εμπλέκονται καθημερινά.

### Οδηγισσ και πρακτικεσ λεπτομερειεσ

- ~ Το έντυπο/φύλλο θα πρέπει να δείχνει πώς βρήκατε την τοπική σας δομή και τι μάθατε και κρατήσατε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ~ Υποβάλετε αυτό το έντυπο/φύλλο στον υπεύθυνο του έργου σας εντός 15 ημερών μετά την ολοκλήρωση της ημέρας ανακάλυψης και πριν από την επικύρωση του διαβατηρίου κινητικότητας.

### Γενικεσ πληροφοριεσ σχετικα με τη δομη και την ημερα ανακαλυψησ

~ Ονομα της δομής :

~ Επαφή εντός της δομής :

~ Ημερομηνία και διάρκεια της ημέρας ανακάλυψης :

~ Veľkosť štruktúry :

- Λιγότεροι από 5 εργαζόμενοι/εθελοντές
- Μεταξύ 5 και 20 εργαζομένων/εθελοντών
- Μεταξύ 20 και 50 εργαζομένων/εθελοντών
- Μεταξύ 50 και 100 εργαζομένων/εθελοντών
- Περισσότεροι από 100 εργαζόμενοι/εθελοντές

~ Τόπος παρέμβασης της δομής :



~ Πρόσθετες πληροφορίες (τηλ, ιστότοπος..):

### ***Δικη σας επιλογή, δικό σας κινητρο... Γιατι αυτη η δομη;***

~ Πείτε μας σε λίγες γραμμές γιατί επιλέξατε αυτή τη δομή (παραδείγματα: για τις αξίες της, για τη δραστηριότητά της, για τα θέματα παρέμβασής της, για το κοινό με το οποίο συνεργάζεται...).

~ Ποια βήματα (έρευνα, επαφές κ.λπ.) ακολουθήσατε για να το εντοπίσετε;

### ***Τι μαθατε και τι κρατησατε απο αυτη τη δομη και αυτη τη μερα;***

~ Οσον αφορά τις αξίες, τους στόχους, το κοινό, τις προκλήσεις της δομής...

~ Τι μπορώ να μάθω από την εμπειρία αυτής της ημέρας;

- ~ Ποια σύνδεση μπορώ να κάνω μεταξύ της εμπειρίας αυτής της ημέρας και του μελλοντικού μου σχεδίου διεθνούς κινητικότητας;



# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ



- Σε περίπτωση ειδικών ιατρικών αναγκών, ενημερώστε τον γιατρό σας για την αναχώρησή σας και ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα των φαρμάκων που χρειάζεστε στη χώρα υποδοχής σας.
- Ενημερώστε την κοινωνική ασφάλιση και τη συμπληρωματική σας ασφάλιση για την αναχώρησή σας.

## Ασφαλεια

- Βρείτε πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της χώρας υποδοχής. Ελέγξτε το Υπουργείο Εξωτερικών της χώρας σας. Θα πρέπει να έχουν κάποιες συμβουλές για να ακολουθήσετε.
- Μην ξεχάσετε να εγγραφείτε κατά την άφιξή σας στην πρεσβεία της χώρας σας.

## Πρακτικες πληροφοριες

- Ελέγξτε αν χρειάζεστε προσαρμογέα βύσματος πρίζας.
- Σκεφτείτε να φέρετε μαζί σας κατάλληλα ρούχα για να εργαστείτε στο χώρο. Εάν χρειάζεται, μπορείτε επίσης να φέρετε κάποιο ειδικό υλικό για την υλοποίηση των καθηκόντων σας. Ρωτήστε τον οργανισμό υποδοχής σας.
- Ελέγξτε αν κάποιος θα σας παραλάβει από το αεροδρόμιο ή ενημερωθείτε για τις τοπικές μεταφορές κατά την άφιξή σας.
- Προετοιμαστείτε για το jetlag.

### ΜΗ ΧΑΣΕΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

- ✓ Να φέρετε ένα δώρο στην οικογένεια υποδοχής και τον οργανισμό υποδοχής (η σοκολάτα είναι το καλύτερο δώρο για όλους)
- ✓ Ενημερώστε τον οργανισμό αποστολής σας και την οικογένειά σας ότι φτάσατε.
- ✓ Στείλτε μια σάρωση της κάρτας επιβίβασης στον οργανισμό αποστολής σας. Φυλάξτε όλες τις κάρτες επιβίβασης και τα ταξιδιωτικά εισιτήρια σε πρωτότυπο - θα χρειαστεί να τα στείλετε στον Υπεύθυνο Συντονιστή σας στο τέλος του προγράμματος!
- ✓ Συγκεντρώστε τις πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματά σας στο πεδίο.
- ✓ Συμπληρώστε και στείλτε τον πίνακα στατιστικών στοιχείων (εδώ) στον οργανισμό αποστολής σας. Καθώς η ανάπτυξή σας χρηματοδοτείται από ευρωπαϊκά κονδύλια, είναι δική μας ευθύνη ως οργανισμός αποστολής να είμαστε λογιστές και να υποβάλλουμε αναφορά στον δωρητή.
- ✓ Καθ' όλη τη διάρκεια του έργου σας να παρακολουθείτε τις δραστηριότητές σας: φωτογραφίες, παρουσιολόγια από την εκπαίδευση που πραγματοποιήσατε, εκδηλώσεις... και να τα στέλνετε στον οργανισμό αποστολής σας...

**ADICE**

42, rue Charles Quint  
59100 Roubaix, France  
T. +33 3 20 11 22 68  
[www.adice.asso.fr](http://www.adice.asso.fr)  
Email : [adice@adice.asso.fr](mailto:adice@adice.asso.fr)

**K.A.NE.**

Salaminos 8  
PC 24100, Kalamata, Greece  
T. +30 2721 110740  
[ngokane.org](http://ngokane.org)  
Email : [info@ngokane.org](mailto:info@ngokane.org)

**KERIC**

Nábřežná 1351,  
022 01 Čadca, Slovakia  
T. +421 908 913 995  
[www.keric.sk](http://www.keric.sk)  
Email : [keric@keric.sk](mailto:keric@keric.sk)

**FORUM EDUCATIVO**

Avda. de la Buharia 10, portal 8, 1ª  
planta, oficina 7  
41018 Sevilla, Spain  
T. +0034 954 024 924  
[www.forumeducativo.eu](http://www.forumeducativo.eu)  
Email : [info@forumeducativo.eu](mailto:info@forumeducativo.eu)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



FORVM  
EDUCATIVO

«This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and neither the National Agency nor the Commission can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.»