

Χρήσιμο Εκπαιδευτικό Υλικό

Υπηρεσία Συμβουλευτικής και
Επαγγελματικής Αγωγής
(ΥΣΕΑ)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

2025-2026



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Σύνταξη και επιμέλεια του Υλικού ανά Θεματική Ενότητα:

1^η. Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Ομάδα Εργασίας (Δήμητρα Ευαγόρου, Διαμάντω Ζίζιρου, Αντιγόνη Καραγιάννη, Βασιλική Λοϊζου, Κική Μαυρομάτη, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α. και Αντιγόνη Πανταζή, Καρμελίνα Στεφάνου, Μυρτώ Στυλιανού και Ελπίδα Χαραλάμπους, Μεταπτυχιακές Φοιτήτριες Πανεπιστημίου Κύπρου)

2^η. + Κυριάκος Κωνσταντίνου, τέως Διευθυντής σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης (ΜΓΕ)

3^η. Κώστας Ιερείδης, Διευθυντής (ΜΓΕ)

4^η. Σπύρος Κουλουμής, Διευθυντής (ΜΓΕ)

5^η. Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ.Α', Σ.Ε.Α.

6^η. Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ., Σ.Ε.Α.

7^η. Σοφία Δημοσθένους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

8^η. Άρης Κίκας, Καθηγητής Σ.Ε.Α.

9^η. Αντιγόνη Καραγιάννη και Βασιλική Λοϊζου, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α.

10^η. Αντιγόνη Καραγιάννη, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

11^η. Άντρη Μαννούρη και Ευάγγελος Μιχαήλ, Καθηγητές Σ.Ε.Α.

12^η. Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

13^η. Εύη Σαρρή, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

14^η. Άννα Σοφοκλέους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

15^η. Νέδη Σταυρινίδου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

16^η. Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Χαράλαμπος Βέργας Β.Δ., Σ.Ε.Α.

17^η. Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Αντωνία Αριστοδήμου, Διαμάντω Ζίζιρου, Αντιγόνη Καραγιάννη, Μαριάννα Καταλάνου, Βασιλική Λοϊζου Καθηγήτριες Σ.Ε.Α.

Γραφιστική Επιμέλεια και Σελιδοποίηση: Μαρίνος Βρυωνίδης, Καθηγητής Σ.Ε.Α.

Επιμέλεια: Μαριάννα Καταλάνου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

Σταχυολόγηση, επεξεργασία, οργάνωση και γενική επιμέλεια του ποικίλου υλικού: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

Γενική Εποπτεία: Δρ. Ειρήνη Ροδοσθένους, ΠΛΕ - Προϊσταμένη ΥΣΕΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 «Αλφαβητάριο Επαγγελματιών - Ομάδες Επαγγελματιών και Εκπαίδευση».....

Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Ομάδα Εργασίας (Δήμητρα Ευαγόρου, Διαμάντω Ζίζιρου, Αντιγόνη Καραγιάννη, Βασιλική Λοΐζου, Κική Μαυρομάτη, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α. και Αντιγόνη Πανταζή, Καρμελίνα Στεφάνου, Μυρτώ Στυλιανού και Ελπίδα Χαραλάμπους, Μεταπτυχιακές Φοιτήτριες Πανεπιστημίου Κύπρου)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 Συνοπτική παρουσίαση των Ομάδων Μαθημάτων

Προσανατολισμού (ΟΜΠ) και των Κατευθύνσεων.....

Κυριάκος Κωνσταντίνου, τέως Διευθυντής σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης (ΜΓΕ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 Διαγραμματικά φυλλάδια για τη συνοπτική πλοήγηση στην

ψηφιακή πλατφόρμα e-SchoolCounselor και γενικότερα σε θέματα

Επαγγελματικής Συμβουλευτικής.....

Κώστας Ιερείδης, Διευθυντής σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης (ΜΓΕ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 Κατάλογος κύριων ερωτήσεων/προβληματισμών και απαντήσεων

σε θέματα Ομαλής Μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.....

Σπύρος Κουλουμής, Διευθυντής σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης (ΜΓΕ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 «Μονοπάτι Επιλογών»: Φύλλα εργασίας- Ασκήσεις μαθητή/τριας,

ανά ΟΜΠ, στο Λύκειο

Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ.Α' Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 Συμπληρωματικά Φυλλάδια στην άσκηση της Συμβουλευτικής

Διεργασίας.....

Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ. Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7 Συμπληρωματικά Φυλλάδια κυρίως στην άσκηση της

Επαγγελματικής Συμβουλευτικής.....

Σοφία Δημοσθένους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 8 Διαδραστικό Βίντεο για την όλη διαδικασία των Παγκύπριων

Εξετάσεων.....

Άρης Κίκας, Καθηγητής Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9 Θέματα Ψυχοεκπαίδευσης.....

Αντιγόνη Καραγιάννη και Βασιλική Λοΐζου, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 10 Βιωματικά εργαστήρια για μαθητές Γυμνασίου, Λυκείου και ΤΕΣΕΚ.....

Αντιγόνη Καραγιάννη, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 11 Συνοπτικό ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές Γ΄ τάξης Λυκείου/ΤΕΣΕΚ.....

Αντρη Μαννούρη και Ευάγγελος Μιχαήλ, Καθηγητές Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 12 Συμπληρωματικά Φυλλάδια στην άσκηση της Συμβουλευτικής Διεργασίας.....

Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 13 Φυλλάδιο: Επαγγελματικοί Τύποι John Holland και ενδεικτικά Επαγγέλματα.....

Εύη Σαρρή, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 14 Διαδραστική Άσκηση/ Παιχνίδι μέσω της Ψηφιακής Πλατφόρμας Kahoot για το μάθημα της Επαγγελματικής Αγωγής Γ΄ Γυμνασίου.....

Άννα Σοφοκλέους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 15 Φυλλάδια ψυχοεκπαιδευτικού περιεχομένου για τη διαχείριση ποικίλων θεμάτων Συμβουλευτικής Διεργασίας.....

Νέδη Σταυρινίδου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ 16 Τύπος Σχεδίου Μαθήματος

Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Χαράλαμπος Βέργας, Β.Δ. Σ.Ε.Α

ΕΝΟΤΗΤΑ 17 Διάφορα Φύλλα Εργασίας - Ασκήσεις.....

Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Αντωνία Αριστοδήμου, Διαμάντω Ζίζιρου, Αντιγόνη Καραγιάννη, Μαριάννα Καταλάνου, Βασιλική Λοΐζου, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Ειδικότητα του/της Καθηγητή/τριας Σ.Ε.Α. στην άσκηση του διπτού ρόλου του/της απαιτείται, εν πολλοίς, να χειρίζεται μια πλειάδα εκπαιδευτικού υλικού τόσο στην ολιστική άσκηση της Προσωπικής όσο και της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής. Οι μέχρι σήμερα ποικίλες, και πάντα επικαιροποιημένες εκδόσεις της Υπηρεσίας Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (ΥΣΕΑ), αποσκοπούν στο πιο πάνω.

Παράλληλα, πέραν του διδακτικού υλικού που εμπεριέχεται στις Εκδόσεις ΥΣΕΑ και το οποίο θεωρείται υποχρεωτικό προς διδασκαλία και διάχυση προς τον/τη μαθητή/τρια Μέσης Εκπαίδευσης, κρίθηκε αναγκαία η σύνταξη και η δόμηση επιπρόσθετης έκδοσης «*Χρήσιμο Εκπαιδευτικό Υλικό*». Το συγκεκριμένο υλικό αποτελεί ακόμα μια πολύτιμη πηγή παραγωγής γνώσης σε θεματικές που εντάσσονται σε πολλές από τις εκδόσεις της ΥΣΕΑ. Με τη διαθεσιμότητα/διάχυση και του εν λόγω υλικού δεν βοηθιέται μόνο το σύνολο των Καθηγητών/τριών Σ.Ε.Α. και κατ' επέκταση οι μαθητές/τριες, αλλά αναδεικνύεται η συμβολή της συνεργασίας στη δημιουργία διευρυμένου, κατάλληλου, επιμελημένου και εποπτευόμενου εκπαιδευτικού υλικού Ειδικότητας Σ.Ε.Α.

Χαιρετίζεται η προσπάθεια της διαχρονικής συλλογής ποικίλου εκπαιδευτικού υλικού, η σταχυολόγηση, η σύνταξη και η επιμέλειά του από την Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026), καθώς και η γενική εποπτεία από τη Δρα Ειρήνη Παρασκευά – Ροδοσθένους, ΠΛΕ- Προϊσταμένη ΥΣΕΑ. Η παραγωγή του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού υλικού προσφέρει προσθετική αξία στο ήδη πλουραλιστικό περιεχόμενο της ύλης των εκδόσεων ΥΣΕΑ και γενικότερα όλου του υλικού που έχει ήδη παραχθεί, για να πλαισιώνει το Αναλυτικό Πρόγραμμα της Ειδικότητας Σ.Ε.Α.

Υπό τον άξονα των πιο πάνω, ευχαριστούμε, επίσης, θερμά όλους/όλες Συντάκτες/τριες Δημιουργούς Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α. του πολύ χρήσιμου αυτού εκπαιδευτικού υλικού, καθώς και όλους/όλες όσοι/όσες συνετέλεσαν στη δημιουργία και διαμόρφωσή του.

Δρ Γεώργιος Κουτσίδης

Αναπληρωτής Διευθυντής Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό αποτελεί απαραίτητο **ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ του υλικού** που παρουσιάζεται στις Εκδόσεις, καθώς και του ποικίλου άλλου διδακτικού εκπαιδευτικού υλικού της Υπηρεσίας Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (ΥΣΕΑ), για παράδειγμα υλικό Γ΄ Γυμνασίου, Α΄ και Γ΄ Λυκείου/ΤΕΣΕΚ. Άπτεται **Κυρίως** της θεματολογίας της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και συνδέεται **ως επί το πλείστον** με τις ακόλουθες εκδόσεις:

(α) «Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή: Προσωπική Ανάπτυξη και Δεξιότητες Σταδιοδρομίας»,

(β) «Εγχειρίδιο για τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α., ιδιαίτερα του σημ. Β.3. και (γ) «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο».

Σε στενή συνάφεια με τα πιο πάνω, το προαναφερόμενο υλικό συμβαδίζει και γενικά αποτελεί μέρος του Αναλυτικού Προγράμματος της Ειδικότητας Σ.Ε.Α.

Επίσης, λόγω του γεγονότος ότι τα μαθήματα Επαγγελματικής Αγωγής (Ε.Α.) προσφέρονται μέσα σε καθορισμένο ελάχιστο χρόνο, το υλικό αυτό δεν μπορεί να αποτελεί υποχρεωτικό διδακτικό υλικό, αλλά ως προτεινόμενο με προσθετική αξία, αναλόγως της τάξης και του Τμήματος των μαθητών, καθώς και όλου του σχολικού συγκριμένου.

Είναι προϊόν εργασίας της Επιθεωρήτριας, Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Καθηγητών/τριών Σ.Ε.Α. Οι εργασίες των εν λόγω Καθηγητών/τριών είναι στο πλαίσιο άσκησης της όλης Προσωπικής και Επαγγελματικής Συμβουλευτικής από μέρους τους, τις οποίες κατέθεσαν, οι ίδιοι/ες **οικειοθελώς** για αξιοποίηση και ως εκ τούτου, για διάχυση σε όλους/ες τους/τις Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α.

Σημειώνεται ότι η Επιθεωρήτρια, Σ.Ε.Α. (2025-2026), μετά από σταχυολόγηση και επιμέλεια από λίγο έως και πολύ, του συνόλου όλου των κατατεθειμένων εργασιών για **την εν δυνάμει αξιοποίησή τους**, επέλεξε τις εργασίες που παρουσιάζονται πιο κάτω. Αποσαφηνίζεται ότι σε κάποιες περιπτώσεις σε μέρος των εργασιών μπορεί να υπάρχει αλληλοκάλυψη με προσθετική, όμως, αξία.

Επισημαίνεται ότι το συγκεκριμένο υλικό είναι κατάλληλο για αξιοποίηση, αναλόγως της Τάξης/Τμήματος -ΟΜΠ -Κατεύθυνσης στις τάξεις Γ΄ Γυμνασίου έως και Γ΄ Λυκείου / ΤΕΣΕΚ σε όλο το εύρος της Συμβουλευτικής Διεργασίας (διδασκαλία Μαθήματος ή διεξαγωγή Συνέντευξης ή λειτουργία Εργαστηρίου Επαγγελματικής Συμβουλευτικής), καθώς και σε ώρα Αναπληρώσεων από τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α.

Αναφέρεται ότι εκτός από το υλικό των εργασιών των Καθηγητών/τριών Σ.Ε.Α. στο παρόν «Χρήσιμο Εκπαιδευτικό Υλικό», έχει ήδη κατατεθεί και έχει ενσωματωθεί παρόμοιο χρήσιμο εκπαιδευτικό υλικό από μικρή μερίδα Καθηγητών/τριών Σ.Ε.Α. στις εκδόσεις: «Εγχειρίδιο για τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α.»- Μέρος ΣΤ΄ και

«Συμβουλευτική και *Επαγγελματική Αγωγή: Προσωπική Ανάπτυξη και Δεξιότητες Σταδιοδρομίας*».

Το «Χρήσιμο Εκπαιδευτικό υλικό» απευθύνεται σε υλικό για:

(α) Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α.

(β) και Μαθητή/τρια. Σημειώνεται ότι κάποιο υλικό του/της Καθηγητή/τριας μπορεί να δίνεται και σε μαθητή/τρια, κατά περίπτωση, εκεί και όπου ενδείκνυται και ο χρόνος το επιτρέπει.

Για σκοπούς πνευματικής ιδιοκτησίας, και όχι μόνον, θα αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του Συντάκτη ή του επιμελούντος Προσώπου και παρακαλούνται οι χρήστες - οι Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α. να μην το παραποιούν.

Επιπρόσθετα, δίνεται η δυνατότητα όχι μόνο για συνεχή επικαιροποίηση του υφιστάμενου, αλλά και ο εμπλουτισμός **με νέο κατά καιρούς υλικό**, ανάλογα κατατεθειμένο από τον Συντάκτη και την εποπτεία της Προϊσταμένης της ΥΣΕΑ.

Σε στενή συνάφεια με το πιο πάνω, αναφέρονται ότι οι ακόλουθες εργασίες των Καθηγητριών Σ.Ε.Α. θα τύχουν αξιοποίησης βάσει και του ευρύτερου εκπαιδευτικού συγκειμένου.

(α) Στάλω Γιουτανή: Η εν λόγω Καθηγήτρια σε συνεργασία με Καθηγητή της Μηχανολογίας έχουν προβεί τα τελευταία χρόνια στη δημιουργία ηλεκτρονικού αρχείου Ειδικότητας Σ.Ε.Α. Αναμένεται να εξεταστεί σε συνδυασμό με τις τελικές εργασίες του συστήματος e-ΔΕΑ ή και άλλα θέματα.

και

(β) Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου: Η εν λόγω Καθηγήτρια προβαίνει η ίδια στην ολοκλήρωση σχετικού πολυσχιδούς ηλεκτρονικού αρχείου Ειδικότητας Σ.Ε.Α.

Εύχομαι η έκδοση αυτή να αποβεί χρήσιμη για την ειδικότητα ΣΕΑ.

Δρ Ειρήνη Ροδοσθένους , ΠΛΕ- Προϊσταμένη ΥΣΕΑ

1^η ΕΝΟΤΗΤΑ



«Αλφαβητάριο Επαγγελματών - Ομάδες Επαγγελματών και Εκπαίδευση»

Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Ομάδα Εργασίας (Δήμητρα Ευαγόρου, Διαμάντω Ζίζιρου, Αντιγόνη Καραγιάννη, Βασιλική Λοΐζου, Κική Μαυρομάτη, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α. και Αντιγόνη Πανταζή, Καρμελίνα Στεφάνου, Μυρτώ Στυλιανού, και Ελπίδα Χαραλάμπους, Μεταπτυχιακές Φοιτήτριες Πανεπιστημίου Κύπρου)

1.1. Η συγκεκριμένη εργασία αποσκοπεί σε έναν χρηστικό και περιεκτικό **Οδηγό Ταξινόμησης των Επαγγελματών βάσει της Ευρωπαϊκής Ταξινόμησης ESCO**. Σχεδιάστηκε και δομήθηκε προκειμένου ο/η Καθηγητής/τρια Σ.Ε.Α. να μπορεί να ανατρέχει άμεσα σε έγκυρη κατηγοριοποίηση Επαγγελματών. Βάσει του πιο πάνω, εκτιμούμε, ότι η συγκεκριμένη εργασία έχει δημιουργήσει πρωτογενές υλικό, και αναμένεται να έχει μεγάλη συμβολή:

(α) στην ολιστικότερη γνώση σε θέματα Επαγγελματολογίας, η οποία είναι και η ραχοκοκαλιά της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και

(β) στην όλη διαχείριση της Επαγγελματολογίας κατά την άσκηση της ολόπλευρης Επαγγελματικής Συμβουλευτικής με τον/τη μαθητή/τρια.

Γενικά, εκτιμούμε ότι είναι ένας σημαίνων συγκεντρωτικός **Οδηγός** πρωτογενούς υλικού, που προσφέρει μια πολύ σημαντική, απαραίτητη και ολόπλευρη πυρηνική γνώση.

Απευθύνεται στους/στις Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α.

1.2. Συγκεκριμένα αποτελείται από τα **πέντε (5)** ακόλουθα αρχεία :

1.2.1. Αλφαβητάρι των ποικίλων Επαγγελματών της Ευρωπαϊκής Ταξινόμησης ESCO και ο Κωδικός τους. Η Αλφαβητική παρουσίαση των Επαγγελματών με τον Κωδικό τους βοηθά στην άμεση γνώση (α) της ονοματολογίας τους, (β) της παρουσίας/ «ύπαρξής» τους και (γ) της ταυτοποίησής τους σε ομάδες.

1.2.2. Αλφαβητάρι των ποικίλων Επαγγελματών που εντοπίστηκαν ενδελεχώς σε άλλες έγκριτες αναφορές/πηγές όπως είναι οι ΑνΑΔ, e-SchoolCounselor, ΑΡΙΣΤΟΝ και ΑΡΙΑΔΝΗ, και αντιστοίχιση με τα πλησιέστερα επαγγέλματα κατά ESCO. Το πιο

πάνω κρίθηκε αναγκαίο για πρακτικούς και ευνότητα λειτουργικούς λόγους στην όλη άσκηση της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής από τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α.

1.2.3. Περιγραμματική παρουσίαση όλων των Ομάδων και υποομάδων των Επαγγελμάτων βάσει της Ευρωπαϊκής Ταξινόμησης ESCO. Στο συγκεκριμένο αρχείο έχουν συμπεριληφθεί Επαγγέλματα μέχρι **4ψήφιο Κωδικό**. Η παράθεση Επαγγελμάτων μέχρι και τον 4ψήφιο Κωδικό, αποδίδει στην ουσία όλο το εύρος των Επαγγελμάτων που συναντώνται στην Αγορά Εργασίας. Σε μια μεμονωμένη περίπτωση έχουν συμπεριληφθεί Επαγγέλματα και με 5ψήφιο Κωδικό, ακριβώς για να αποδοθεί πληρέστερα, το εύρος των συγκεκριμένων Επαγγελμάτων.

1.2.4. Σύνδεση των Επαγγελμάτων ESCO, ενταγμένων στις Ομάδες τους, **με την προαπαιτούμενη βασική εκπαίδευσή**. Το συγκεκριμένο αρχείο δίνει μια πολύ σημαντική, ολιστική, άμεση και περιεκτική γνώση για όλα τα είδη της Εκπαίδευσης των Επαγγελμάτων και όχι μόνο εκείνης της Τριτοβάθμιας.

Αποσαφηνίζονται τα ακόλουθα:

Η ένταξη των επαγγελμάτων στη συγκεκριμένη Βαθμίδα Εκπαίδευσης έγινε βάσει της συντρέχουσας πληροφόρησης από έγκυρες πηγές, όπως είναι ο ΔΙΠΑΕ, η έκδοση της ΥΣΕΑ «*Επιστημονικά Πεδία και Πλαίσια Πρόσβασης στη Δημόσια Ανώτερη Εκπαίδευση Κύπρου και Ελλάδας*» κατά τη χρονική περίοδο της σύνταξης και επιμέλειας του παρόντος αρχείου.

1.2.5. Δύο (2) σχετικά Φύλλα Εργασίας/ Ασκήσεις για τον/τη μαθητή/τρια.



1.2.1.

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO

ΚΩΔΙΚΟΣ

(Ελληνική εκδοχή)

Animator / Multimedia Technician	2166
DJ / Μουσικός Παραγωγός	2652
Financial Broker	3312/ 3323
Game Developer	2513
HVAC Τεχνικός	7127
IT Business Analyst	2511
IT Health Technician	2512
IT Multimedia Specialist	3513
IT Network Technician	3513
IT Support Technician	3512
IT Systems Engineer	2522
IT Systems Technician	3513
IT Technician	3512
Logistics Technician	4321
Merchandiser / Προωθητής Πωλήσεων	2431
Multimedia Designer	2166
Project Manager Assistant	2421
Tattoo Artist / Αισθητικός	5142

A

Αγγειοπλάστης / Κεραμίστας	7314
----------------------------	------

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Αεροσυνοδός	5111
Αισθητικός	5142
Αισθητικός Νυχιών	5142
Ακτινολόγος Τεχνικός	3211
Αλιέας	6222
Αλιέας Παράκτιας Αλιείας	6222
Αναβάτης / Εκπαιδευτής Ιππασίας	3423
Αναλογιστής	2121
Αναλυτής Κόστους Παραγωγής	3313
Ανθοπώλης	5223
Ανθρακωρύχος	8111
Ανθρωπολόγος	2632
Αξιωματικός Ενόπλων Δυνάμεων	1100
Αξιωματικός Πολεμικής Αεροπορίας	1100
Αξιωματικός Πολεμικού Ναυτικού	1100
Αξιωματικός Στρατού Ξηράς	1100
Αργυροχρυσόχος	7313
Αρτοποιός	7512
Αρτοποιός / Ζαχαροπλάστης	7512
Αρχαιολόγος	2633
Αρχαιολόγος / Βιολόγος	2633/ 2131
Αρχαιολόγος / Ιστορικός Αρχαίων Κειμένων	2633
Αρχειονόμος Τεχνικός	2622

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική έκδοχή)**

Αρχιτέκτονας	2161
Αρχιτέκτονας Τοπίου / Κηπουρός	6113/ 2162
Αστρονόμος / Φυσικός	2111
Αστυνομικός	5412
Αστυνομικός Ανακριτής / Ντετέκτιβ	3355
Αστυνομικός Ερευνητής / Ντετέκτιβ	3355
Ασφαλιστικός Σύμβουλος	3315

B

Βαφέας Οχημάτων	7132
Βιβλιοδέτης	7323
Βιβλιοθηκονόμος / Αρχιονόμος	2622
Βιολόγος	2131
Βιολόγος / Γενετιστής	2131
Βιολόγος / Ζωολόγος (Ορνιθολογία)	2131
Βιολόγος / Νευροεπιστήμονας	2131
Βιομηχανικός Καυστήρας / Χειριστής Καμίνου	8182
Βιομηχανικός Συντηρητής	7123
Βιομηχανικός Σχεδιαστής	2163
Βιοφυσικός	2111
Βιοχημικός	2131
Βοηθός Αισθητικού	5142
Βοηθός Αναισθησιολογίας	3211

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική έκδοχή)**

Βοηθός Αποθήκης	9321/ 4321
Βοηθός Αρτοποιού / Ζαχαροπλάστη	9411
Βοηθός Εκτυπωτή	7322
Βοηθός Ζαχαροπλάστη	9411
Βοηθός Ηλεκτρολόγου Εγκαταστάσεων	7411
Βοηθός Θρησκευτικών Λειτουργιών	3413
Βοηθός Κομμωτή	5141
Βοηθός Κουζίνας	9412
Βοηθός Κουζίνας / Καθαριστής Κουζίνας	9412
Βοηθός Μάγειρα	9412
Βοηθός Νοσηλευτή	5321
Βοηθός Νοσηλευτή Χειρουργείου	5321
Βοηθός Οδοντιάτρου	3251
Βοηθός Οδοντοτεχνίτη	3214
Βοηθός Οπτικού	3254
Βοηθός Πωλήσεων Καταστήματος	5223
Βοηθός Σερβιτόρου	5131
Βοηθός Σκηνογράφου / Ενδυματολόγου	3435
Βοηθός Φαρμακείου	3213
Βοηθός Φροντίδας Παιδιών	5311
Βοηθός Φυσικοθεραπείας	3255
Βοτανολόγος	2131

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική έκδοχή)**

Βρεφονηπιοκόμος	2342/ 5311
-----------------	---------------

Γ

Γενετιστής	2131
------------	------

Γευσιγνώστης Τροφίμων και Ποτών / Οινολόγος	7515
---	------

Γεωγράφος	2632
-----------	------

Γεωδαίτης / Τοπογράφος	2165
------------------------	------

Γεωλόγος	2114
----------	------

Γεωλόγος / Ορυκτολόγος	2114
------------------------	------

Γεωπόνος	2132
----------	------

Γεωργικός Τεχνικός (Τεχνίτης Φυτικής Παραγωγής/ Θερμοκηπίων)	6111/ 6113
--	---------------

Γεωργικός Τεχνικός (Τεχνικός Βιολογικής Γεωργίας)	3142
---	------

Γλύπτης	2651
---------	------

Γλωσσολόγος	2643
-------------	------

Γραμματέας Γενικών Καθηκόντων	4120
-------------------------------	------

Γραφίστας	2166
-----------	------

Γραφίστας Πολυμέσων	2166
---------------------	------

Γραφίστας Ψηφιακών Μέσων	2166
--------------------------	------

Γυψαδόρος / Σοβατζής	7123
----------------------	------

Δ

Δάσκαλος Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης	2341
-----------------------------------	------

Δασολόγος	2132
-----------	------

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Δασολόγος / Δασικός Τεχνικός	3143
Δασοφύλακας	6210
Δημοσιογράφος	2642
Δημοσιογράφος Ψηφιακών Μέσων	2642
Διαιτητής Αθλημάτων	3422
Διαιτολόγος και Διατροφολόγος	2265
Διακοσμητής Εσωτερικών Χώρων	3432
Διανομέας / Σερβιτόρος Διανομών	5246
Διανομέας Ταχυδρομείου	4412
Διασώστης / Πληρώματα ασθενοφόρου	3258
Διαχειριστής Αγροτουριστικής Μονάδας	5151/ 6111
Διαχειριστής Γεωργικής Εκμετάλλευσης	1311
Διαχειριστής Πληροφοριών / Data Specialist	2529
Διαχειριστής Συστημάτων IT	3513
Διερμηνέας και Μεταφραστής	2643
Διευθυντής Γκαλερί Τέχνης	1431
Διευθυντής Προμηθειών και Αγορών	1324
Δικαστής	2612
Δικαστικός Επιμελητής	3411
Δικηγόρος	2611
Διοικητικό και Οικονομικό Στέλεχος	1211
Διοικητικό Στέλεχος Επιχειρήσεων	1211
Διοργανωτής Εκδηλώσεων	3332

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Δύτης / Συλλέκτης Σφουγγαριών 6222

Ε

Εγκαταστάτης Συστημάτων Σκίασης 7129

Εγκληματολόγος / Ερευνητής Κοινωνικών Επιστημών 2632

Ειδικευμένος Ιατρός / Ιατρός Ειδικότητας 2212

Ειδικός Διαφήμισης και Μάρκετινγκ 2431

Ειδικός Ψηφιακής Απεικόνισης / Πολυμέσων 2513

Ειδικός Ψηφιακού Πολιτισμού / Πληροφορικής 2529

Εικαστικός Καλλιτέχνης 2651

Εικονογράφος / Σκιτσογράφος 2651

Εισαγγελέας 2612

Εκπαιδευτής Άγριων Ζώων / Θηριοδαμαστής 5164

Εκπαιδευτής Γυμναστικής / Γιόγκα 3423

Εκπαιδευτής Ενηλίκων 2359

Εκπαιδευτής Ζώων 5164

Εκπαιδευτής Φυσικής Αγωγής και Γυμναστής 3423

Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής 2352

Εκπαιδευτικός Ξένων Γλωσσών 2330

Εκφωνητής / Σχολιαστής ΜΜΕ 2656

Ελαστικοτεχνίτης 7232

Έμπορος Μεταχειρισμένων / Αντίκων 3331

Επαγγελματίας Αθλητής 3421

Επαγγελματίας Αθλητής (τένις) 3421

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Επαγγελματίας Εναλλακτικών Θεραπειών	3230
Επαγγελματίας Οδηγός Αγώνων	3421
Επαγγελματίας Παραδοσιακής και Συμπληρωματικής Ιατρικής	2230/ 3230
Επεξεργαστής Καπνού	7516
Επεξεργαστής Καφέ	8160
Επιπλοποιός	7522
Επισκέπτης Υγείας	2240
Επόπτης Εγκαταστάσεων Αναψυχής	5414
Εργάτης Γεώτρησης	8113
Εργάτης Επεξεργασίας Κρέατος	7511
Εργάτης Λιμανιού / Καβοδέτης	9333
Εργάτης Στεγνοκαθαριστηρίου	9129
Εργάτης Σφαγείου Πτηνών	7511
Εργοθεραπευτής	2269

Z

Ζωγράφος / Καλλιτέχνης Τοιχογραφιών	2651
-------------------------------------	------

H

Ηθοποιός	2655
Ηλεκτρολόγος Εγκαταστάσεων	7411
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών	2151
Ηλεκτρολόγος Οχημάτων	7412

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Ηλεκτρολόγος Τεχνικός 7412

Ηχολήπτης 3521

Θ

Θεατρολόγος / Ειδικός Θεατρικών Σπουδών 2654

Θεολόγος 2636

Θεραπευτής Χειροπρακτικής 2230

Θυρωρός / Αχθοφόρος Ξενοδοχείου 9629

Θυρωρός / Πορτιέρης 9629

Ι

Ιατρικός Επισκέπτης 2433

Ιατρός Ακτινολόγος 2212

Ιερέας / Κληρικός 2636

Ιστορικός 2633

Κ

Καθαριστής Κτιρίων και Γραφείων 9112

Καθαριστής Οδών και Δημόσιων Χώρων 9612

Καθαριστής Ταπήτων 9129

Καθαριστής Ταπήτων και Ταπετσαριών 9129

Καθηγητής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης 2330

Καθηγητής Πανεπιστημίου 2310

Καλαθοπλέκτης 7118

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Καλλιεργητής Γεωργικών Εκτάσεων	6111
Καλλιεργητής Κηπευτικών	6113
Καλλιτέχνης Θεάτρου Σκιών	2655
Καλλιτέχνης Τσίρκου / Ακροβάτης	2656
Καλλιτεχνικός Πράκτορας	3339
Καλλιτεχνικός Τεχνίτης	7119
Καλλωπιστής Ζώων	5164
Καμαριέρα Ξενοδοχείου	9111
Καμαρότος Πλοίου	5131
Κασκαντέρ	2655
Κατασκευαστής Καπέλων	7317
Κατασκευαστής Κεραμικών Προϊόντων	7314
Κατασκευαστής Κεριών	7319
Κατασκευαστής Κιβωτίων και Συσκευασιών	7521
Κατασκευαστής Κορνιζών	7319
Κατασκευαστής Κοσμημάτων	7313
Κατασκευαστής Κουμπιών	7319
Κατασκευαστής Σφραγίδων	7319
Κατασκευαστής Τζακιών	7111
Κεντητής / Κεντήτρια	7118
Κεραμίστας	7314
Κηπουρός / Landscaper	6113
Κλειδαράς	7222

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική έκδοχή)**

Κλόουν / Καλλιτέχνης Ψυχαγωγίας	2656
Κλώστης Υφαντουργίας	8151
Κοινωνικός Λειτουργός	2635
Κοινωνιολόγος	2632
Κομμωτής	5141
Κομπάρσος / Ηθοποιός Βοηθητικών Ρόλων	2655
Κόπτης Υφασμάτων	7532
Κρεοπώλης	7511
Κριτής Αθλημάτων	3422
Κριτικός Τέχνης	2641
Κτηματομεσίτης	3334
Κτηνίατρος	2250
Κτηνίατρος εξειδικευμένος σε υδρόβιους οργανισμούς / Ιχθυοπαθολόγος	2250
Κτηνοτρόφος	6121
Κτίστης Οικοδομών	7112
Κυβερνήτης Σκαφών Αναψυχής	3152
Κυτταρολόγος / Βιοϊατρικός Επιστήμονας	2131

Λ

Λαογράφος / Ερευνητής Πολιτισμού	2633
Λατόμος	8112
Λιθογράφος / Χειριστής Τυπογραφικών Μηχανών	7321
Λιμενεργάτης	9333

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Λιμενεργάτης / Φορτοεκφορτωτής	9333
Λογιστής	2411
Λογιστής / Φοροτεχνικός	2411
Λογοθεραπευτής	2266
Λοστρομός (Υπεύθυνος Καταστώματος)	3152
Λουστραδόρος Επίπλων	7522

Μ

Μάγειρας	5120
Μαέστρος / Διευθυντής Ορχήστρας	2653
Μαθηματικός	2120
Μαία / Μαιευτής	2222
Μακιγιέρ Θεάτρου και Κινηματογράφου	3435
Μαρμαράς	7113
Μαρμαροτεχνίτης	7113
Μελισσοκόμος	6129
Μέλος Νομοθετικού Σώματος	1111
Μέλος Πληρώματος Καταστώματος Πλοίου	8350
Μεταλλοτεχνίτης Καλουπιών	7222
Μεταλλουργικός Τεχνικός	7213
Μεταλλουργός / Κατασκευαστής Δοχείων	7213
Μεταλλουργός / Κατασκευαστής Εργαλείων Κοπής	7222
Μεταλλουργός Κατασκευών	7214
Μεταφραστής και Διερμηνέας	2643

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Μετεωρολόγος	2112
Μηχανικός Αεροσκαφών	3155
Μηχανικός Βαρέων Οχημάτων	7231
Μηχανικός Βιομηχανικής Διοίκησης	2141
Μηχανικός Βιοσυστημάτων	2149
Μηχανικός Γεωργικών Μηχανών	7233
Μηχανικός Ηλεκτρολογίας και Πληροφορικής	2151/ 2512
Μηχανικός Μεταλλείων	2146
Μηχανικός Μοτοσυκλετών	7231
Μηχανικός Νανοτεχνολογίας / Φυσικός	2111/ 2149
Μηχανικός Οχημάτων	7231
Μηχανικός Περιβάλλοντος	2143
Μηχανικός Σκαφών	3151
Μηχανοδηγός	8311
Μηχανολόγος Μηχανικός	2144
Μοντέλο	5241
Μονωτής Κτιρίων	7124
Μοριακός Βιολόγος	2131
Μουσικοθεραπευτής	2269
Μουσικός	2652
Μουσικός Παραγωγός / Τεχνικός Ήχου	3521
Μπαρίστας	5132

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO
(Ελληνική εκδοχή)

ΚΩΔΙΚΟΣ

Ν

Ναυαγοσώστης	5419
Ναυπηγός Μηχανικός	2145
Ναύτης / Μέλος Πληρώματος Καταστρώματος	8350
Ναυτικός Μηχανικός	3151
Ναυτικός Μηχανικός Βοηθός / Λιπαντής	8350
Ναυτικός Φροντιστής / Καμαρότος	5111
Νηπιαγωγός	2342
Νομικός Επιστήμονας (Συνταγματικό Δίκαιο)	2611
Νοσηλεύτης	2221

Ξ

Ξεναγός (Τουριστικός Ξεναγός)	5113
Ξυλογλύπτης	7317
Ξυλουργός / Επιπλοποιός (ξυλουργικές εργασίες)	7115
Ξυλουργός Κατασκευών	7115
Ξυλουργός Ναυπηγικής	7115

Ο

Οδηγός Φορτηγού Διανομών	8332
Οδοντίατρος	2261
Οδοντοτεχνίτης	3214
Οικιακός Φροντιστής	5322

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Οικοδόμος	7111
Οικονομολόγος	2631
Οινοχόος / Sommelier	5131
Οξυγονοκολλητής / Συγκολλητής	7212
Οπλοποιός	7311
Οπλουργός / Οπλουργός Επισκευών	7311
Οπτικός	3254
Οργανοποιός Μουσικών Οργάνων	7312
Ορθοδοντικός	2261
Ορκωτός Ελεγκτής / Ελεγκτής Λογιστικών	2411

Π

Παιδοκόμος / Φροντιστής Παιδιών	5311
Παραγωγός Αποσταγμάτων	8160
Παρασκευαστής Αλλαντικών	7511
Παρασκευαστής Αρωμάτων	2113
Παρασκευαστής Ξιδιού / Ζυμωμένων Προϊόντων	8160
Παρασκευαστής Τροφίμων	7513
Παρκαδόρος / Βοηθός Στάθμευσης	9629
Παρουσιαστής Τηλεόρασης / Ραδιοφώνου	2656
Περιβαλλοντολόγος	2133
Πιλότος Αεροσκαφών και Συναφή Επαγγέλματα	3153
Πλακοστρωτής	7122
Πλοηγός / Ναυτικός Πλοήγησης	3152

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική έκδοχή)**

Πολιτικός Επιστήμονας	2633
Πολιτικός Επιστήμονας / Ερευνητής Περιφερειακών Σπουδών	2633
Πολιτικός Μηχανικός	2142
Πολιτικός Μηχανικός Τεχνικός	3112
Πολιτικός Τεχνικός Έργων	3112
Πράκτορας Ταξιδιών / Διοργανωτής Ταξιδιών	4221
Προγραμματιστής Λογισμικού	2512
Προπονητής Αθλημάτων	3422
Προπονητής Αθλημάτων (Σκάκι)	3422
Πυροδότης Εκρηκτικών / Γομωτής	7542
Πυροσβέστης	5411
Πυροτεχνουργός	7542
Πωλητής Εισιτηρίων / Λαχείων	5230
Πωλητής Ηλεκτρονικού Εμπορίου	2433
Πωλητής Λιανικής	5223
Πωλητής Περιπτέρου	5223
Πωλητής Φρούτων και Λαχανικών	5223

P

Ράπτης / Ράπτρια Ενδυμάτων	7531
Ράπτης Θεατρικών Ενδυμάτων	7531

Σ

Σεισμολόγος / Γεωφυσικός	2114
--------------------------	------

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Σεναριογράφος	2641
Σερβιτόρος	5131
Σερβιτόρος / Τραπεζοκόμος	5131
Σηροτρόφος	6929
Σιδεράς Οικοδομών	7114
Σκηνοθέτης	2654
Στατιστικολόγος	2120
Στενογράφος	4131
Στιχουργός	2641
Συγγραφέας	2641
Συγκολλητής	7212
Συλλέκτης Ρητίνης / Δασικός Εργάτης	6210
Συμβολαιογράφος	2612
Σύμβουλος Εξαρτήσεων	2635
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού	2423
Σύμβουλος Επιχειρηματικής Ανάπτυξης	2421
Σύμβουλος Επιχειρήσεων	2421
Σύμβουλος Ερευνητικών Προγραμμάτων / Συγγραφέας Προτάσεων	2422
Συνθέτης Μουσικής	2652
Συντηρητής Αθλητικών Εγκαταστάσεων	9214
Συντηρητής Έργων Τέχνης	3433
Συντηρητής Ιστορικών Κτιρίων	7119
Συντηρητής Κτιρίων	7119

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Συντονιστής Υγειονομικών Υπηρεσιών	1342
Σχεδιαστής (διάφορες ειδικότητες σχεδίασης)	2163/ 2166
Σχεδιαστής Κινουμένων Σχεδίων	2166
Σχεδιαστής Πολυμέσων και 3D Animation	2166
Σωφρονιστικός Υπάλληλος	5413

T

Ταμίας	5230
Ταξιθέτης / Υπάλληλος Θεάτρου	9629
Ταπετσιέρης	7534
Ταριχευτής	5165
Ταχυδακτυλουργός / Ψυχαγωγός	2659
Ταχυδρομικός Διανομέας	4412
Τεχνικός Broadcast	3521
Τεχνικός EV Οχημάτων	7231
Τεχνικός HVAC	7127
Τεχνικός HVAC Οχημάτων	7412
Τεχνικός Mechatronics	3115
Τεχνικός Αεροσκαφών	3155
Τεχνικός Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας	3115
Τεχνικός Ανελκυστήρων	7412
Τεχνικός Αποκατάστασης	3213
Τεχνικός Αυτοκινήτων	7231

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Τεχνικός Αυτοματισμών	7421
Τεχνικός Αυτοματισμών Οχημάτων	7412
Τεχνικός Γεωργίας	3142
Τεχνικός Γεωργίας / Οινοποίησης	3142
Τεχνικός Γεωργικής Παραγωγής	3142
Τεχνικός Γεωργικών Συστημάτων Άρδευσης	3142
Τεχνικός Γεωτρήσεων	8113
Τεχνικός Διαχείρισης Αποβλήτων	3132
Τεχνικός Δικτύων	3513
Τεχνικός Δικτύων Η/Υ	3513
Τεχνικός Εκτυπώσεων	7322
Τεχνικός Εκτυπώσεων / Repro Operator	7322
Τεχνικός Ενδυματολογίας	7532
Τεχνικός Ενέργειας	3113
Τεχνικός Ενέργειας Βιομάζας	3131
Τεχνικός Εξόρυξης	8111/ 8113
Τεχνικός Εξόρυξης Πετρελαίου	8113
Τεχνικός Εργαστηρίου Χημείας	3111
Τεχνικός Έργων Υποδομής	3112
Τεχνικός Ευθυγράμμισης	7231
Τεχνικός Ζωϊκής Παραγωγής	3142
Τεχνικός Η/Υ	3512
Τεχνικός Ηλεκτρικών Συσκευών	7421

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Τεχνικός Ηλεκτρονικών	7421
Τεχνικός Ηλεκτρονικών και Ραδιοτηλεοπτικών Συστημάτων	7421
Τεχνικός Ηλεκτρονικών Συσκευών	7421
Τεχνικός Ήχου	3521
Τεχνικός Ιατρικού Εξοπλισμού	3211
Τεχνικός Ιατρικών Εργαστηρίων	3212
Τεχνικός Ιχθυοκαλλιεργειών	6222
Τεχνικός Κηποτεχνίας	6113
Τεχνικός Κτηνοτροφίας	6121
Τεχνικός Μεταλλείων	3117
Τεχνικός Μικροβιολογικού Εργαστηρίου	3212
Τεχνικός Οικοδομικών Έργων	3112
Τεχνικός Οπτικών	3254
Τεχνικός Οργάνων	3111
Τεχνικός Περιβάλλοντος	3132
Τεχνικός Ποτοποιίας	7513
Τεχνικός Προεκτύπωσης / Ρετουσέρ	7322
Τεχνικός Σκηνής / Βοηθός Παραγωγής	3435
Τεχνικός Τηλεπικοινωνιών	7422
Τεχνικός Τροφίμων	7513
Τεχνικός Υδατοκαλλιεργειών	6222
Τεχνικός Φαρμακοβιομηχανίας	8131
Τεχνικός Φυσικού Αερίου	3115

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική έκδοχή)**

Τεχνικός Ψύξης και Κλιματισμού	7127
Τεχνολόγος Ακτινολογίας Βοηθός	3211
Τεχνολόγος Περιβάλλοντος	2143
Τοπογράφος Μηχανικός	2165
Τουριστικός Συνοδός	5113
Τραγουδιστής	2652
Τυπογράφος / Στοιχειοθέτης	7321
Τυροκόμος	7513

Υ

Υαλοτεχνίτης	7125
Υαλοτεχνίτης / Τεχνίτης Υαλοπινάκων	7125
Υαλουργός	7315
Υδατοκαλλιεργητής (οστρακοκαλλιέργεια)	6221
Υδραυλικός	7126
Υδραυλικός / HVAC	7126
Υδραυλικός / Θερμοτεχνίτης	7126
Υδραυλικός / Καθαριστής Αποχετεύσεων	7126
Υδροβιολόγος / Θαλάσσιος Βιολόγος	2131
Υλοτόμος / Δασικός Εργάτης	6210
Υπάλληλος Αποθήκης	4321
Υπάλληλος Αποθήκης Υφασμάτων	4321
Υπάλληλος Ασφαλιστικών Υπηρεσιών	4312
Υπάλληλος Γενικών Καθηκόντων Γραφείου	4110

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Υπάλληλος Γραφείου / Διοικητικός Υπάλληλος	4110
Υπάλληλος Εξυπηρέτησης Πελατών	4222
Υπάλληλος Θρησκευτικών Υπηρεσιών	3413
Υπεύθυνος Βιοϊατρικών Αποθεμάτων / Βιοϊατρικός Τεχνικός	3212
Υπεύθυνος Έρευνας Αγοράς	2431
Υπεύθυνος Κατάρτισης και Ανάπτυξης Προσωπικού	1212
Υποδηματοποιός / Επισκευαστής Υποδημάτων	7536
Υφαντής Ταπήτων	7318
Υφαντουργός	8151

Φ

Φανοποιός	7213
Φανοποιός Οχημάτων	7213
Φαρμακοποιός	2262
Φιλόλογος	2643
Φροντιστής Ηλικιωμένων / Ατόμων με ανάγκη φροντίδας	5322
Φροντιστής Πλοίου / Συνοδός Επιβατών	5111
Φύλακας Ασφαλείας	5414
Φυσικοθεραπευτής	2264
Φυσικός	2111
Φωτογράφος / Videographer	3431
Φωτογράφος / Τεχνικός Φωτογραφίας	3431

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)****Χ**

Χαρτογράφος / Γεωγράφος	2165
Χειριστής CNC	7223
Χειριστής CNC Μηχανών	7223
Χειριστής Αμμοβολής / Βιομηχανικός Καθαρισμός	7223
Χειριστής Βαρέων Μηχανημάτων	8342
Χειριστής Γερανού / Λιμενεργάτης Χειριστής	8343
Χειριστής Γεωτρύπανου	8113
Χειριστής Πρέσσας	8183
Χειριστής Υδροηλεκτρικών Εγκαταστάσεων	3131
Χειροπράκτης (εναλλακτική θεραπεία)	2230
Χημικός	2113
Χημικός Μηχανικός	2145
Χημικός Τεχνικός	3116
Χορευτής	2654
Χορογράφος	2653
Χρηματοοικονομικός Αναλυτής	2413
Χρηματοοικονομικός Σύμβουλος	2413
Χυτευτής Μετάλλων	7211
Χωροτάκτης	2164

Ψ

Ψάλτης / Θρησκευτικός Λειτουργός	2636
----------------------------------	------

ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ κατά ESCO**ΚΩΔΙΚΟΣ****(Ελληνική εκδοχή)**

Ψηφιογράφος	7316
Ψυκτικός	7127
Ψυκτικός / Τεχνικός HVAC	7127
Ψυχολόγος	2634

Ω

Ωκεανογράφος / Θαλάσσιος Επιστήμονας	2112
--------------------------------------	------

Σύνταξη και Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Βασιλική Λοΐζου
Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

1.2.2.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΑΛΛΩΝ ΑΝΑΦΟΡΩΝ/ΠΗΓΩΝ ΚΑΙ ΠΛΗΣΙΕΣΤΕΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ESCO

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
A		
Αγγειοπλάστης-Κεραμίστας	Αγγειοπλάστης / Κεραμίστας	7314
Αγιογράφος Βυζαντινών Εικόνων και Τοιχογράφων	Εικαστικός Καλλιτέχνης	2651
Αγρονόμος Τοπογράφος Μηχανικός	Τοπογράφος Μηχανικός	2165
Αγρότης-Γεωργός	Καλλιεργητής Γεωργικών Εκτάσεων	6111
Αγρότης-Υπεύθυνος Αγροτουριστικής Μονάδας	Διαχειριστής Αγροτουριστικής Μονάδας	5151 / 6111
Αεροσυνοδός (Ιπτάμενη Συνοδός)	Αεροσυνοδός	5111
Αισθητικός	Αισθητικός	5142
Ακροβάτης	Καλλιτέχνης τσίρκου / Ακροβάτης	2656
Ακτινοδιαγνώστης	Ιατρός Ακτινολόγος	2212
Αλιέας	Αλιέας Παράκτιας Αλιείας	6222
Αλλαντοποιός	Παρασκευαστής Αλλαντικών	7511
Αναβάτης Αλόγων	Αναβάτης / Εκπαιδευτής Ιππασίας	3423
Ανακριτής	Αστυνομικός Ανακριτής / Ντετέκτιβ	3355
Αναλογιστής	Αναλογιστής	2121
Αναμεικτής Καπνού (Χαρμανιέρης)	Επεξεργαστής Καπνού	7516
Ανθοπώλης	Ανθοπώλης	5223
Ανθρακωρύχος-Λιγνιτωρύχος	Ανθρακωρύχος	8111

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
A		
Αντλιωρός Πλοίων	Μέλος Πληρώματος Καταστρώματος Πλοίου	8350
Αξιωματικός	Αξιωματικός Ενόπλων Δυνάμεων	110
Αξιωματικός Πολεμικής Αεροπορίας	Αξιωματικός Πολεμικής Αεροπορίας	110
Αξιωματικός Πολεμικού Ναυτικού	Αξιωματικός Πολεμικού Ναυτικού	110
Αξιωματικός Σωμάτων Ενόπλων Δυνάμεων	Αξιωματικός Ενόπλων Δυνάμεων	0110
Αξιωματικός Στρατού Ξηράς	Αξιωματικός Στρατού Ξηράς	0110
Αποθηκάριος	Υπάλληλος Αποθήκης	4321
Αποστάκτης Ρακής	Παραγωγός Αποσταγμάτων	8160
Αργυροχρυσοχόος	Αργυροχρυσοχόος	7313
Αρτοποιός	Αρτοποιός	7512
Αρτοποιός – Αρτοτεχνίτης	Αρτοποιός	7512
Αρχαιολόγος	Αρχαιολόγος	2633
Αρχειονόμος-Βιβλιοθηκονόμος	Βιβλιοθηκονόμος / Αρχειονόμος	2622
Αρχιτέκτονας	Αρχιτέκτονας	2161
Αρωματοθεραπευτής – Ανθοθεραπευτής	Επαγγελματίας Εναλλακτικών Θεραπειών	3230
Αρωματοποιός	Παρασκευαστής Αρωμάτων	2113
Αστρονόμος – Αστροφυσικός	Αστρονόμος / Φυσικός	2111
Αστρολόγος	Δεν υπάρχει «επίσημη» αντιστοίχιση ESCO	—
Αστροναύτης	Πιλότος Αεροσκαφών και Συναφή Επαγγέλματα	3153
Αστυνομικός	Αστυνομικός	5412

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
A		
Ασφαλιστικός Σύμβουλος	Ασφαλιστικός Σύμβουλος	3315
Ασφαλιστικός Υπάλληλος	Υπάλληλος Ασφαλιστικών Υπηρεσιών	4312
Αχθοφόρος Ξενοδοχείου (Γκρουμ)	Θυρωρός / Αχθοφόρος Ξενοδοχείου	9629

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
B		
Βαλκανιολόγος	Πολιτικός Επιστήμονας / Ερευνητής Περιφερειακών Σπουδών	2633
Βελονιστής	Επαγγελματίας Παραδοσιακής και Συμπληρωματικής Ιατρικής	2230 / 3230
Βιβλιοδέτης	Βιβλιοδέτης	7323
Βιβλιοθηκονόμος-Αρχειοθέτης	Βιβλιοθηκονόμος / Αρχιονόμος	2622
Βιογράφος (Σε πραγματικό χρόνο)	Συγγραφέας	2641
Βιολόγος	Βιολόγος	2131
Βιομοριακός Αρχαιολόγος	Αρχαιολόγος / Βιολόγος	2633 / 2131
Βιοφυσικός	Βιοφυσικός	2111
Βιοχημικός	Βιοχημικός	2131
Βοηθός Αισθητικής Τέχνης	Βοηθός Αισθητικού	5142
Βοηθός Ακτινολογικών Εργαστηρίων	Τεχνολόγος Ακτινολογίας Βοηθός	3211
Βοηθός Αναισθησιολογίας	Βοηθός Αναισθησιολογίας	3211

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
B		
Βοηθός Αποθηκάριος	Βοηθός Αποθήκης	9321 / 4321
Βοηθός Αρτοποιού – Ζαχαροπλάστη	Βοηθός Αρτοποιού / Ζαχαροπλάστη	9411
Βοηθός Βρεφονηπιοκόμου	Βοηθός Φροντίδας Παιδιών	5311
Βοηθός Εκκλησιαστικού Λειτουργού	Βοηθός Θρησκευτικών Λειτουργών	3413
Βοηθός Εκτυπωτή	Βοηθός Εκτυπωτή	7322
Βοηθός Επεξεργασίας Κρέατος και Πουλερικών	Εργάτης Επεξεργασίας Κρέατος	7511
Βοηθός Ζαχαροπλαστικής Τέχνης	Βοηθός Ζαχαροπλάστη	9411
Βοηθός Ηλεκτρολόγος Εγκαταστάσεων	Βοηθός Ηλεκτρολόγου Εγκαταστάσεων	7411
Βοηθός Ιατρικών και Βιολογικών Εργαστηρίων	Τεχνικός Ιατρικών Εργαστηρίων	3212
Βοηθός Κομμωτής	Βοηθός Κομμωτή	5141
Βοηθός Μάγειρας	Βοηθός Μάγειρα	9412
Βοηθός Μαγειρικής Τέχνης	Βοηθός Κουζίνας	9412
Βοηθός Μικροβιολογικού Εργαστηρίου	Τεχνικός Μικροβιολογικού Εργαστηρίου	3212
Βοηθός Νοσηλεύτη	Βοηθός Νοσηλεύτη	5321
Βοηθός Οδοντιάτρου	Βοηθός Οδοντιάτρου	3251
Βοηθός Οδοντοτεχνίτη	Βοηθός Οδοντοτεχνίτη	3214
Βοηθός Οπτικού	Βοηθός Οπτικού	3254
Βοηθός Πωλητής σε Κατάστημα	Βοηθός Πωλήσεων Καταστήματος	5223
Βοηθός Σκηνογράφος – Ενδυματολόγος	Βοηθός Σκηνογράφου / Ενδυματολόγου	3435

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Β		
Βοηθός Τραπεζοκόμος	Βοηθός Σερβιτόρου	5131
Βοηθός Φαρμακείου	Βοηθός Φαρμακείου	3213
Βοηθός Φυσικοθεραπευτή	Βοηθός Φυσικοθεραπείας	3255
Βοτανολόγος	Βοτανολόγος	2131
Βουλευτής	Μέλος Νομοθετικού Σώματος	1111
Βρεφονηπιοκόμος	Βρεφονηπιοκόμος	2342 / 5311

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Γ		
Γελωτοποιός-Κλόουν	Κλόουν / Καλλιτέχνης Ψυχαγωγίας	2656
Γενετιστής	Γενετιστής	2131
Γενετιστής Φαρμάκων (Φαρμακογενετιστής)	Βιολόγος / Γενετιστής	2131
Γευσιγνώστης (Οινοποιός)	Γευσιγνώστης Τροφίμων και Ποτών / Οινολόγος	7515
Γεωγράφος	Γεωγράφος	2632
Γεωδαίτης	Γεωδαίτης / Τοπογράφος	2165
Γεωλόγος	Γεωλόγος	2114
Γεωπόνος	Γεωπόνος	2132
Γεωτεχνολόγος Περιβάλλοντος	Τεχνολόγος Περιβάλλοντος	2143
Γεωτρυπανιστής	Χειριστής Γεωτρύπανου	8113

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Γ		
Γκαλερίστας	Διευθυντής Γκαλερί Τέχνης	1431
Γλύπτης	Γλύπτης	2651
Γλωσσολόγος	Γλωσσολόγος	2643
Γομωτής-Πυροδότης	Πυροδότης Εκρηκτικών / Γομωτής	7542
Γραμματέας	Γραμματέας Γενικών Καθηκόντων	4120
Γραφέας Γενικών Καθηκόντων	Υπάλληλος Γενικών Καθηκόντων Γραφείου	4110
Γραφίστας Έντυπου και Ηλεκτρονικών Μέσων	Γραφίστας Πολυμέσων	2166
Γραφίστας/Τεχνολόγος Γραφικών Τεχνών/Χειριστής Ηλεκτρονικών Υπολογιστών Γραφικών Τεχνών	Γραφίστας Πολυμέσων	2166
Γραφολόγος	Δεν υπάρχει «επίσημη» αντιστοίχιση ESCO	—
Γυμναστής	Εκπαιδευτής Φυσικής Αγωγής και Γυμναστής	3423
Γυψαδόρος-Σοβατζής	Γυψαδόρος / Σοβατζής	7123

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Δ		
Δάσκαλος	Δάσκαλος Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης	2341
Δάσκαλος Ειδικής Αγωγής	Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής	2352

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Δ		
Δάσκαλος Γιόγκα	Εκπαιδευτής Γυμναστικής / Γιόγκα	3423
Δασολόγος	Δασολόγος	2132
Δασοφύλακας	Δασοφύλακας	6210
Δειγματολήπτης Ορυχείων	Τεχνικός Μεταλλείων	3117
Δεσμοφύλακας	Σωφρονιστικός Υπάλληλος	5413
Δημιουργός Κινούμενων Σχεδίων	Σχεδιαστής Κινουμένων Σχεδίων	2166
Δημιουργός Τρισδιάστατης (3D) Κινούμενης Εικόνας με Ψηφιακά Μέσα	Σχεδιαστής Πολυμέσων και 3D Animation	2166
Δημοσιογράφος	Δημοσιογράφος	2642
Διαιτητής	Διαιτητής Αθλημάτων	3422
Διαιτολόγος	Διαιτολόγος και Διατροφολόγος	2265
Διακοσμητής	Διακοσμητής Εσωτερικών Χώρων	3432
Διανομέας Προϊόντων με φορτηγά εταιρικού στόλου	Οδηγός Φορτηγού Διανομών	8332
Διασώστης	Διασώστης / πληρώματα ασθενοφόρου	3258
Διαφημιστής	Ειδικός Διαφήμισης και Μάρκετινγκ	2431
Διαχειριστής Γεωργοκτηνοτροφικών Εκμεταλλεύσεων	Διαχειριστής Γεωργικής Εκμετάλλευσης	1311
Διαχειριστής Φθοριούχων Αερίων	Τεχνικός Ψύξης και Κλιματισμού	7127

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Δ		
Διερμηνέας-Μεταφραστής	Διερμηνέας και Μεταφραστής	2643
Διευθυντής Αγορών	Διευθυντής Προμηθειών και Αγορών	1324
Δικαστής	Δικαστής	2612
Δικαστικός Επιμελητής	Δικαστικός Επιμελητής	3411
Δικηγόρος	Δικηγόρος	2611
Διοικητικό και Οικονομικό Στέλεχος Επιχειρήσεων/Υπηρεσιών/Οργανισμών κ.α	Διοικητικό και Οικονομικό Στέλεχος	1211
Διοικητικός Υπεύθυνος Υπηρεσιών Κατάρτισης	Υπεύθυνος Κατάρτισης και Ανάπτυξης Προσωπικού	1212
Διοικητικός Υπεύθυνος Έρευνας Αγοράς και Δημοσκοπήσεων	Υπεύθυνος Έρευνας Αγοράς	2431
Διοργανωτής εκδηλώσεων	Διοργανωτής Εκδηλώσεων	3332
Διοργανωτής Τουριστικών Πακέτων	Πράκτορας Ταξιδίων / Διοργανωτής Ταξιδιών	4221

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Ε		
Εισαγγελέας	Εισαγγελέας	2612
Εγκληματολόγος	Εγκληματολόγος / Ερευνητής Κοινωνικών Επιστημών	2632
Εκπαιδευτής ενηλίκων	Εκπαιδευτής Ενηλίκων	2359

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Ε		
Εκπαιδευτής Ζώων/Κυναγωγός (Σκύλων κ.α.)	Εκπαιδευτής Ζώων	5164
Επαγγελματίας Αθλητής	Επαγγελματίας Αθλητής	3421
Επισκέπτης Υγείας	Επισκέπτης Υγείας	2240
Εργοθεραπευτής/τρια	Εργοθεραπευτής	2269

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο επάγγελμα ESCO (Ελληνικά)	Κωδικός
Η		
Ηθοποιός	Ηθοποιός	2655
Ηλεκτρολόγος - Μηχανολόγος πληροφορικός	Μηχανικός Ηλεκτρολογίας και Πληροφορικής	2151 / 2512
Ηλεκτρολόγος Εγκαταστάσεων	Ηλεκτρολόγος Εγκαταστάσεων	7411
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Η/Υ	Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών	2151
Ηλεκτρολόγος Οχημάτων	Ηλεκτρολόγος Οχημάτων	7412
Ηλεκτρονικός Σχεδίασης Γραφήματος	Γραφίστας Ψηφιακών Μέσων	2166
Ηλεκτρονικός Δημοσιογράφος (Cyber)	Δημοσιογράφος Ψηφιακών Μέσων	2642
Ηλεκτρονικός Ραδιοτηλεοπτικών Συσκευών και Εγκαταστάσεων	Τεχνικός Ηλεκτρονικών και Ραδιοτηλεοπτικών Συστημάτων	7421
Ηλεκτροσυγκολλητής	Συγκολλητής	7212
Ηχολήπτης/τρια	Ηχολήπτης	3521

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Θ		
Θεολόγος	Θεολόγος	2636
Θεατρολόγος	Θεατρολόγος / Ειδικός Θεατρικών Σπουδών	2654
Θηριοδαστής	Εκπαιδευτής Άγριων Ζώων / Θηριοδαστής	5164

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Ι		
Ιατρός (Χειρουργός, Αλλεργιολόγος, Γεροντολόγος, Ψυχίατρος, Αθλίατρος κ.α.)	Ειδικευμένος Ιατρός / Ιατρός Ειδικότητας	2212
Ιατρικός Επισκέπτης	Ιατρικός Επισκέπτης	2433
Ιερέας – Κληρικός	Ιερέας / Κληρικός	2636
Ιστορικός	Ιστορικός	2633
Ιχθυοπαθολόγος	Κτηνίατρος εξειδικευμένος σε Υδρόβιους Οργανισμούς / Ιχθυοπαθολόγος	2250

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Κ		
Καβοδέτης	Εργάτης Λιμανιού / Καβοδέτης	9333
Καθαριστής Γραφείων και Υποστατικών	Καθαριστής Κτιρίων και Γραφείων	9112

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοση)	Κωδικός
Κ		
Καθαριστής Ταπήτων – Ταπετσαριών	Καθαριστής Ταπήτων και Ταπετσαριών	9129
Καρεκλοποιός	Επιπλοποιός	7522
Καθηγητής/τρια Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Καθηγητής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	2330
Καθηγητής/τρια Πανεπιστημίου	Καθηγητής Πανεπιστημίου	2310
Καλαθοσφαιριστής (Επαγγελματίας)	Επαγγελματίας Αθλητής	3421
Καλλιεργητής Μεταξιού (Σηροτρόφος)	Σηροτρόφος	6129
Καλλιεργητής Φυτειών και Κηπευτικών	Καλλιεργητής Κηπευτικών	6113
Καλλιτεχνικός Πράκτορας	Καλλιτεχνικός Πράκτορας	3339
Καμαριέρης – Καμαρίερα	Καμαριέρα Ξενοδοχείου	9111
Καμαρότος Επιβατικών (και Εμπορικών) Πλοίων	Καμαρότος Πλοίου	5131
Καραβομαραγκός	Ξυλουργός Ναυπηγικής	7115
Καραγκιοζοπαίχτης	Καλλιτέχνης Θεάτρου Σκιών	2655
Κασκαντέρ	Κασκαντέρ	2655
Καφεκόπτης	Επεξεργαστής Καφέ	8160
Κεντήστρα	Κεντητής / Κεντήστρα	7318
Κεραμοποιός	Κατασκευαστής Κεραμικών Προϊόντων	7314
Κηροπλάστης	Κατασκευαστής Κεριών	7319
Κλειθροποιός – Κλειδαράς	Κλειδαράς	7222
Κλώστης Νημάτων	Κλώστης Υφαντουργίας	8151
Κοινωνιολόγος	Κοινωνιολόγος	2632
Κοινωνικός Ανθρωπολόγος	Ανθρωπολόγος	2632

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοχή)	Κωδικός
Κ		
Κοινωνικός Λειτουργός	Κοινωνικός Λειτουργός	2635
Κολυμβητής (Επαγγελματίας)	Επαγγελματίας Αθλητής	3421
Κομβιοποιός	Κατασκευαστής Κουμπιών	7319
Κομμωτής	Κομμωτής	5141
Κομμωτής Ζώων (Σκύλων κ.α.)	Καλλωπιστής Ζώων	5164
Κομπάρσος	Κομπάρσος / Ηθοποιός Βοηθητικών Ρόλων	2655
Κόπτης/τρια υφασμάτων	Κόπτης Υφασμάτων	7532
Κορνιζοποιός	Κατασκευαστής Κορνιζών	7319
Κρεοπώλης	Κρεοπώλης	7511
Κριτής Ολυμπιακών Αγωνισμάτων	Κριτής Αθλημάτων	3422
Κριτικός Τέχνης	Κριτικός Τέχνης	2641
Κτηματομεσίτης - Μεσίτης Αστικών Συμβάσεων	Κτηματομεσίτης	3334
Κτηνίατρος	Κτηνίατρος	2250
Κτηνοτρόφος	Κτηνοτρόφος	6121
Κτίστης	Κτίστης Οικοδομών	7112
Κυβερνοπωλητής	Πωλητής Ηλεκτρονικού Εμπορίου	2433
Κυβερνήτης Σκαφών Αναψυχής	Κυβερνήτης Σκαφών Αναψυχής	3152
Κυτταρολόγος	Κυτταρολόγος / Βιοϊατρικός Επιστήμονας	2131
Κυτιοποιός	Κατασκευαστής Κιβωτίων και Συσκευασιών	7521

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοση)	Κωδικός
Λ		
Λαογράφος	Λαογράφος / Ερευνητής Πολιτισμού	2633
Λαντζιέρης – Λαντζιέρισα	Βοηθός Κουζίνας / Καθαριστής Κουζίνας	9412
Λατόμος	Λατόμος	8112
Λαχειοπώλης	Πωλητής Εισιτηρίων / Λαχείων	5230
Λεβυτοποιός	Μεταλλουργός / Κατασκευαστής Δοχείων	7213
Λιθογράφος / Βαθυτυπής	Λιθογράφος / Χειριστής Τυπογραφικών Μηχανών	7321
Λιθογράφος Ρετουσέρ	Τεχνικός Προεκτύπωσης / Ρετουσέρ	7322
Λιμενεργάτης	Λιμενεργάτης	9333
Λινοθηκάριος	Υπάλληλος Αποθήκης Υφασμάτων	4321
Λιπαντής Πλοίων (Λαδάς)	Ναυτικός Μηχανικός Βοηθός / Λιπαντής	8350
Λογιστής	Λογιστής	2411
Λογοθεραπευτής	Λογοθεραπευτής	2266
Λογοτέχνης	Συγγραφέας	2641
Λοστρόμος	Λοστρόμος (Υπεύθυνος Καταστρώματος)	3152
Λουστραδόρος Επίπλων	Λουστραδόρος Επίπλων	7522

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοση)	Κωδικός
Μ		
Μαέστρος	Μαέστρος / Διευθυντής Ορχήστρας	2653
Μάγειρας	Μάγειρας	5120
Μακιγιέρ (Θεάτρου - σκηνής)	Μακιγιέρ Θεάτρου και Κινηματογράφου	3435
Μανάβης	Πωλητής Φρούτων και Λαχανικών	5223
Μανουβραδόρος	Χειριστής Γερανού / Λιμενεργάτης Χειριστής	8343
Μαθηματικός	Μαθηματικός	2120
Μαρμαράς – Μαρμαροτεχνίτης	Μαρμαροτεχνίτης	7113
Μαχαιροποιός	Μεταλλουργός / Κατασκευαστής Εργαλείων Κοπής	7222
Μαιευτική	Μαία / Μαιευτής	2222
Μελισσοκόμος	Μελισσοκόμος	6129
Μέντιουμ	Δεν υπάρχει «επίσημη» αντιστοίχιση ESCO	—
Μετεωρολόγος – Κλιματολόγος	Μετεωρολόγος	2112
Μεταφραστής/Διερμηνέας	Μεταφραστής και Διερμηνέας	2643
Μηχανικός Αυτοκινήτων	Μηχανικός Οχημάτων	7231
Μηχανικός Αεροσκαφών	Μηχανικός Αεροσκαφών	3155
Μηχανικός Οικονομίας και Διοίκησης	Μηχανικός Βιομηχανικής Διοίκησης	2141
Μηχανικός Περιβάλλοντος	Μηχανικός Περιβάλλοντος	2143
Μηχανικός Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων	Βιομηχανικός Σχεδιαστής	2163
Μηχανικός Χωροταξίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης	Χωροτάκτης	2164

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοχή)	Κωδικός
M		
Μηχανικός Μεταλλείων - Μεταλλουργός	Μηχανικός Μεταλλείων	2146
Μηχανολόγος Μηχανικός	Μηχανολόγος Μηχανικός	2144
Μηχανοδηγός Τρένου	Μηχανοδηγός	8311
Μηχανολόγος Βιολογικών Συστημάτων	Μηχανικός Βιοσυστημάτων	2149
Μοριακός Βιολόγος	Μοριακός Βιολόγος	2131
Μουσικοθεραπευτής	Μουσικοθεραπευτής	2269
Μουσικός	Μουσικός	2652
Μουσικός επιμελητής (DJ)	DJ / Μουσικός Παραγωγός	2652
Μουσικός με Τεχνολογία	Μουσικός Παραγωγός / Τεχνικός Ήχου	3521
Μπαρίστας	Μπαρίστας	5132

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοχή)	Κωδικός
N		
Νανοτεχνολόγος	Μηχανικός Νανοτεχνολογίας / Φυσικός	2111 / 2149
Ναυαγοσώστης	Ναυαγοσώστης	5419
Ναύπηγος Μηχανολόγος Μηχανικός	Ναυπηγός Μηχανικός	2145
Νευροβιολόγος	Βιολόγος / Νευροεπιστήμονας	2131
Νεωκόρος	Υπάλληλος Θρησκευτικών Υπηρεσιών	3413
Ναύτης	Ναύτης / Μέλος Πληρώματος Καταστρώματος	8350
Νοσηλεύτης	Νοσηλεύτης	2221

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
N		
Νηπιαγωγός	Νηπιαγωγός	2342
Νταντά	Βοηθός Φροντίδας Παιδιών	5311
Ντετέκτιβ	Αστυνομικός Ερευνητής / Ντετέκτιβ	3355

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο επάγγελμα ESCO (Ελληνικά)	Κωδικός
Ξ		
Ξεναγός	Ξεναγός (Τουριστικός Ξεναγός)	5113
Ξυλουργός	Ξυλουργός / Επιπλοποιός (ξυλουργικές εργασίες)	7115

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
O		
Οδηγός Αγώνων Αυτοκινήτων και Μοτοσικλέτας	Επαγγελματίας Οδηγός Αγώνων	3421
Οδοντοτεχνίτης	Οδοντοτεχνίτης	3214
Οδοντίατρος	Οδοντίατρος	2261
Οδοκαθαριστής	Καθαριστής Οδών και Δημόσιων Χώρων	9612
Οικονομολόγος	Οικονομολόγος	2631
Οικονομικός αναλυτής	Χρηματοοικονομικός Αναλυτής	2413
Οικοδόμος	Οικοδόμος	7111
Οινοχόος	Οινοχόος / Sommelier	5131

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοση)	Κωδικός
Ο		
Οξιοποιός	Παρασκευαστής Ξιδιού / Ζυμωμένων Προϊόντων	8160
Οξυγονοκολλητής	Οξυγονοκολλητής / Συγκολλητής	7212
Οπλοποιός	Οπλοποιός	7311
Οπλουργός	Οπλουργός / Οπλουργός Επισκευών	7311
Οργανοποιός	Οργανοποιός Μουσικών Οργάνων	7312
Ορθοδοντικός	Ορθοδοντικός	2261
Ορκωτός Ελεγκτής Λογιστής	Ορκωτός Ελεγκτής / Ελεγκτής Λογιστικών	2411
Ορνιθολόγος	Βιολόγος / Ζωολόγος (Ορνιθολογία)	2131
Ορυκτολόγος	Γεωλόγος / Ορυκτολόγος	2114
Οστρακοκαλλιεργητής	Υδατοκαλλιεργητής (οστρακοκαλλιέργεια)	6221

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική έκδοση)	Κωδικός
Π		
Παλαιοπώλης	Έμπορος Μεταχειρισμένων / Αντίκων	3331
Παπυρολόγος	Αρχαιολόγος / Ιστορικός Αρχαίων Κειμένων	2633
Παρασκευαστής Χημείου	Τεχνικός Εργαστηρίου Χημείας	3111
Παρκαδόρος	Παρκαδόρος / Βοηθός Στάθμευσης	9629
Περιβαλλοντολόγος	Περιβαλλοντολόγος	2133
Περιπτεράς	Πωλητής Περιπτέρου	5223

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Π		
Πιλοποιός	Κατασκευαστής Καπέλων	7317
Πιλότος	Πιλότος Αεροσκαφών	3153
Πλοηγός Πλοίων - Σκάφων Αναψυχής	Πλοηγός / Ναυτικός Πλοήγησης	3152
Πλοιοσυνοδός	Φροντιστής Πλοίου / Συνοδός Επιβατών	5111
Πολιτικός επιστήμονας	Πολιτικός Επιστήμονας	2633
Πολιτικός μηχανικός	Πολιτικός Μηχανικός	2142
Πολιτισμικός Πληροφορικός Τεχνολογίας και Επικοινωνίας	Ειδικός Ψηφιακού Πολιτισμού / Πληροφορικής	2529
Πορτιέρης	Θυρωρός / Πορτιέρης	9629
Πρεσαδόρος	Χειριστής Πρέσσας	8183
Προγραμματιστής Ηλεκτρονικών εφαρμογών	Προγραμματιστής Λογισμικού	2512
Προπονητής Αθλητών	Προπονητής Αθλημάτων	3422
Προπονητής Αθλημάτων (Σκάκι κ.α.)	Προπονητής Αθλημάτων (Σκάκι)	3422
Πρωώθητης Πωλήσεων Λιανικού Εμπορίου (Merchandiser)	Merchandiser / Προωθητής Πωλήσεων	2431
Πυροτεχνουργός	Πυροτεχνουργός	7542
Πυροσβέστης	Πυροσβέστης	5411
Πωλητής	Πωλητής Λιανικής	5223

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
----------------------------------	--	---------

P

Ράπτης / Ράπτρια Ενδυμάτων	Ράπτης / Ράπτρια Ενδυμάτων	7531
----------------------------	----------------------------	------

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
----------------------------------	--	---------

Ρ

Ρητινοσυλλέκτης	Συλλέκτης Ρητίνης / Δασικός Εργάτης	6210
-----------------	--	------

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
----------------------------------	--	---------

Σ

Σεναριογράφος	Σεναριογράφος	2641
Σεισμολόγος	Σεισμολόγος / Γεωφυσικός	2114
Σερβιτόρος	Σερβιτόρος	5131
Σερβιτόρος με μηχανάκι	Διανομέας / Σερβιτόρος Διανομών	5246
Σκηνοθέτης	Σκηνοθέτης	2654
Σκιτσογράφος	Εικονογράφος / Σκιτσογράφος	2651
Στατιστικολόγος	Στατιστικολόγος	2120
Στεγνοκαθαριστής	Εργάτης Στεγνοκαθαριστηρίου	9129
Στέλεχος (Οργανισμών, Υπηρεσιών, Επιχειρήσεων κ.α.)	Διοικητικό Στέλεχος Επιχειρήσεων	1211
Στενογράφος	Στενογράφος	4131
Στοιχειοθέτης Τυπογράφος	Τυπογράφος / Στοιχειοθέτης	7321
Στιχουργός	Στιχουργός	2641
Συγγραφέας	Συγγραφέας	2641
Συγγραφέας Ερευνητικών Προτάσεων	Σύμβουλος Ερευνητικών Προγραμμάτων / Συγγραφέας Προτάσεων	2422

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Σ		
Συμβολαιογράφος	Συμβολαιογράφος	2612
Σύμβουλος Επιχειρήσεων	Σύμβουλος Επιχειρήσεων	2421
Σύμβουλος Επιχειρηματικότητας	Σύμβουλος Επιχειρηματικής Ανάπτυξης	2421
Σύμβουλος Απεξάρτησης	Σύμβουλος Εξαρτήσεων	2635
Σύμβουλος Επαγγελματικής καθοδήγησης	Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού	2352
Σύμβουλος Ηλεκτρονικής Απεικόνισης	Ειδικός Ψηφιακής Απεικόνισης / Πολυμέσων	2513
Συνθέτης	Συνθέτης Μουσικής	2652
Συνταγματολόγος	Νομικός Επιστήμονας (Συνταγματικό Δίκαιο)	2611
Συντηρητής Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης	Συντηρητής Έργων Τέχνης	3433
Συντονιστής Μεταμοσχεύσεων	Συντονιστής Υγειονομικών Υπηρεσιών	1342
Σφαγέας Πτηνών	Εργάτης Σφαγείου Πτηνών	7511
Σφουγγαράς	Δύτης / Συλλέκτης Σφουγγαριών	6222
Σφραγιδοποιός	Κατασκευαστής σφραγίδων	7319
Σχεδιαστής (Μόδας/Ενδυματολόγος, Πολυμέσων, Αυτοκινήτου, Βιομηχανικού Σχεδιασμού κ.α.)	Σχεδιαστής (διάφορες ειδικότητες σχεδίασης)	2163 / 2166
Σχολιαστής Ραδιοφώνου και Τηλεόρασης	Εκφωνητής / Σχολιαστής ΜΜΕ	2656

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Ταμίας καταστήματος	Ταμίας	5230
Ταξιθέτης	Ταξιθέτης / Υπάλληλος Θεάτρου	9629
Ταπητοκαθαριστής	Καθαριστής Ταπήτων	9129
Ταπητουργός	Υφαντής Ταπήτων	7318
Ταριχευτής	Ταριχευτής	5165
Ταχυδακτυλουργός	Ταχυδακτυλουργός / Ψυχαγωγός	2659
Ταχυδρομικός διανομέας	Διανομέας Ταχυδρομείου	4412
Τενίστας	Επαγγελματίας Αθλητής (τένις)	3421
Τεχνικός Αερίων Καυσίμων (Φυσικό Αέριο)	Τεχνικός Φυσικού Αερίου	3115
Τεχνικός Αμπελουργίας-Οινοτεχνίας	Τεχνικός Γεωργίας / Οινοποίησης	3142
Τεχνικός Ανακύκλωσης Υλικών	Τεχνικός Διαχείρισης Αποβλήτων	3132
Τεχνικός Αναπαραγωγής Αγροτικών Ζώων	Τεχνικός Ζωϊκής Παραγωγής	3142
Τεχνικός Ανελκυστήρων	Τεχνικός Ανελκυστήρων	7412
Τεχνικός Ανθοκομίας	Τεχνικός Κηποτεχνίας	6113
Τεχνικός Άντλησης Πετρελαίου & Φυσικού Αερίου	Τεχνικός Εξόρυξης Πετρελαίου	8113
Τεχνικός Αρδεύσεων	Τεχνικός Γεωργικών Συστημάτων Άρδευσης	3142
Τεχνικός Αρτοποιίας – Ζαχαροπλαστικής	Αρτοποιός Ζαχαροπλάστης	7512
Τεχνικός Αυτοκινήτων	Μηχανικός Οχημάτων	7231
Τεχνικός Αυτοματισμών	Τεχνικός Αυτοματισμών	7421
Τεχνικός Βιολογικής Γεωργίας	Γεωργικός Τεχνικός	3142
Τεχνικός Βιομηχανικού Λογισμικού	Προγραμματιστής Λογισμικού	2512

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνικός Βιομηχανικού Σχεδιασμού	Βιομηχανικός Σχεδιαστής	2163
Τεχνικός Γεωτρήσεων (Πετρέλαιο/Αέριο)	Τεχνικός Γεωτρήσεων	8113
Τεχνικός Δενδροκομίας & Επεξεργασίας Προϊόντων	Τεχνικός Γεωργικής Παραγωγής	3142
Τεχνικός Διακόσμησης	Διακοσμητής Εσωτερικών Χώρων	3432
Τεχνικός Διανομής (Ταχυδρομείων)	Ταχυδρομικός Διανομέας	4412
Τεχνικός Διαχείρισης Αποβλήτων	Τεχνικός Περιβάλλοντος	3132
Τεχνικός Internet / Intranet	Διαχειριστής Συστημάτων IT	3513
Τεχνικός Δικτύων	Τεχνικός Δικτύων Η/Υ	3513
Τεχνικός Δικτύων Υπολογιστών	Τεχνικός Δικτύων	3513
Τεχνικός Δικύκλων	Μηχανικός Μοτοσυκλετών	7231
Τεχνικός Δομικών Έργων	Πολιτικός Τεχνικός Έργων	3112
Τεχνικός Ψύξης & Κλιματισμού	Τεχνικός HVAC	7127
Τεχνικός Εκτυπωτής	Τεχνικός Εκτυπώσεων	7322
Τεχνικός Ελέγχου Ρύπανσης	Τεχνικός Περιβάλλοντος	3132
Τεχνικός Εξυπηρέτησης Πελατών (Ταχυδρομείο)	Υπάλληλος Εξυπηρέτησης Πελατών	4222
Τεχνικός Επεξεργασίας Γάλακτος	Τεχνικός Τροφίμων	7513
Τεχνικός Επιμεταλλώσεων	Μεταλλουργικός Τεχνικός	7213
Τεχνικός Συντήρησης Κτιρίων	Συντηρητής Ιστορικών Κτιρίων	7119
Τεχνικός CNC	Χειριστής CNC Μηχανών	7223
Τεχνικός Φωτογραφίας	Φωτογράφος / Τεχνικός Φωτογραφίας	3431
Τεχνικός Ιατρικής Πληροφορικής	IT Health Technician	2512

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνικός Οπτικής	Τεχνικός Οπτικών	3254
Τεχνικός Πληροφορικής	IT Support Technician	3512
Τεχνικός Δικτύων & Αυτοματισμού Γραφείου	IT Systems Technician	3513
Τεχνικός Η/Υ	Τεχνικός Η/Υ	3512
Τεχνικός Ηλεκτρολόγος Αυτοκινήτων	Ηλεκτρολόγος Οχημάτων	7412
Τεχνικός Ηλεκτρονικός Βιομηχανικών Εφαρμογών	Τεχνικός Ηλεκτρονικών	7421
Τεχνικός Θερμοκηπίων	Τεχνικός Γεωργίας	3142
Τεχνικός Ιατρικών Οργάνων	Τεχνικός Ιατρικού Εξοπλισμού	3211
Τεχνικός Καρναβαλικής Ενδυμασίας	Ράπττης Θεατρικών Ενδυμάτων	7531
Τεχνικός Κινητής Τηλεφωνίας	Τεχνικός Τηλεπικοινωνιών	7422
Τεχνικός Κινούμενης Εικόνας	Animator / Multimedia Technician	2166
Τεχνικός Κοσμήματος	Κατασκευαστής Κοσμημάτων	7313
Τεχνικός Κοστολόγος	Αναλυτής Κόστους Παραγωγής	3313
Τεχνικός Μαγειρικής	Μάγειρας	5120
Τεχνικός Μηχανημάτων Έργων	Χειριστής Βαρέων Μηχανημάτων	8342
Τεχνικός Μηχανοτρονικής	Τεχνικός Mechatronics	3115
Τεχνικός Θαλάσσης	Μηχανικός Σκαφών	3151
Τεχνικός Μουσικός (session)	Μουσικός	2652
Τεχνικός Οργάνων Μετρήσεων	Τεχνικός Οργάνων	3111
Τεχνικός Ορυχείων	Τεχνικός Εξόρυξης	8111
Τεχνικός Κεραμικής	Κεραμίστας	7314
Τεχνικός Παραδοσιακών Τεχνών	Καλλιτεχνικός Τεχνίτης	7319

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνικός Ηλεκτρικών Μηχανών	Ηλεκτρολόγος Τεχνικός	7412
Τεχνικός Ποτοποιίας	Τεχνικός Τροφίμων	7513
Τεχνικός Video Games	Game Developer	2513
Τεχνικός Ορθοτικών	Τεχνικός Αποκατάστασης	3213
Τεχνικός Πτηνοτροφίας	Τεχνικός Κτηνοτροφίας	6121
Τεχνικός Ραδιοτηλεοπτικός	Τεχνικός Broadcast	3521
Τεχνικός Ηλεκτρονικών Μικροσυσκευών	Τεχνικός Ηλεκτρονικών	7421
Τεχνικός Αρχειακού Υλικού	Αρχειονόμος Τεχνικός	2622
Τεχνικός Συντήρησης Έργων Τέχνης	Συντηρητής Έργων Τέχνης	3433
Τεχνικός Γεωργικών Μηχανημάτων	Μηχανικός Γεωργικών Μηχανών	7233
Τεχνικός Τηλεπικοινωνιών	Τεχνικός Τηλεπικοινωνιών	7422
Τεχνικός Φανοποιίας	Φανοποιός	7213
Τεχνικός Φαρμάκων & Καλλυντικών	Τεχνικός Φαρμακοβιομηχανίας	8131
Τεχνικός Χειροποίητου Κοσμήματος	Κατασκευαστής Κοσμημάτων	7313
Τεχνικός Χημικής Βιομηχανίας	Χημικός Τεχνικός	3116
Τεχνίτης Αμαξωμάτων (Φανοποιός)	Φανοποιός Οχημάτων	7213
Τεχνίτης Αμμοβολιστής	Χειριστής Αμμοβολής / Βιομηχανικός Καθαρισμός	7223
Τεχνίτης Αναστήλωσης Ναών	Συντηρητής Ιστορικών Κτιρίων	7119
Τεχνίτης Αποφράξεων	Υδραυλικός / Καθαριστής Αποχετεύσεων	7126
Τεχνίτης Αργυροχρυσοχοΐας	Αργυροχρυσοχόος	7313
Τεχνίτης Βαρέων Οχημάτων	Μηχανικός Βαρέων Οχημάτων	7231

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνίτης Βαφής Οχημάτων	Βαφέας Οχημάτων	7132
Τεχνίτης Βιομηχανικών Εγκαταστάσεων	Βιομηχανικός Συντηρητής	7123
Τεχνίτης Διαχείρισης Βιομάζας	Τεχνικός Ενέργειας Βιομάζας	3131
Τεχνίτης Ύδρευσης – Αποχέτευσης	Υδραυλικός	7126
Τεχνίτης Ανελκυστήρων	Τεχνικός Ανελκυστήρων	7412
Τεχνίτης Ηλιοθερμικών Συστημάτων	Τεχνικός Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας	3115
Τεχνίτης Οργάνων Οχημάτων	Τεχνικός Αυτοκινήτων	7231
Τεχνίτης Μηχανικού Εξαερισμού	HVAC τεχνικός	7127
Τεχνίτης Ηλεκτρικών Συσκευών	Τεχνικός Ηλεκτρονικών Συσκευών	7421
Τεχνίτης Ελαστικών	Ελαστικοτεχνίτης	7232
Τεχνίτης Επιπλοποιίας	Επιπλοποιός	7522
Τεχνίτης Επισκευής Αμαξωμάτων	Φανοποιός	7213
Τεχνίτης CNC	Χειριστής CNC	7223
Τεχνίτης Ευθυγράμμισης Οχημάτων	Τεχνικός Ευθυγράμμισης	7231
Τεχνίτης Ζυμαρικών	Παρασκευαστής Τροφίμων	7513
Τεχνίτης Ζωοτεχνίας	Τεχνικός Κτηνοτροφίας	6121
Τεχνίτης Ηλεκτρολογικών Εγκαταστάσεων	Ηλεκτρολόγος Εγκαταστάσεων	7411
Τεχνίτης Ηλεκτρολογικών Οχημάτων	Ηλεκτρολόγος Οχημάτων	7412
Τεχνίτης Ηλεκτρομηχανικών Συστημάτων Οχημάτων	Τεχνικός Αυτοματισμών Οχημάτων	7412
Τεχνίτης Ηλεκτρονικών Συσκευών	Τεχνικός Ηλεκτρονικών	7421
Τεχνίτης Δικτύων Υπολογιστών	IT Network Technician	3513

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνίτης Θερμουδραυλικός	Υδραυλικός / HVAC	7126
Τεχνίτης Καλουπιών	Μεταλλοτεχνίτης Καλουπιών	7222
Τεχνίτης Τζακιών	Κατασκευαστής Τζακιών	7111
Τεχνίτης Ξύλινων Κτιρίων	Ξυλουργός Κατασκευών	7115
Τεχνίτης Κεραμικής	Κεραμίστας	7314
Τεχνίτης Κηποτεχνίας	Κηπουρός / landscaper	6113
Τεχνίτης Κλιματισμού Οχημάτων	Τεχνικός HVAC Οχημάτων	7412
Τεχνίτης Κλωστοϋφαντουργίας	Υφαντουργός	8151
Τεχνίτης Κοπής Μαρμάρων	Μαρμαράς	7113
Τεχνίτης Μεταλλικών Κατασκευών	Μεταλλουργός Κατασκευών	7214
Τεχνίτης Μηχανών Θαλάσσης	Ναυτικός Μηχανικός	3151
Τεχνίτης Μόνιμου Μακιγιάζ	Tattoo Artist / Αισθητικός	5142
Τεχνίτης Μωσαϊκών	Πλακοστρωτής	7122
Τεχνίτης Ξυλογλυπτικής	Ξυλογλύπτης	7317
Τεχνίτης Οικιακών Συσκευών	Τεχνικός Ηλεκτρικών Συσκευών	7421
Τεχνίτης Οπλισμού Σκυροδέματος	Σιδεράς Οικοδομών	7114
Τεχνίτης Συγκολλήσεων	Συγκολλητής	7212
Τεχνίτης Συντήρησης Έργων Τέχνης	Συντηρητής Έργων Τέχνης	3433
Τεχνίτης Συντήρησης Ξενοδοχείου	Συντηρητής Κτιρίων	7119
Τεχνίτης Συστημάτων Θέρμανσης	Υδραυλικός / Θερμοτεχνίτης	7126
Τεχνίτης Ταπετσαριών	Ταπετσιέρης	7534
Τεχνίτης Τζαμιών	Υαλοτεχνίτης	7125
Τεχνίτης Θερμομόνωσης	Μονωτής Κτιρίων	7124

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνίτης Τοποθέτησης Σκίασης	Εγκαταστάτης Συστημάτων Σκίασης	7129
Τεχνίτης Υαλοπινάκων	Υαλοτεχνίτης	7125
Τεχνίτης Τυροκομίας	Τυροκόμος	7513
Τεχνίτης Υαλουργός	Υαλουργός	7315
Τεχνίτης Ηλεκτρικών Οχημάτων	Τεχνικός EV Οχημάτων	7412
Τεχνίτης Υποδημάτων	Υποδηματοποιός	7536
Τεχνίτης Νυχιών	Αισθητικός Νυχιών	5142
Τεχνίτης Φυτικής Παραγωγής	Γεωργικός Τεχνικός	6111
Τεχνίτης Τοπίου	Αρχιτέκτονας Τοπίου / Κηπουρός	6113 / 2162
Τεχνίτης Καλαθοποιίας	Καλαθοπλέκτης	7318
Τεχνίτης Ψηφιογραφίας	Ψηφιογράφος	7316
Τεχνίτης Ψυκτικών Εγκαταστάσεων	Ψυκτικός	7127
Τεχνολόγος Αεροσκαφών	Τεχνικός Αεροσκαφών	3155
Τεχνολόγος Αλιείας & Υδατοκαλλιεργειών	Τεχνικός Ιχθυοκαλλιεργειών	6222
Τεχνολόγος Ανακαίνισης Κτιρίων	Τεχνικός Οικοδομικών Έργων	3112
Τεχνολόγος Ανθοκομίας & Τοπίου	Αρχιτέκτονας Τοπίου / Κηπουρός	6113
Τεχνολόγος Αντιρρύπανσης	Τεχνικός Περιβάλλοντος	3132
Τεχνολόγος Αυτοματισμού	Τεχνικός Αυτοματισμών	7421
Τεχνολόγος Βιομηχανικής Πληροφορικής	IT Systems Engineer	3513
Τεχνολόγος Βιομηχανικού Σχεδιασμού	Βιομηχανικός Σχεδιαστής	2163
Τεχνολόγος Γεωργικών Μηχανών	Μηχανικός Γεωργικών Μηχανημάτων	7233

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνολόγος Γεωργικών Προϊόντων	Τεχνικός Τροφίμων	7513
Τεχνολόγος Γραφικών Τεχνών	Γραφίστας	2166
Τεχνολόγος Δασοπονίας	Δασολόγος / Δασικός Τεχνικός	3143
Τεχνολόγος Διαχείρισης Πληροφοριών	Διαχειριστής Πληροφοριών / Data Specialist	2529
Τεχνολόγος Διοίκησης Έργων	Project Manager Assistant	2421
Τεχνολόγος Ενεργειακής Τεχνολογίας	Τεχνικός Ενέργειας	3113
Τεχνολόγος Επιχειρηματικού Σχεδιασμού	Σύμβουλος Επιχειρήσεων	2421
Τεχνολόγος Πληροφορικής & Οικονομίας	IT Business Analyst	2511
Τεχνολόγος Πολυμέσων	Multimedia Designer	2166
Τεχνολόγος Ζωικής Παραγωγής	Τεχνικός Κτηνοτροφίας	6121
Τεχνολόγος Ηλεκτρονικός	Τεχνικός Ηλεκτρονικών	7421
Τεχνολόγος Η/Υ	IT Technician	3512
Τεχνολόγος Ήχου & Μουσικών Οργάνων	Ηχολήπτης	3521
Τεχνολόγος Θερμοκηπίων	Γεωργικός Τεχνικός	6113
Τεχνολόγος Ιατρικών Οργάνων	Τεχνικός Ιατρικού Εξοπλισμού	3211
Τεχνολόγος Ιχθυοκομίας	Τεχνικός Υδατοκαλλιεργειών	6222
Τεχνολόγος Κλωστοϋφαντουργίας	Υφαντουργός	8151
Τεχνολόγος Μηχανολόγος	Μηχανολόγος Μηχανικός	2144
Τεχνολόγος Μουσικής Τεχνολογίας	Τεχνικός Ήχου	3521
Τεχνολόγος Περιβάλλοντος	Περιβαλλοντολόγος	2133
Τεχνολόγος Οινών & Ποτών	Τεχνικός Ποτοποιίας	7513
Τεχνολόγος Οπτικός	Οπτικός	3254

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
T		
Τεχνολόγος Οχημάτων	Τεχνικός Αυτοκινήτων	7231
Τεχνολόγος Πετρελαίου & Αερίου	Τεχνικός Εξόρυξης	8113
Τεχνολόγος Πληροφορικής & ΜΜΕ	IT Multimedia Specialist	3513
Τεχνολόγος Πολιτικών Έργων	Πολιτικός Μηχανικός Τεχνικός	3112
Τεχνολόγος Υποδομών	Τεχνικός Έργων Υποδομής	3112
Τεχνολόγος Ακτινολογίας	Ακτινολόγος Τεχνικός	3211
Τεχνολόγος Ενδυμάτων	Τεχνικός Ενδυματολογίας	7532
Τεχνολόγος Ξύλου & Επίπλου	Επιπλοποιός	7522
Τεχνολόγος Τοπογράφος	Τοπογράφος Μηχανικός	2165
Τεχνολόγος Διακίνησης Προϊόντων	Logistics Technician	4321
Τεχνολόγος Φυσικών Πόρων	Περιβαλλοντολόγος	2133
Τεχνολόγος Φυτικής Παραγωγής	Γεωργικός Τεχνικός	6111
Τηλεπαρουσιαστής	Παρουσιαστής Τηλεόρασης / Ραδιοφώνου	2656
Τοιχογράφος (Ζωγράφος Τοιχογραφιών)	Ζωγράφος / Καλλιτέχνης Τοιχογραφιών	2651
Τοπογράφος Μηχανικός	Τοπογράφος Μηχανικός	2165
Τουριστικός Συνοδός	Τουριστικός Συνοδός	5113
Τραγουδιστής	Τραγουδιστής	2652
Τραπεζοκόμος	Σερβιτόρος / Τραπεζοκόμος	5131

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Υ		
Υαλοκόπτης	Υαλοτεχνίτης / Τεχνίτης Υαλοπινάκων	7125
Υδραυλικός	Υδραυλικός	7126
Υδροβιολόγος	Υδροβιολόγος / Θαλάσσιος Βιολόγος	2131
Υλοτόμος – Ξυλοκόπος	Υλοτόμος / Δασικός Εργάτης	6210
Υπάλληλος Δημοσίου και Ιδιωτικού Τομέα	Υπάλληλος Γραφείου / Διοικητικός Υπάλληλος	4110
Υπεύθυνος Τραπεζών Αίματος, Σπέρματος και Μοσχευμάτων	Υπεύθυνος Βιοϊατρικών Αποθεμάτων / Βιοϊατρικός Τεχνικός	3212

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Φ		
Φαρμακοποιός	Φαρμακοποιός	2262
Φοροτεχνικός	Λογιστής / Φοροτεχνικός	2411
Φιλολόγος	Φιλολόγος	2643
Φιλολόγος Ξένων Γλωσσών	Εκπαιδευτικός Ξένων Γλωσσών	2330
Φυσικός	Φυσικός	2111
Φυσικοθεραπευτής	Φυσικοθεραπευτής	2264
Φλογοχειριστής	Βιομηχανικός Καυστήρας / Χειριστής Καμίνου	8182
Φορτοεκφορτωτής Ξηράς – Λιμένος	Λιμενεργάτης / Φορτοεκφορτωτής	9333

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Φ		
Φρεατωρύχος	Εργάτης Γεώτρησης	8113
Φροντιστής Γηπέδων	Συντηρητής Αθλητικών Εγκαταστάσεων	9214
Φροντιστής Επιβατικών Πλοίων	Ναυτικός Φροντιστής / Καμαρότος	5111
Φροντιστής Θεάτρου – Κινηματογράφου	Τεχνικός Σκηνής / Βοηθός Παραγωγής	3435
Φροντιστής Παραλίας / Πισίνας	Επόπτης Εγκαταστάσεων Αναψυχής	5414
Φροντοποιός Υποδημάτων	Υποδηματοποιός / Επισκευαστής Υποδημάτων	7536
Φύλακας	Φύλακας Ασφαλείας	5414
Φροντιστής Ατόμων σε Ιδρύματα και Οικίες	Φροντιστής Ηλικιωμένων / ατόμων με ανάγκη φροντίδας	5322
Φροντιστής κατ' οίκον ενηλίκων	Οικιακός Φροντιστής	5322
Φροντιστής Περιθάλψης Ανηλίκων	Παιδοκόμος / Φροντιστής Παιδιών	5311
Φροντιστής Χειρουργείων	Βοηθός Νοσηλευτή Χειρουργείου	5321
Φωτογράφος – Κινηματογραφιστής	Φωτογράφος / Videographer	3431
Φωτομοντέλο – Μανεκέν	Μοντέλο	5241
Φωτολιθογράφος	Τεχνικός Εκτυπώσεων	7322
Φωτοστοιχειοθέτης	Τυπογράφος / στοιχειοθέτης	7321
Φωτομεταφορέας	Τεχνικός Εκτυπώσεων / Repro operator	7322

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Χ		
Χαρτογράφος	Χαρτογράφος / Γεωγράφος	2165
Χημικός	Χημικός	2113
Χημικός Μηχανικός	Χημικός Μηχανικός	2145
Χειριστής Φραγμάτων	Χειριστής Υδροηλεκτρικών Εγκαταστάσεων	3131
Χειροπράκτης	Χειροπράκτης (Εναλλακτική Θεραπεία)	2230
Χειροπράκτης Θεραπευτής	Θεραπευτής Χειροπρακτικής	2230
Χορογράφος	Χορογράφος	2653
Χορευτής	Χορευτής	2654
Χρηματοοικονομικός Σύμβουλος	Χρηματοοικονομικός Σύμβουλος	2413
Χρηματιστής	Ανά περίπτωση Financial Broker	3312/3323
Χύτης	Χυτευτής μετάλλων	7211

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Ψ		
Ψάλτης	Ψάλτης / Θρησκευτικός Λειτουργός	2636
Ψαράς	Αλιέας	6222
Ψυκτικός	Ψυκτικός / Τεχνικός HVAC	7127
Ψυχολόγος	Ψυχολόγος	2634

Επάγγελμα (Άλλων Αναφορών/Πηγών)	Πλησιέστερο Επάγγελμα ESCO (Ελληνική εκδοχή)	Κωδικός
Ω		
Ωκεανογράφος	Ωκεανογράφος / Θαλάσσιος Επιστήμονας	2112

Σύνταξη και επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026), Βασιλική Λοΐζου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α. και Αντιγόνη Πανταζή, Καρμελίνα Στεφάνου, Μυρτώ Στυλιανού, Ελπίδα Χαραλάμπους, Μεταπτυχιακές Φοιτήτριες Πανεπιστημίου Κύπρου (2025-2026)

Ταξινόμηση Επαγγελμάτων (ESCO)



Ευρωπαϊκή Ταξινόμηση Δεξιοτήτων, Ικανοτήτων και Επαγγελματίων (ESCO)

<https://esco.ec.europa.eu/el/classification/occupation>

0 - Ένοπλες Δυνάμεις

Τα επαγγέλματα στις ένοπλες δυνάμεις περιλαμβάνουν όλες τις θέσεις εργασίας που κατέχονται από μέλη των ενόπλων δυνάμεων. Ως μέλη των ενόπλων δυνάμεων θεωρείται το προσωπικό που υπηρετεί επί του παρόντος στις ένοπλες δυνάμεις, συμπεριλαμβανομένων των βοηθητικών υπηρεσιών, είτε σε εθελοντική είτε σε υποχρεωτική βάση, και το οποίο δεν είναι ελεύθερο να αποδεχθεί πολιτική εργασία και υπόκειται σε στρατιωτική πειθαρχία. Περιλαμβάνονται τα μόνιμα μέλη του στρατού ξηράς, του ναυτικού, της αεροπορίας και άλλων στρατιωτικών υπηρεσιών, καθώς και οι στρατεύσιμοι που έχουν καταταγεί για στρατιωτική εκπαίδευση ή άλλη υπηρεσία για καθορισμένη χρονική περίοδο.

Τα επαγγέλματα σε αυτή τη μεγάλη ομάδα ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-μείζονες ομάδες:

01 Αξιωματικοί Ενόπλων Δυνάμεων

02 Υπαξιωματικοί Ενόπλων Δυνάμεων

03 Επαγγέλματα Ενόπλων Δυνάμεων, Λοιποί Βαθμοί

Εξαιρούνται από αυτή την ομάδα:

- οι θέσεις εργασίας που κατέχονται από άτομα με πολιτική απασχόληση σε κυβερνητικές υπηρεσίες που σχετίζονται με θέματα άμυνας,
- η αστυνομία (εκτός από τη στρατιωτική αστυνομία),
- οι τελωνειακοί επιθεωρητές και τα μέλη συνοριακών ή άλλων ένοπλων πολιτικών υπηρεσιών.

Σημειώσεις

Πολλές εργασίες που εκτελούνται από μέλη των ενόπλων δυνάμεων είναι παρόμοιες, ως προς τη φύση της εργασίας, με πολιτικά επαγγέλματα όπως ιατροί, χειριστές ασυρμάτου, μάγειρες, γραμματείς και οδηγοί βαρέων φορτηγών. Εννοιολογικά, επομένως, μπορεί να είναι σκόπιμο να ταξινομούνται τέτοιες στρατιωτικές θέσεις μαζί με αντίστοιχα πολιτικά επαγγέλματα. Η προσέγγιση αυτή υιοθετείται σε αρκετές εθνικές ταξινομήσεις επαγγελματίων. Συνήθως, τέτοιες ταξινομήσεις προσδιορίζουν επίσης έναν αριθμό επαγγελματικών ομάδων ειδικά για στρατιωτικά επαγγέλματα.

Ωστόσο, σε πολλές χώρες δεν είναι δυνατό να παραχθούν πληροφορίες σχετικά με τη φύση της εργασίας που εκτελείται από τα μέλη των ενόπλων δυνάμεων. Κατά την προσαρμογή της ISCO-08 για εθνικούς σκοπούς, οι χώρες ενδέχεται, επομένως, να

εξετάσουν ποια προσέγγιση ανταποκρίνεται καλύτερα στις συνθήκες και στις ανάγκες των χρηστών τους.

Για σκοπούς διεθνούς συγκρισιμότητας, όμως, όταν αναφέρονται και ταξινομούνται δεδομένα που αφορούν μέλη των ενόπλων δυνάμεων κατά επάγγελμα, αυτά θα πρέπει, όπου είναι δυνατόν, να περιλαμβάνονται στη Μείζονα Ομάδα 0 της ISCO-08: Επαγγέλματα Ενόπλων Δυνάμεων.

01 - Αξιοματικοί των Ενόπλων Δυνάμεων

02 - Υπαξιοματικοί των Ενόπλων Δυνάμεων

03 - Άλλα μέλη των Ενόπλων Δυνάμεων

1 - Ανώτερα Διευθυντικά και Διοικητικά Στελέχη

Οι διευθυντές σχεδιάζουν, κατευθύνουν, συντονίζουν και αξιολογούν τις συνολικές δραστηριότητες επιχειρήσεων, κυβερνήσεων και άλλων οργανισμών ή οργανωτικών μονάδων, και διαμορφώνουν και αναθεωρούν τις πολιτικές, τους νόμους, τους κανόνες και τους κανονισμούς τους. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του τέταρτου επιπέδου ISCO, με εξαίρεση την Υπο-κύρια Ομάδα 14: Διευθυντές Φιλοξενίας, Λιανικού Εμπορίου και Άλλων Υπηρεσιών, για την οποία συνήθως απαιτούνται δεξιότητες του τρίτου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι διευθυντές περιλαμβάνουν συνήθως: τη διαμόρφωση και παροχή συμβουλών σχετικά με πολιτικές, προϋπολογισμούς, νόμους και κανονισμούς επιχειρήσεων, κυβερνήσεων και άλλων οργανισμών· τον καθορισμό στόχων και προτύπων, καθώς και τη διαμόρφωση και αξιολόγηση προγραμμάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την εφαρμογή τους· τη διασφάλιση της ανάπτυξης και εφαρμογής κατάλληλων συστημάτων και διαδικασιών για τον έλεγχο του προϋπολογισμού· την έγκριση υλικών, ανθρώπινων και οικονομικών πόρων για την υλοποίηση πολιτικών και προγραμμάτων· την παρακολούθηση και αξιολόγηση της απόδοσης του οργανισμού ή της επιχείρησης και του προσωπικού του· την επιλογή ή την έγκριση επιλογής προσωπικού· τη διασφάλιση της συμμόρφωσης με τις απαιτήσεις υγείας και ασφάλειας· τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση των καθημερινών λειτουργιών· καθώς και την εκπροσώπηση και διαπραγμάτευση εκ

μέρους της κυβέρνησης, της επιχείρησης ή της οργανωτικής μονάδας σε συναντήσεις και άλλα φόρουμ.

Κατά τη διάκριση μεταξύ διευθυντών που κατατάσσονται στην Κύρια Ομάδα

1: Διευθυντές, και εποπτών που κατατάσσονται σε άλλες κύριες ομάδες, πρέπει να σημειωθεί ότι τόσο οι διευθυντές όσο και οι επόπτες μπορεί να σχεδιάζουν, να οργανώνουν, να συντονίζουν, να ελέγχουν και να κατευθύνουν την εργασία άλλων. Επιπλέον, οι διευθυντές έχουν συνήθως ευθύνη και λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με: τη συνολική στρατηγική και επιχειρησιακή κατεύθυνση μιας επιχείρησης ή οργανωτικής μονάδας (π.χ. τα είδη, την ποσότητα και την ποιότητα των αγαθών που θα παραχθούν)· τους προϋπολογισμούς (πόσα χρήματα θα δαπανηθούν και για ποιους σκοπούς)· και την επιλογή, πρόσληψη και απόλυση προσωπικού. Οι επόπτες μπορεί να παρέχουν συμβουλές και υποστήριξη στους διευθυντές σε αυτά τα ζητήματα, ιδιαίτερα σε θέματα επιλογής και απόλυσης προσωπικού, αλλά δεν έχουν την εξουσία λήψης αποφάσεων.

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι δεν αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση οι διευθυντές να έχουν ευθύνη και για τους τρεις τομείς (στρατηγική και επιχειρησιακή κατεύθυνση, προϋπολογισμούς και επιλογή/απόλυση προσωπικού). Ο βαθμός αυτονομίας που ασκούν μπορεί επίσης να διαφέρει. Η βασική διαφορά είναι ότι οι επόπτες είναι υπεύθυνοι μόνο για την επίβλεψη των δραστηριοτήτων άλλων εργαζομένων, ενώ οι διευθυντές έχουν τη συνολική ευθύνη για τη λειτουργία μιας οργανωτικής μονάδας.

11 - Γενικοί Διευθυντές, Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη και μέλη των Νομοθετικών Σωμάτων

111 - Μέλη των Νομοθετικών Σωμάτων και Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη

1111 - Μέλη των Νομοθετικών Σωμάτων

1112 - Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη της Δημόσιας Διοίκησης

1113 - Παραδοσιακοί Αρχηγοί και Αρχηγοί χωριών (πρωτογέροντες)

1114 - Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη οργανισμών ειδικών συμφερόντων

112 - Διευθύνοντες Σύμβουλοι και Γενικοί Διευθυντές

1120 - Διευθύνοντες Σύμβουλοι και Γενικοί Διευθυντές

12 - Διοικητικοί και Εμπορικοί Διευθυντές

121 - Διευθυντές επιχειρηματικών Υπηρεσιών και Διοίκησης

1211 - Οικονομικοί Διευθυντές

1212 - Διευθυντές Ανθρώπινου Δυναμικού

1213 - Διευθυντές Χάραξης Πολιτικής και Σχεδιασμού

1219 - Διευθυντές και Ανώτερα Διευθυντικά Στελέχη Επιχειρηματικών Υπηρεσιών και Διοίκησης π.δ.κ.α.

122 - Διευθυντές Πωλήσεων, Μάρκετινγκ και Ανάπτυξης

1221 - Διευθυντές Πωλήσεων και Μάρκετινγκ

1222 - Διευθυντές Διαφήμισης και Δημοσίων Σχέσεων

1223 - Διευθυντές Έρευνας και Ανάπτυξης

13 - Διευθυντές Παραγωγής και Εξειδικευμένων Υπηρεσιών

131 - Διευθυντές Παραγωγής στη Γεωργία, στη Δασοκομία και στην Αλιεία

1311 - Διευθυντές Παραγωγής στη Γεωργία και στη Δασοκομία

1312 - Διευθυντές Παραγωγής στην Υδατοκαλλιέργεια και στην Αλιεία

132 - Διευθυντές Επιχειρήσεων μεταποίησης, εξόρυξης, κατασκευών και διανομής

1321 – Διευθυντές Επιχειρήσεων μεταποίησης

1322 - Διευθυντές Επιχειρήσεων εξόρυξης

1323 - Διευθυντές Επιχειρήσεων κατασκευών

1324 - Διευθυντές τροφοδοσίας, διανομής και σχετικών δραστηριοτήτων

133 - Διευθυντές Υπηρεσιών των Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας

134 - Διευθυντές επιχειρήσεων παροχής Επαγγελματικών Υπηρεσιών

1341 - Διευθυντές Υπηρεσιών Παιδικής Φροντίδας

1342 - Διευθυντές Υπηρεσιών Υγείας

1343 - Διευθυντές Υπηρεσιών Φροντίδας Ηλικιωμένων

1344 - Διευθυντές Κοινωνικής Πρόνοιας

1345 - Διευθυντές Εκπαίδευσης

1346 - Διευθυντές Υποκαταστημάτων Χρηματοοικονομικών και Ασφαλιστικών Υπηρεσιών

1349 - Διευθυντές Επαγγελματικών Υπηρεσιών μη Κατατασσόμενοι Αλλού

14 - Διευθυντές Ξενοδοχείων, Εστιατορίων, Επιχειρήσεων Λιανικού και Χονδρικού Εμπορίου και άλλων Υπηρεσιών

141 - Διευθυντές Ξενοδοχείων και Εστιατορίων

1411 - Διευθυντές Ξενοδοχείων

1412 - Διευθυντές Εστιατορίων

142 - Διευθυντές Επιχειρήσεων Λιανικού και Χονδρικού Εμπορίου

143 - Διευθυντές άλλων Υπηρεσιών

1431 - Διευθυντές Αθλητικών, Ψυχαγωγικών και Πολιτιστικών Κέντρων

1439 - Διευθυντές Υπηρεσιών μη Κατατασσόμενοι Αλλού

2 - Επαγγελματίες

Οι επαγγελματίες συμβάλλουν στην αύξηση του υπάρχοντος αποθέματος γνώσεων, εφαρμόζουν επιστημονικές ή καλλιτεχνικές έννοιες και θεωρίες, διδάσκουν τα παραπάνω με συστηματικό τρόπο ή συνδυάζουν αυτές τις δραστηριότητες. Η

αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του τέταρτου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι επαγγελματίες περιλαμβάνουν συνήθως: τη διεξαγωγή αναλύσεων και ερευνών και την ανάπτυξη εννοιών, θεωριών και λειτουργικών μεθόδων· την παροχή συμβουλών ή την εφαρμογή υφιστάμενων γνώσεων που σχετίζονται με τις φυσικές επιστήμες, τα μαθηματικά, τη μηχανική και την τεχνολογία, τις βιοεπιστήμες, τις ιατρικές και υγειονομικές υπηρεσίες, τις κοινωνικές επιστήμες και τις ανθρωπιστικές σπουδές· τη διδασκαλία της θεωρίας και της πρακτικής ενός ή περισσότερων γνωστικών αντικειμένων σε διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα· την εκπαίδευση ατόμων με μαθησιακές δυσκολίες ή ειδικές ανάγκες· την παροχή ποικίλων επιχειρηματικών, νομικών και κοινωνικών υπηρεσιών· τη δημιουργία και εκτέλεση έργων τέχνης· την παροχή πνευματικής καθοδήγησης· καθώς και τη σύνταξη επιστημονικών άρθρων και εκθέσεων. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

E21 - Ασκούντες Επιστημονικά Επαγγέλματα και Μηχανικοί

211 - Επαγγελματίες των Φυσικών Επιστημών, Γεωλόγοι και Γεωφυσικοί

2111 - Φυσικοί και Αστρονόμοι

2112 -Μετεωρολόγοι

2113 -Χημικοί

2114 -Γεωλόγοι και Γεωφυσικοί

212 - Μαθηματικοί, Αναλογιστές και Στατιστικοί

213 - Επαγγελματίες των Επιστημών της Ζωής

2131 - Βιολόγοι, Βοτανολόγοι, Ζωολόγοι και Συναφείς Επαγγελματίες

2132 - Σύμβουλοι Γεωργίας, Δασοκομίας και Αλιείας

2133 - Επαγγελματίες Προστασίας Περιβάλλοντος

214 - Μηχανικοί (Εξαιρουμένων των Ηλεκτρολόγων Τεχνολόγων)

2141 - Βιομηχανικοί και Παραγωγικοί Μηχανικοί

2142 - Πολιτικοί Μηχανικοί

2143 - Μηχανικοί Περιβάλλοντος

2144 - Μηχανολόγοι Μηχανικοί

2145 - Χημικοί Μηχανικοί

2146 - Μηχανικοί Ορυχείων, Μεταλλουργοί και Συναφείς Επαγγελματίες

2149 - Επαγγελματίες Μηχανικοί μη Κατατασσόμενοι Αλλού

215 - Ηλεκτρολόγοι Τεχνολόγοι Μηχανικοί

2151 - Ηλεκτρολόγοι Μηχανικοί

2152 - Μηχανικοί Ηλεκτρονικής

2153 - Μηχανικοί Τηλεπικοινωνιών

216 - Αρχιτέκτονες, Τοπογράφοι, Πολεοδόμοι και Σχεδιαστές

2161 - Αρχιτέκτονες Κτιρίων

2162 - Αρχιτέκτονες Τοπίου

2163 - Σχεδιαστές Προϊόντων και Ενδυμάτων

2164 - Πολεοδόμοι και Συγκοινωνιολόγοι

2165 - Χαρτογράφοι και Τοπογράφοι

2166 - Γραφίστες και Σχεδιαστές Πολυμέσων

22 - Επαγγελματίες του Τομέα της Υγείας

221 – Ιατροί

2211 - Γενικοί Ιατροί

2212 - Ειδικοί Ιατροί

222 - Νοσηλευτές και Μαίες

2221 - Νοσηλευτές / Νοσηλεύτριες

2222 - Μαίες / Μαιευτές

223 - Επαγγελματίες παραδοσιακής και συμπληρωματικής ιατρικής

224 - Ασκούντες Παραϊατρικά Επαγγέλματα

225 - Κτηνίατροι

226 - Άλλοι Επαγγελματίες του Τομέα της Υγείας

2261 - Οδοντίατροι

2262 - Φαρμακοποιοί

2263 - Επαγγελματίες Περιβαλλοντικής και Επαγγελματικής Υγείας και Υγιεινής

2264 - Φυσιοθεραπευτές

2265 - Διαιτολόγοι και Διατροφολόγοι

2266 - Ακουολόγοι και Λογοθεραπευτές

2267 -Οπτομέτρες και Οπτικοί Οφθαλμικών Ειδών

2269 - Επαγγελματίες Υγείας που δεν Κατατάσσονται Αλλού

2269.1 - Χειροπράκτης

2269.2 - Κινησιολόγος

2269.3 - Εμπειρογνώμονας Ιατρικής Φυσικής

2269.4 - Εργοθεραπευτής/Εργοθεραπεύτρια

2269.5 - Βοηθός Εργοθεραπείας

2269.6 - Ποδίατρος

2269.7 - Βοηθός Ποδιάτρου

2269.8 - Ακτινογράφος

- 2269.9 - Ψυχοκινητικός Θεραπευτής/Ψυχοκινητική Θεραπεύτρια
- 2269.10 - Ειδικευμένος Χειροπράκτης/Ειδικευμένη Χειροπράκτης
- 2269.11 - Οστεοπαθητικός
- 2269.12 - Βοηθός Παθολογοανατόμου
- 2269.13 - Βιοϊατρικός Επιστήμονας/Βιοϊατρική Επιστήμονας
- 2269.14 - Βιοϊατρικός Επιστήμονας/Βιοϊατρική Επιστήμονας
- 2269.15 - Τεχνικός Προσθετικής και Ορθωτικής
- 2269.16 -Ειδικευμένος Βιοϊατρικός Επιστήμονας/Ειδικευμένη Βοϊατρική Επιστήμονας

23 – Εκπαιδευτικοί

- 231 - Πανεπιστημιακοί και Εκπαιδευτικοί Ανώτατης Εκπαίδευσης
- 232 - Εκπαιδευτικοί Επαγγελματικής Εκπαίδευσης
- 233 - Καθηγητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
- 234 - Δάσκαλοι Δημοτικής και Προσχολικής Εκπαίδευσης
- 2341 - Δάσκαλοι Δημοτικού Σχολείου
- 2342 - Παιδαγωγοί Προσχολικής Εκπαίδευσης
- 235 - Άλλοι Επαγγελματίες Εκπαίδευσης
- 2351 - Ειδικοί Επιστήμονες επί των Διδακτικών Μεθόδων
- 2352 - Εκπαιδευτικοί Ειδικής Αγωγής
- 2353 - Άλλοι Καθηγητές Ξένων Γλωσσών, εκτός των Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων
- 2354 - Άλλοι καθηγητές Μουσικής, εκτός των Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων
- 2355 - Άλλοι Καθηγητές Καλλιτεχνικών, εκτός των Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων
- 2356 - Εκπαιδευτικοί Τεχνολογιών Πληροφόρησης
- 2359 - Εκπαιδευτικοί που δεν Κατατάσσονται Αλλού

24 - Επαγγελματίες Επιχειρήσεων και Διοίκησης

241 - Επαγγελματίες του Χρηματοοικονομικού Τομέα

2411 - Λογιστές

2412 - Χρηματοοικονομικοί και Επενδυτικοί Σύμβουλοι

2413 - Χρηματοοικονομικοί Αναλυτές

242 - Επαγγελματίες Διοίκησης

2421 - Αναλυτές Διοίκησης και Οργάνωσης

2422 - Επαγγελματίες Διοίκησης Πολιτικής

2423 - Επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού και Σταδιοδρομίας

2424 - Επαγγελματίες Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης Προσωπικού

243 - Επαγγελματίες Σύμβουλοι Πωλήσεων, Μάρκετινγκ και Δημοσίων Σχέσεων

2431 - Επαγγελματίες Διαφήμισης και Μάρκετινγκ

2432 - Επαγγελματίες Δημοσίων Σχέσεων

2433 - Τεχνικοί και Ιατρικοί Αντιπρόσωποι Πωλήσεων (εκτός ΤΠΕ)

2434 - Επαγγελματίες Πωλήσεων Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών

25 - Επαγγελματίες του Τομέα των Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας

251 - Σχεδιαστές και Αναλυτές Λογισμικού και Εφαρμογών

2511 - Αναλυτές Συστημάτων

2512 - Προγραμματιστές Λογισμικού

2513 - Προγραμματιστές Ιστοσελίδων και Πολυμέσων

2514 - Προγραμματιστές Εφαρμογών

2519 - Προγραμματιστές και Αναλυτές Λογισμικού και Εφαρμογών που δεν Κατατάσσονται Αλλού

252 - Επαγγελματίες Βάσεων Δεδομένων και δικτύων

2521 - Σχεδιαστές και Διαχειριστές Βάσεων Δεδομένων

2522 - Διαχειριστές Συστημάτων

2523 - Επαγγελματίες Δικτύων Υπολογιστών

2529 - Επαγγελματίες Βάσεων Δεδομένων και Δικτύων που δεν Κατατάσσονται Αλλού

26 - Επαγγελματίες του Νομικού, Κοινωνικού και Πολιτιστικού κλάδου

261 - Επαγγελματίες Νομικοί

2611 - Δικηγόροι

2612 - Δικαστές

2619 - Νομικοί Επαγγελματίες που δεν Κατατάσσονται Αλλού

262 - Βιβλιοθηκονόμοι, Αρχαιοφύλακες και Έφοροι Αρχαιοτήτων, Μουσείων και Αιθουσών Έργων Τέχνης

2621 - Αρχειονόμοι και Επιμελητές

2622 - Βιβλιοθηκονόμοι και Συναφείς Επαγγελματίες Πληροφόρησης

263 - Επαγγελματίες του Κοινωνικού και Θρησκευτικού Τομέα

2631 - Οικονομολόγοι

2632 - Κοινωνιολόγοι, Ανθρωπολόγοι και Συναφείς Επαγγελματίες

2633 - Φιλόσοφοι, Ιστορικοί και Πολιτικοί Επιστήμονες

2634 – Ψυχολόγοι

2635 - Επαγγελματίες Κοινωνικής Εργασίας και Συμβουλευτικής

2636 - Θρησκευτικοί Λειτουργοί

264 - Συγγραφείς, Δημοσιογράφοι και Γλωσσολόγοι

2641 - Συγγραφείς και Συναφείς Επαγγελματίες

2642 - Δημοσιογράφοι

2643 - Μεταφραστές, Διερμηνείς και Άλλοι Γλωσσολόγοι

265 - Καλλιτέχνες εν γένει

2651 - Εικαστικοί Καλλιτέχνες

2652 - Μουσικοί, Τραγουδιστές και Συνθέτες

2653 - Χορευτές και Χορογράφοι

2654 - Σκηνοθέτες και Παραγωγοί Κινηματογράφου, Θεάτρου και Συναφών Μέσων

2655 - Ηθοποιοί

2656 - Παρουσιαστές Ραδιοφώνου, Τηλεόρασης και Άλλων Μέσων

2659 - Καλλιτέχνες και Επαγγελματίες Παραστατικών Τεχνών που δεν Κατατάσσονται
Άλλού

3 - Τεχνικοί και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

Οι τεχνικοί και βοηθοί επαγγελματίες εκτελούν τεχνικά και συναφή καθήκοντα που συνδέονται με την έρευνα και την εφαρμογή επιστημονικών ή καλλιτεχνικών εννοιών και λειτουργικών μεθόδων, καθώς και με κανονισμούς της κυβέρνησης ή των επιχειρήσεων. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελμάτων αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του τρίτου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι τεχνικοί και βοηθοί επαγγελματίες περιλαμβάνουν συνήθως: την εκτέλεση τεχνικής εργασίας που σχετίζεται με την έρευνα και την εφαρμογή εννοιών και λειτουργικών μεθόδων στους τομείς των φυσικών επιστημών, συμπεριλαμβανομένης της μηχανικής και της τεχνολογίας, των βιοεπιστημών, συμπεριλαμβανομένου του ιατρικού τομέα, καθώς και των κοινωνικών επιστημών και των ανθρωπιστικών σπουδών· την έναρξη και εκτέλεση διαφόρων τεχνικών υπηρεσιών που σχετίζονται με το εμπόριο, τα χρηματοοικονομικά και τη διοίκηση, συμπεριλαμβανομένης της εφαρμογής νόμων και κανονισμών του κράτους, καθώς και με την κοινωνική εργασία· την παροχή τεχνικής υποστήριξης στις τέχνες και την

ψυχαγωγία· τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες· την εκτέλεση ορισμένων θρησκευτικών καθηκόντων. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

31 - Τεχνικοί Θετικών Επιστημών και Μηχανικής

311 - Τεχνικοί Επιστημών Φυσικής και Μηχανικής

3111 - Τεχνικοί Χημικών και Φυσικών Επιστημών

3112 - Τεχνικοί Πολιτικής Μηχανικής

3113 - Τεχνικοί Ηλεκτρολογίας

3114 - Τεχνικοί Ηλεκτρονικής

3115 - Τεχνικοί Μηχανολογίας

3116 - Τεχνικοί Χημικής Μηχανικής

3117 - Τεχνικοί Μεταλλείων και Μεταλλουργίας

3118 - Σχεδιαστές Τεχνικών Σχεδίων

3119 - Τεχνικοί Φυσικών Επιστημών και Μηχανικής που δεν Κατατάσσονται Αλλού

312 - Επόπτες Ορυχείων, Μεταποιητικών και Κατασκευαστικών Μονάδων

3121 - Επόπτες Μεταλλείων

3122 - Επόπτες Βιομηχανικής Παραγωγής

3123 - Επόπτες Κατασκευών

313 - Τεχνικοί Ελέγχου Διαδικασίας

3131 - Χειριστές Σταθμών Παραγωγής Ενέργειας

3132 - Χειριστές Αποτεφρωτήρων και Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Νερού

3133 - Χειριστές Μονάδων Χημικής Επεξεργασίας

3134 - Χειριστές Μονάδων Διύλισης Πετρελαίου και Φυσικού Αερίου

3135 - Χειριστές Διεργασιών Παραγωγής Μετάλλων

3139 - Τεχνικοί Ελέγχου Διεργασιών που δεν κατατάσσονται Αλλού

314 - Τεχνικοί των Επιστημών της ζωής και ασκούντες συναφή επαγγέλματα

3141 - Τεχνικοί Βιοεπιστημών (εκτός Ιατρικής)

3142 - Γεωργικοί Τεχνικοί

3143 - Τεχνικοί Δασοκομίας

315 - Ελεγκτές και Τεχνικοί Ναυσιπλοΐας και Αεροπλοΐας

3151 - Μηχανικοί Πλοίων

3152 - Αξιωματικοί Καταστρώματος και Πλοηγοί Πλοίων

3153 - Πιλότοι Αεροσκαφών και Συναφείς Βοηθοί Επαγγελματίες

3154 - Ελεγκτές Εναέριας Κυκλοφορίας

3155 - Τεχνικοί Ηλεκτρονικών Συστημάτων Ασφάλειας Εναέριας Κυκλοφορίας

32 - Τεχνικοί του Τομέα της Υγείας

321 - Τεχνικοί Ιατρικής και Φαρμακευτικής

3211 - Τεχνικοί Ιατρικής Απεικόνισης και Θεραπευτικού Εξοπλισμού

3212 - Τεχνικοί Ιατρικών και Παθολογικών Εργαστηρίων

3213 - Φαρμακευτικοί Τεχνικοί και Βοηθοί

3214 - Τεχνικοί Ιατρικών και Οδοντικών Προσθετικών

322 - Βοηθοί Επαγγελματιών Νοσηλευτικής και Μαιευτικής

3221 - Βοηθοί Νοσηλευτών / Νοσηλευτριών

3222 - Βοηθοί Μαιευτικής

323 - Βοηθοί Επαγγελματιών Παραδοσιακής και Συμπληρωματικής Ιατρικής

324 - Τεχνικοί και βοηθοί κτηνιάτρων

325 - Άλλοι βοηθοί επαγγελματιών του τομέα της υγείας

3251 - Οδοντιατρικοί Βοηθοί και Θεραπευτές

3252 - Τεχνικοί Ιατρικών Αρχείων και Πληροφοριών Υγείας

3253 - Κοινοτικοί Λειτουργοί Υγείας

3254 - Οπτικοί Εκτέλεσης Συνταγών

3255 - Τεχνικοί και Βοηθοί Φυσιοθεραπείας

3256 - Ιατρικοί Βοηθοί

3257 - Επιθεωρητές και Βοηθοί Περιβαλλοντικής και Επαγγελματικής Υγείας

3258 - Πλήρωμα Ασθενοφόρων

3259 - Βοηθοί Επαγγελματίες Υγείας που δεν Κατατάσσονται Αλλού

33 - Βοηθοί Επαγγελματιών Επιχειρήσεων και Διοίκησης

331 - Βοηθοί Επαγγελματιών του Χρηματοοικονομικού και Μαθηματικού Κλάδου

3311 Χρηματιστές και Μεσίτες Χρηματοοικονομικών Υπηρεσιών

3312 Λειτουργοί Πιστώσεων και Δανείων

3313 Βοηθοί Επαγγελματίες Λογιστικής

3314 Βοηθοί Επαγγελματίες Στατιστικής, Μαθηματικών και Συναφών Κλάδων

3315 Εκτιμητές και Εκτιμητές Ζημιών

332 - Πράκτορες και Μεσίτες Αγοραπωλησιών

3321 Ασφαλιστικοί Αντιπρόσωποι

3322 Εμπορικοί Αντιπρόσωποι Πωλήσεων

3323 Αγοραστές

3324 Εμπορικοί Μεσίτες

333 - Πράκτορες Παροχής Υπηρεσιών σε Επιχειρήσεις

3331 Πράκτορες Εκτελωνισμού και Προώθησης Μεταφορών

3332 Οργανωτές Συνεδρίων και Εκδηλώσεων

3333 Πράκτορες και Ανάδοχοι Εργασίας

3334 Κτηματομεσίτες και Διαχειριστές Ακινήτων

3339 Πράκτορες Επιχειρηματικών Υπηρεσιών που δεν Κατατάσσονται Αλλού

334 - Γραμματείς Διοίκησης και Ειδικευμένοι(-ες) Γραμματείς

3341 Επόπτες Γραφείου

3342 - Νομικοί Γραμματείς

3343 - Διοικητικοί και Εκτελεστικοί Γραμματείς

3344 - Ιατρικοί Γραμματείς

335 - Λειτουργοί και Ελεγκτές Ρυθμιστικών-Εκτελεστικών κρατικών υπηρεσιών

3351 - Τελωνειακοί και Συνοριακοί Επιθεωρητές

3352 - Κυβερνητικοί Λειτουργοί Φορολογίας και Δασμών

3353 - Κυβερνητικοί Λειτουργοί Κοινωνικών Παροχών

3354 - Κυβερνητικοί Λειτουργοί Αδειοδότησης

3355 - Αστυνομικοί Επιθεωρητές και Ντετέκτιβ

3359 - Βοηθοί Επαγγελματίες Κυβερνητικών Ρυθμιστικών Υπηρεσιών που δεν Κατατάσσονται Αλλού

34 - Βοηθοί Επαγγελματιών του Νομικού, Κοινωνικού και Πολιτιστικού τομέα και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

341 - Βοηθοί Επαγγελματιών του Νομικού, Κοινωνικού και Θρησκευτικού Τομέα

3411 - Βοηθοί Νομικοί και Συναφείς Επαγγελματίες

3412 - Βοηθοί Επαγγελματίες Κοινωνικής Εργασίας

3413 - Βοηθοί Θρησκευτικοί Λειτουργοί

342 - Εργαζόμενοι στον Τομέα του Αθλητισμού και της Σωματικής Αγωγής

3421 - Αθλητές και Αθλητικοί Παίκτες

3422 - Προπονητές, Εκπαιδευτές και Διαιτητές Αθλημάτων

3423 - Εκπαιδευτές Φυσικής Κατάστασης και Αναψυχής και Συντονιστές Προγραμμάτων

343 - Βοηθοί Επαγγελματιών του Καλλιτεχνικού και Πολιτιστικού Τομέα και της μαγειρικής

3431 - Φωτογράφοι

3432 - Σχεδιαστές και Διακοσμητές Εσωτερικών Χώρων

3433 - Τεχνικοί Πινακοθηκών, Μουσείων και Βιβλιοθηκών

3434 - Αρχιμάγειρες

3435 - Άλλοι Βοηθοί Καλλιτεχνικοί και Πολιτιστικοί Επαγγελματίες

35 - Τεχνικοί του Τομέα της Πληροφόρησης και Επικοινωνίας

351 - Τεχνικοί Λειτουργιών και Υποστήριξης Χρηστών Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας

3511 - Τεχνικοί Λειτουργίας Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών

3512 - Τεχνικοί Υποστήριξης Χρηστών Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών

3513 - Τεχνικοί Δικτύων Υπολογιστών και Συστημάτων

3514 - Τεχνικοί Ιστοσελίδων

352 - Τεχνικοί Τηλεπικοινωνιών και Εκπομπών Ραδιοφώνου και Τηλεόρασης

3521 - Τεχνικοί Ραδιοτηλεοπτικών και Οπτικοακουστικών Μέσων

3522 - Τεχνικοί Μηχανικής Τηλεπικοινωνιών

4 - Υπάλληλοι Γραφείου

Οι υπάλληλοι γραφείου καταγράφουν, οργανώνουν, αποθηκεύουν, επεξεργάζονται και ανακτούν πληροφορίες, και εκτελούν μια σειρά από γραμματειακά καθήκοντα που σχετίζονται με διαχείριση χρημάτων, ταξιδιωτικές ρυθμίσεις, αιτήματα πληροφοριών και προγραμματισμό συναντήσεων. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του δεύτερου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι υπάλληλοι γραφείου περιλαμβάνουν συνήθως: στενογραφία, δακτυλογράφηση και χειρισμό επεξεργαστών κειμένου και άλλων μηχανών γραφείου· καταχώριση δεδομένων σε υπολογιστές· εκτέλεση γραμματειακών καθηκόντων· καταγραφή και υπολογισμό αριθμητικών δεδομένων· τήρηση αρχείων σχετικά με αποθέματα, παραγωγή και μεταφορές· τήρηση αρχείων σχετικά με επιβατικές και εμπορευματικές μεταφορές· εκτέλεση διοικητικών καθηκόντων σε βιβλιοθήκες· αρχειοθέτηση εγγράφων· εκτέλεση καθηκόντων που σχετίζονται με ταχυδρομικές υπηρεσίες· προετοιμασία και έλεγχο υλικού για εκτύπωση· υποστήριξη ατόμων που δεν μπορούν να διαβάσουν ή να γράψουν στη σύνταξη αλληλογραφίας· εκτέλεση εργασιών διαχείρισης χρημάτων· διεκπεραίωση ταξιδιωτικών ρυθμίσεων· παροχή πληροφοριών σε πελάτες και προγραμματισμό ραντεβού· χειρισμό τηλεφωνικού κέντρου. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

41 - Υπάλληλοι Γενικών Καθηκόντων και Χειριστές Μηχανών με Πληκτρολόγιο

411 - Υπάλληλοι Γενικών Καθηκόντων

412 - Γραμματείς (Γενικών Καθηκόντων)

413 - Χειριστές Μηχανών με Πληκτρολόγιο

4131 - Δακτυλογράφοι και Χειριστές Επεξεργασίας Κειμένου

4132 - Υπάλληλοι Καταχώρισης Δεδομένων

42 - Υπάλληλοι Εξυπηρέτησης Πελατών

421 - Ταμίες, Εισπράκτορες και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

4211 - Τραπεζικοί Ταμίες και Συναφείς Υπάλληλοι

4212 - Πράκτορες Στοιχημάτων, Κρουπιέρηδες και Συναφείς Εργαζόμενοι Τυχερών Παιχνιδιών

4213 - Ενεχυροδανειστές και Δανειστές Χρημάτων

4214 - Εισπράκτορες Χρεών και Συναφείς Εργαζόμενοι

422 - Υπάλληλοι Πληροφόρησης Πελατών

4221 - Ταξιδιωτικοί Σύμβουλοι και Υπάλληλοι

4222 - Υπάλληλοι Πληροφοριών Κέντρων Επικοινωνίας

4223 - Τηλεφωνητές Κέντρων

4224 - Υπάλληλοι Υποδοχής Ξενοδοχείων

4225 - Υπάλληλοι Πληροφοριών

4226 - Υπάλληλοι Υποδοχής (γενικά)

4227 - Ερευνητές Δημοσκοπήσεων και Έρευνας Αγοράς

4229 - Υπάλληλοι Παροχής Πληροφοριών Πελατών που δεν Κατατάσσονται Αλλού

43 - Υπάλληλοι Καταγραφής Αριθμητικών Δεδομένων και Υλικών

431 - Υπάλληλοι Καταγραφής Αριθμητικών Δεδομένων

4311 - Υπάλληλοι Λογιστηρίου και Τήρησης Βιβλίων

4312 - Υπάλληλοι Στατιστικής, Χρηματοοικονομικών και Ασφαλίσεων

4313 - Υπάλληλοι Μισθοδοσίας

432 - Υπάλληλοι Καταγραφής Υλικών και Υπηρεσιών Μεταφορών

4321 - Υπάλληλοι Αποθήκης

4322 - Υπάλληλοι Παραγωγής

4323 - Υπάλληλοι Μεταφορών

44 - Άλλοι Υπάλληλοι Γραφείου

441 - Άλλοι Υπάλληλοι Γραφείου

4411 - Υπάλληλοι Βιβλιοθηκών

4412 - Ταχυδρομικοί Διανομείς και Υπάλληλοι Διαλογής

4413 - Υπάλληλοι Κωδικοποίησης, Διόρθωσης και Συναφών Εργασιών

4414 - Γραφείς και Συναφείς Εργαζόμενοι

4415 - Υπάλληλοι Αρχαιοθήκης και Αντιγραφών

4416 - Υπάλληλοι Προσωπικού

4419 - Υπάλληλοι Γραφειακής Υποστήριξης που δεν Κατατάσσονται Αλλού

5 – Απασχολούμενοι στην Παροχή Υπηρεσιών και Πωλητές

Οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες και τις πωλήσεις παρέχουν προσωπικές και προστατευτικές υπηρεσίες που σχετίζονται με ταξίδια, οικιακή φροντίδα, εστίαση, προσωπική φροντίδα και προστασία από πυρκαγιά και παράνομες ενέργειες· ή παρουσιάζουν και πωλούν αγαθά σε χονδρικά ή λιανικά καταστήματα και παρόμοιες επιχειρήσεις, καθώς και σε πάγκους και αγορές. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του δεύτερου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες και τις πωλήσεις περιλαμβάνουν συνήθως: την οργάνωση και παροχή υπηρεσιών κατά τη διάρκεια ταξιδιών· την οικιακή φροντίδα· την προετοιμασία και σερβίρισμα φαγητών και ποτών· τη φροντίδα παιδιών· την παροχή προσωπικής και βασικής φροντίδας υγείας σε οικίες ή ιδρύματα, καθώς και κομμωτικές υπηρεσίες, υπηρεσίες αισθητικής και συντροφιάς· την πρόβλεψη του μέλλοντος (μαντεία)· την ταρίχευση και την οργάνωση κηδεών· την

παροχή υπηρεσιών ασφάλειας και την προστασία ατόμων και περιουσίας από πυρκαγιά και παράνομες ενέργειες· τη διασφάλιση της τήρησης του νόμου και της τάξης· τη συμμετοχή ως μοντέλα για διαφημίσεις, καλλιτεχνική δημιουργία και παρουσίαση προϊόντων· την πώληση αγαθών σε χονδρικές ή λιανικές επιχειρήσεις, καθώς και σε πάγκους και αγορές· και την παρουσίαση προϊόντων σε πιθανούς πελάτες. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

51 - Απασχολούμενοι στην Παροχή Προσωπικών Υπηρεσιών

511 - Ταξιδιωτικοί Συνοδοί, Εισπράκτορες και Ξεναγοί

5111 - Συνοδοί και Φροντιστές Ταξιδιών

5112 - Εισπράκτορες Μεταφορών

5113 - Ξεναγοί

512 - Μάγειροι

513 - Σερβιτόροι και Μπάρμεν

5131 - Σερβιτόροι

5132 - Μπάρμεν

514 - Κομμωτές/κομμώτριες, Αισθητικοί και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

5141 - Κομμωτές

5142 - Αισθητικοί και Συναφείς Εργαζόμενοι

515 - Επόπτες Καθαρισμού και Φροντιστές Κτιρίων και Κατοικιών

5151 - Επόπτες Καθαριότητας και Οικιακής Φροντίδας σε Γραφεία, Ξενοδοχεία και Άλλες Εγκαταστάσεις

5152 - Οικιακοί Διαχειριστές Κατοικιών

5153 - Φροντιστές Κτιρίων

516 - Άλλοι Απασχολούμενοι στην Παροχή Προσωπικών Υπηρεσιών

5161 - Αστρολόγοι, Μάντεις και Συναφείς Εργαζόμενοι

5162 - Συνοδοί και Προσωπικοί Υπηρέτες

5163 - Νεκροθάφτες και Ταριχευτές

5164 - Καλλωπιστές Κατοικιδίων και Φροντιστές Ζώων

5165 - Εκπαιδευτές Οδήγησης

5169 - Εργαζόμενοι Προσωπικών Υπηρεσιών που δεν Κατατάσσονται Αλλού

52 – Πωλητές

521 - Πλανόδιοι Πωλητές και Πωλητές σε Υπαίθριες Αγορές

5211 - Πωλητές Πάγκων και Αγορών

5212 - Πωλητές Φαγητού στον Δρόμο

522 - Πωλητές σε Καταστήματα

5221 - Καταστηματάρχες

5222 - Επόπτες Καταστημάτων

5223 - Βοηθοί Πωλήσεων Καταστημάτων

523 - Ταμίες και Υπάλληλοι Έκδοσης Εισιτηρίων

524 - Άλλοι Πωλητές

5241 - Μοντέλα Μόδας και Άλλα Μοντέλα

5242 - Επιδεικτές Προϊόντων

5243 - Πωλητές Πόρτα-πόρτα

5244 - Πωλητές Κέντρων Επικοινωνίας

5245 - Υπάλληλοι Πρατηρίων Καυσίμων

5246 - Υπάλληλοι Πάγκων Εξυπηρέτησης Φαγητού

5249 - Πωλητές που δεν Κατατάσσονται Αλλού

53 - Απασχολούμενοι στην Παροχή Ατομικής Φροντίδας

531 - Παιδοκόμοι και Βοηθοί Δασκάλων

5311 - Φροντιστές Παιδιών

5312 - Βοηθοί Εκπαιδευτικών

532 - Απασχολούμενοι στην παροχή ατομικής φροντίδας στον τομέα των υπηρεσιών υγείας

5321 - Βοηθοί Φροντίδας Υγείας

5322 - Κατ' Οίκον Φροντιστές

5329 - Εργαζόμενοι Προσωπικής Φροντίδας σε Υπηρεσίες Υγείας που δεν Κατατάσσονται Αλλού

54 - Απασχολούμενοι στην Παροχή Υπηρεσιών Προστασίας

541 - Απασχολούμενοι στην Παροχή Υπηρεσιών Προστασίας

5411 - Πυροσβέστες

5412 - Αστυνομικοί

5413 - Δεσμοφύλακες

5414 - Φύλακες Ασφαλείας

5419 - Εργαζόμενοι Υπηρεσιών Προστασίας που δεν Κατατάσσονται Αλλού

6- Ειδικευμένοι Γεωργοί, Κτηνοτρόφοι, Δασοκόμοι και Αλιείς

Οι ειδικευμένοι εργαζόμενοι στη γεωργία, τη δασοκομία και την αλιεία καλλιεργούν και συγκομίζουν καλλιέργειες αγρού ή δέντρων και θάμνων· συλλέγουν άγριους καρπούς και φυτά· εκτρέφουν, φροντίζουν ή κυνηγούν ζώα· παράγουν ποικίλα προϊόντα ζωικής

παραγωγής· καλλιεργούν, προστατεύουν και εκμεταλλεύονται δάση· εκτρέφουν ή αλιεύουν ψάρια· και καλλιεργούν ή συλλέγουν άλλες μορφές υδρόβιας ζωής, με σκοπό την εξασφάλιση τροφής, στέγασης και εισοδήματος για τους ίδιους και τα νοικοκυριά τους. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του δεύτερου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι ειδικευμένοι εργαζόμενοι στη γεωργία, τη δασοκομία και την αλιεία περιλαμβάνουν συνήθως: την προετοιμασία του εδάφους· τη σπορά, φύτευση, ψεκασμό, λίπανση και συγκομιδή καλλιεργειών αγρού· την καλλιέργεια οπωροφόρων και άλλων δενδρωδών ή θαμνωδών καλλιεργειών· την καλλιέργεια λαχανικών και άλλων προϊόντων κηπευτικής· τη συλλογή άγριων καρπών και φυτών· την εκτροφή, ανατροφή, φροντίδα ή θήρα ζώων κυρίως για την παραγωγή κρέατος, γάλακτος, μαλλιού, γούνας, δέρματος ή προϊόντων σηροτροφίας, μελισσοκομίας ή άλλων· την καλλιέργεια, προστασία και εκμετάλλευση δασών· την εκτροφή ή αλιεία ψαριών· την καλλιέργεια ή συλλογή άλλων μορφών υδρόβιας ζωής· την αποθήκευση και βασική επεξεργασία των προϊόντων τους· καθώς και την πώληση των προϊόντων τους σε αγοραστές, οργανισμούς εμπορίας ή σε αγορές. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

61 - Ειδικευμένοι Γεωργοί και Κτηνοτρόφοι, Επαγγελματίες

611 - Καλλιεργητές Κηπευτικών και Φυτωρίων, Επαγγελματίες

6111 - Καλλιεργητές Αγρών και Λαχανικών

6112 - Καλλιεργητές Δέντρων και Θάμνων

6113 - Κηπουροί, Ανθοκαλλιεργητές και Φυτωριούχοι

6114 - Μικτοί Καλλιεργητές

612 – Κτηνοτρόφοι

6121 - Κτηνοτρόφοι και Παραγωγοί Γαλακτοκομικών

6122 - Πτηνοτρόφοι

6123 - Μελισσοκόμοι και Σηροτρόφοι

6129 - Παραγωγοί Ζωικών Προϊόντων που δεν Κατατάσσονται Αλλού

613 - Γεωργοκτηνοτρόφοι Μεικτών Εκμεταλλεύσεων

62 - Ειδικευμένοι Δασοκόμοι, Υλοτόμοι, Αλιείς και Κυνηγοί

621 - Δασοκόμοι, Υλοτόμοι και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

622 - Αλιείς, Κυνηγοί και Παγιδευτές Θηραμάτων

6221 - Εργαζόμενοι Υδατοκαλλιέργειας

6222 - Αλιείς Εσωτερικών και Παράκτιων Υδάτων

6223 - Αλιείς Ανοιχτής Θαλάσσης

6224 - Κυνηγοί και Παγιδευτές

63 - Γεωργοί, Κτηνοτρόφοι, Αλιείς, Κυνηγοί και Συλλέκτες Θηραμάτων για ίδια Κατανάλωση

631 - Καλλιεργητές Γεωργοί, για ίδια Κατανάλωση

632 - Κτηνοτρόφοι, για ίδια κατανάλωση

633 - Γεωργοκτηνοτρόφοι μεικτών εκμεταλλεύσεων, για ίδια κατανάλωση

634 - Αλιείς, κυνηγοί, παγιδευτές και συλλέκτες θηραμάτων, για ίδια κατανάλωση

7 - Ειδικευμένοι Τεχνίτες και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

Οι τεχνίτες και συναφείς επαγγελματίες εφαρμόζουν εξειδικευμένες τεχνικές και πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες για την κατασκευή και συντήρηση κτιρίων· τη μορφοποίηση μετάλλων· την εγκατάσταση μεταλλικών κατασκευών· τη ρύθμιση εργαλειομηχανών ή την κατασκευή, προσαρμογή, συντήρηση και επισκευή

μηχανημάτων, εξοπλισμού ή εργαλείων· την εκτέλεση εκτυπωτικών εργασιών· καθώς και την παραγωγή ή επεξεργασία τροφίμων, υφασμάτων, ξύλινων, μεταλλικών και άλλων προϊόντων, συμπεριλαμβανομένων των χειροτεχνημάτων. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του δεύτερου επιπέδου ISCO.

Η εργασία εκτελείται χειρωνακτικά ή με τη χρήση εργαλείων χειρός και άλλων εργαλείων, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση της σωματικής προσπάθειας και του χρόνου που απαιτείται για συγκεκριμένες εργασίες, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας των προϊόντων. Τα καθήκοντα απαιτούν κατανόηση όλων των σταδίων της παραγωγικής διαδικασίας, των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται, καθώς και της φύσης και του σκοπού του τελικού προϊόντος.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι τεχνίτες και συναφείς επαγγελματίες περιλαμβάνουν συνήθως: την κατασκευή, συντήρηση και επισκευή κτιρίων και άλλων κατασκευών· τη χύτευση, συγκόλληση και διαμόρφωση μετάλλων· την εγκατάσταση βαρέων μεταλλικών κατασκευών, εξαρτημάτων ανύψωσης και συναφούς εξοπλισμού· την κατασκευή μηχανημάτων, εργαλείων, εξοπλισμού και άλλων μεταλλικών προϊόντων· τη ρύθμιση για χειριστές ή τη ρύθμιση και λειτουργία διαφόρων εργαλειομηχανών· την τοποθέτηση, συντήρηση και επισκευή βιομηχανικών μηχανημάτων, κινητήρων, οχημάτων, ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών οργάνων και άλλου εξοπλισμού· την κατασκευή οργάνων ακριβείας, κοσμημάτων, οικιακών και άλλων αντικειμένων από πολύτιμα μέταλλα, κεραμικών, γυάλινων και συναφών προϊόντων· την παραγωγή χειροτεχνημάτων· την εκτέλεση εκτυπωτικών εργασιών· καθώς και την παραγωγή και επεξεργασία τροφίμων και διαφόρων προϊόντων από ξύλο, υφάσματα, δέρμα και συναφή υλικά. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Οι αυτοαπασχολούμενοι τεχνίτες και συναφείς επαγγελματίες, που λειτουργούν τις δικές τους επιχειρήσεις είτε ανεξάρτητα είτε με τη βοήθεια μικρού αριθμού συνεργατών, ενδέχεται επίσης να εκτελούν καθήκοντα που σχετίζονται με τη διοίκηση της επιχείρησης, τη λογιστική και τήρηση αρχείων και την εξυπηρέτηση πελατών, αν και τέτοια καθήκοντα συνήθως δεν αποτελούν το κύριο μέρος της εργασίας τους.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

71 - Τεχνίτες Ανέγερσης και Αποπεράτωσης Κτιρίων, Εξαιρουμένων των Ηλεκτρολόγων

711 - Κτίστες και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7111 - Οικοδόμοι Κατοικιών

7112 - Κτίστες και Συναφείς Εργαζόμενοι

7113 - Λιθοξόοι, Λαξευτές και Γλύπτες Πέτρας

7114 - Εργάτες Τοποθέτησης και Φινιρίσματος Σκυροδέματος

7115 - Ξυλουργοί και Μαραγκοί

7119 - Εργαζόμενοι στον Σκελετό Κτιρίων και Συναφή Επαγγέλματα που δεν Κατατάσσονται Αλλού

712 - Τεχνίτες Αποπεράτωσης Κτηρίων και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7121 - Τεχνίτες Στεγών

7122 - Τοποθετητές Δαπέδων και Πλακιδίων

7123 - Σοβατζήδες

7124 - Τεχνικοί Μόνωσης

7125 - Υαλοποιοί / Τζαμάδες

7126 - Υδραυλικοί και Εγκαταστάτες Σωληνώσεων

7127 - Τεχνικοί Κλιματισμού και Ψύξης

713 - Ελαιοχρωματιστές, Βαφείς, Καθαριστές και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7131 - Ελαιοχρωματιστές και Συναφείς Εργαζόμενοι

7132 - Βαφείς Πιστολιού και Βερνικωτές

7133 - Καθαριστές Κτιριακών Κατασκευών

72 - Τεχνίτες Μετάλλων, Μηχανημάτων και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

721 - Χύτες Μετάλλων, Συγκολλητές, Ελασματοουργοί, Τεχνίτες Μεταλλικών Δομικών Κατασκευών, Σιδηρουργοί και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7211 - Χυτευτές Μετάλλων και Κατασκευαστές Πυρήνων

7212 - Συγκολλητές και Οξυγονοκολλητές

7213 - Τεχνίτες Μεταλλικών Ελασμάτων

7214 - Κατασκευαστές και Συναρμολογητές Μεταλλικών Κατασκευών

7215 - Αρματωτές και Συνδέτες Καλωδίων

722 - Σιδηρουργοί, Κατασκευαστές Εργαλείων και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7221 - Σιδηρουργοί και Χειριστές Σφυρηλάτησης

7222 - Κατασκευαστές Εργαλείων και Συναφείς Εργαζόμενοι

7223 - Χειριστές Μηχανών Επεξεργασίας Μετάλλου

7224 - Γυαλιστές Μετάλλων, Τροχιστές και Ακονιστές Εργαλείων

723 - Μηχανικοί και Επισκευαστές Μηχανημάτων

7231 - Μηχανικοί και Τεχνικοί Οχημάτων

7232 - Μηχανικοί και Τεχνικοί Κινητήρων Αεροσκαφών

7233 - Μηχανικοί και Τεχνικοί Αγροτικών και Βιομηχανικών Μηχανημάτων

7234 - Τεχνικοί Ποδηλάτων και Συναφών Οχημάτων

73 - Χειροτέχνες και Τυπογράφοι

731 – Χειροτέχνες

7311 - Κατασκευαστές και Επισκευαστές Οργάνων Ακριβείας

7312 - Κατασκευαστές και Κουρδιστές Μουσικών Οργάνων

7313 - Τεχνίτες Κοσμημάτων και Πολύτιμων Μετάλλων

7314 - Αγγειοπλάστες και Συναφείς Τεχνίτες

7315 - Υαλουργοί, Κοπείς, Λειαντές και Φινιριστές Γυαλιού

7316 – Επιγραφοποιοί, Διακοσμητικοί Ζωγράφοι, Χαράκτες και Οξυγράφοι

7317 - Τεχνίτες Χειροτεχνίας Ξύλου, Καλαθοπλεκτικής και Συναφών Υλικών

7318 - Τεχνίτες Χειροτεχνίας Υφασμάτων, Δέρματος και Συναφών Υλικών

7319 Τεχνίτες Χειροτεχνίας που δεν Κατατάσσονται Αλλού

732 - Τυπογράφοι και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7321 - Τεχνικοί Προεκτύπωσης

7322 - Τυπογράφοι

7323 - Τεχνικοί Βιβλιοδεσίας και Τελικής Εκτύπωσης

74 - Ηλεκτρολόγοι και Ηλεκτρονικοί

741 - Εγκαταστάτες και επισκευαστές ηλεκτρολογικού εξοπλισμού

7411 - Ηλεκτρολόγοι Κτιρίων και Συναφών Εγκαταστάσεων

7412 - Ηλεκτροτεχνίτες και Εφαρμοστές Ηλεκτρικών Συστημάτων

7413 - Εγκαταστάτες και Επισκευαστές Ηλεκτρικών Γραμμών

742 - Εγκαταστάτες και επισκευαστές ηλεκτρονικού και τηλεπικοινωνιακού

7421 - Τεχνικοί και Συντηρητές Ηλεκτρονικών

7422 - Εγκαταστάτες και Συντηρητές Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών

75 - Τεχνίτες Επεξεργασίας Τροφίμων, Επεξεργασίας Ξύλου, Ειδών Ένδυσης και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

751 - Τεχνίτες Επεξεργασίας τροφίμων και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7511 - Κρεοπώλες, Ιχθυοπώλες και Συναφείς Παρασκευαστές Τροφίμων

7512 - Αρτοποιοί, Ζαχαροπλάστες και Παρασκευαστές Γλυκισμάτων

7513 - Παρασκευαστές Γαλακτοκομικών Προϊόντων

7514 - Συντηρητές Φρούτων, Λαχανικών και Συναφών Προϊόντων

7515 - Δοκιμαστές και Αξιολογητές Τροφίμων και Ποτών

7516 - Παρασκευαστές Καπνού και Προϊόντων Καπνού

752 - Τεχνίτες Επεξεργασίας Ξύλου, Επιπλοποιοί και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

7521 - Επεξεργαστές Ξύλου

7522 - Επιπλοποιοί και Συναφείς Εργαζόμενοι

7523 - Χειριστές Μηχανών Κατεργασίας Ξύλου

753 - Τεχνίτες ειδών ένδυσης και ασκούντες συναφή επαγγέλματα

7531 - Ράφτες, Μοδίστρες, Γουναράδες και Καπελάδες

7532 - Πατρονίστες και Κόπτες Ενδυμάτων

7533 - Ράφτες, Κεντητές και Συναφείς Εργαζόμενοι

7534 - Ταπετσέρηδες και Συναφείς Εργαζόμενοι

7535 - Κατεργαστές Δερμάτων και Βυρσοδέψες

7536 - Υποδηματοποιοί και Συναφείς Εργαζόμενοι

754 - Άλλοι τεχνίτες και ασκούντες συναφή επαγγέλματα

7541 - Αυτοδύτες

7542 - Πυροδότες και Ανατινακτές

7543 - Ελεγκτές και Δοκιμαστές Προϊόντων (εκτός Τροφίμων και Ποτών)

7544 - Απολυμαντές και Ελεγκτές Παρασίτων και Ζιζανίων

7549 - Τεχνίτες και Συναφείς Εργαζόμενοι που δεν Κατατάσσονται Αλλού

8 - Χειριστές Βιομηχανικών Εγκαταστάσεων, Μηχανημάτων και Εξοπλισμού και Συναρμολογητές (Μονταδόροι)

Οι χειριστές εγκαταστάσεων και μηχανών και οι συναρμολογητές χειρίζονται και παρακολουθούν βιομηχανικά και γεωργικά μηχανήματα και εξοπλισμό επιτόπου ή μέσω απομακρυσμένου ελέγχου· οδηγούν και χειρίζονται τρένα, μηχανοκίνητα οχήματα και κινητά μηχανήματα και εξοπλισμό· ή συναρμολογούν προϊόντα από επιμέρους εξαρτήματα σύμφωνα με αυστηρές προδιαγραφές και διαδικασίες. Η αποτελεσματική άσκηση των περισσότερων επαγγελματιών αυτής της κύριας ομάδας απαιτεί δεξιότητες του δεύτερου επιπέδου ISCO.

Η εργασία απαιτεί κυρίως εμπειρία και κατανόηση των βιομηχανικών και γεωργικών μηχανημάτων και εξοπλισμού, καθώς και ικανότητα προσαρμογής σε ρυθμούς εργασίας που καθορίζονται από μηχανές και σε τεχνολογικές καινοτομίες.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι χειριστές εγκαταστάσεων και μηχανών και οι συναρμολογητές περιλαμβάνουν συνήθως: τον χειρισμό και την παρακολούθηση μεταλλευτικών ή άλλων βιομηχανικών μηχανημάτων και εξοπλισμού για την επεξεργασία μετάλλων, ορυκτών, γυαλιού, κεραμικών, ξύλου, χαρτιού ή χημικών· τον χειρισμό και την παρακολούθηση μηχανημάτων και εξοπλισμού που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή προϊόντων από μέταλλο, ορυκτά, χημικά, καουτσούκ, πλαστικά, ξύλο, χαρτί, υφάσματα, γούνα ή δέρμα, καθώς και για την επεξεργασία τροφίμων και συναφών προϊόντων· την οδήγηση και λειτουργία τρένων και μηχανοκίνητων οχημάτων· την οδήγηση, λειτουργία και παρακολούθηση κινητών βιομηχανικών και γεωργικών μηχανημάτων και εξοπλισμού· και τη συναρμολόγηση προϊόντων από επιμέρους εξαρτήματα σύμφωνα με αυστηρές προδιαγραφές και διαδικασίες. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

81 - Χειριστές Σταθερών Βιομηχανικών Εγκαταστάσεων, Μηχανημάτων και Εξοπλισμού

811 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Ορυχείων και Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Μεταλλευμάτων

8111 - Μεταλλωρύχοι και Λατόμοι

8112 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Ορυκτών και Πετρωμάτων

8113 - Διατρητές Γεωτρήσεων και Συναφείς Εργαζόμενοι

8114 - Χειριστές Μηχανών Παραγωγής Τσιμέντου, Πέτρας και Άλλων Ορυκτών Προϊόντων

812 - Χειριστές Εξοπλισμού Επεξεργασίας και Φινιρίσματος Μεταλλικών Προϊόντων

8121 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Μετάλλων

8122 - Χειριστές Μηχανών Επιμετάλλωσης και Επικάλυψης Μετάλλων

813 - Χειριστές Εγκαταστάσεων και Μηχανών Παραγωγής Χημικών και Φωτογραφικών Προϊόντων

8131 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Χημικών Προϊόντων

8132 - Χειριστές Μηχανών Φωτογραφικών Προϊόντων

814 - Χειριστές Μηχανών Παραγωγής Προϊόντων από Ελαστικό, Πλαστικό, Χαρτί και Χαρτόνι

8141 - Χειριστές Μηχανών Προϊόντων Καουτσούκ

8142 - Χειριστές Μηχανών Πλαστικών Προϊόντων

8143 - Χειριστές Μηχανών Χάρτινων Προϊόντων

815 - Χειριστές Μηχανών Παραγωγής Κλωστοϋφαντουργικών, Γούνινων και Δερμάτινων Προϊόντων

8151 - Χειριστές Μηχανών Προετοιμασίας, Νηματοποίησης και Περιέλιξης Ινών

8152 - Χειριστές Μηχανών Ύφανσης και Πλεξίματος

8153 - Χειριστές Ραπτομηχανών

8154 - Χειριστές Μηχανών Λεύκανσης, Βαφής και Καθαρισμού Υφασμάτων

8155 - Χειριστές Μηχανών Επεξεργασίας Γούνας και Δέρματος

8156 - Χειριστές Μηχανών Υποδηματοποιίας

8157 - Χειριστές Πλυντηριακών Μηχανών

8159 - Χειριστές Μηχανών Υφαντουργίας, Γούνας και Δέρματος που δεν Κατατάσσονται Αλλού

816 - Χειριστές Μηχανών Παραγωγής Ειδών Διατροφής και Συναφών Προϊόντων

817 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Ξύλου, Χαρτοποιίας και Χαρτονοποιίας

8171 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Παραγωγής Χαρτοπολτού και Χαρτιού

8172 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Ξύλου

818 - Άλλοι Χειριστές Σταθερών Εγκαταστάσεων και Μηχανών

8181 - Χειριστές Εγκαταστάσεων Γυαλιού και Κεραμικών

8182 - Χειριστές Ατμομηχανών και Λεβήτων

8183 - Χειριστές Μηχανών Συσκευασίας, Εμφιάλωσης και Ετικετοποίησης

82 - Συναρμολογητές (μονταδόροι)

821 - Συναρμολογητές (μονταδόροι)

8211 - Συναρμολογητές Μηχανημάτων και Μηχανών

8212 - Συναρμολογητές Ηλεκτρολογικού και Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού

8219 - Συναρμολογητές π.δ.κ.α.

83 - Οδηγοί Μέσων Μεταφοράς και Χειριστές Κινητού Εξοπλισμού

831 Οδηγοί Σιδηροδρομικών Μηχανών και Συναφείς Εργαζόμενοι

8311 - Οδηγοί Σιδηροδρομικών Μηχανών

8312 - Χειριστές Σιδηροδρομικών Φρένων, Σημάτων και Αλλαγών Τροχιάς

832 Οδηγοί Αυτοκινήτων, Φορτηγών και Μοτοσικλετών

8321 - Οδηγοί Μοτοσικλετών

8322 - Οδηγοί Αυτοκινήτων, Ταξί και Φορτηγών Βαν

833 Οδηγοί Βαρέων Φορτηγών και Λεωφορείων

8331 - Οδηγοί Λεωφορείων και Τραμ

8332 - Οδηγοί Βαρέων Φορτηγών και Νταλικών

834 - Χειριστές Κινητών Μηχανημάτων

8341 - Χειριστές Αγροτικών και Δασικών Κινητών Μηχανημάτων

8342 - Χειριστές Χωματοουργικών και Συναφών Μηχανημάτων

8343 - Χειριστές Γερανών, Ανυψωτικών και Συναφών Μηχανημάτων

8344 - Χειριστές Περονοφόρων Ανυψωτικών Οχημάτων

835 - Πληρώματα Καταστρώματος Πλοίων και Συναφείς Εργαζόμενοι

8350 - Πληρώματα Καταστρώματος Πλοίων και Συναφείς Εργαζόμενοι

9 - Ανειδίκευτοι Εργάτες, Χειρωνάκτες και Μικροεπαγγελματίες

Τα ανειδίκευτα επαγγέλματα περιλαμβάνουν την εκτέλεση απλών και επαναλαμβανόμενων εργασιών, οι οποίες μπορεί να απαιτούν τη χρήση χειροκίνητων εργαλείων και σημαντική σωματική προσπάθεια. Τα περισσότερα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας απαιτούν δεξιότητες του πρώτου επιπέδου ISCO.

Τα καθήκοντα που εκτελούν οι εργαζόμενοι σε ανειδίκευτα επαγγέλματα περιλαμβάνουν συνήθως: τον καθαρισμό, την αναπλήρωση προμηθειών και την εκτέλεση βασικών εργασιών συντήρησης σε διαμερίσματα, κατοικίες, κουζίνες, ξενοδοχεία, γραφεία και άλλα κτίρια· το πλύσιμο αυτοκινήτων και παραθύρων· τη βοήθεια σε κουζίνες και την εκτέλεση απλών εργασιών προετοιμασίας τροφίμων· την

παράδοση μηνυμάτων ή αγαθών· τη μεταφορά αποσκευών και τη διαχείριση φορτίων· τον ανεφοδιασμό αυτόματων πωλητών ή την καταμέτρηση και εκκένωση μετρητών· τη συλλογή και διαλογή απορριμμάτων· τον καθαρισμό δρόμων και παρόμοιων χώρων· την εκτέλεση απλών γεωργικών, αλιευτικών, κυνηγετικών ή παγιδευτικών εργασιών· την εκτέλεση απλών εργασιών που σχετίζονται με εξόρυξη, κατασκευές και μεταποίηση, συμπεριλαμβανομένης της διαλογής προϊόντων· τη χειρωνακτική συσκευασία και αποσυσκευασία προϊόντων και την τοποθέτησή τους σε ράφια· την παροχή διάφορων υπηρεσιών δρόμου· την οδήγηση ή καθοδήγηση με τα χέρια οχημάτων για τη μεταφορά επιβατών και αγαθών· καθώς και την οδήγηση οχημάτων ή μηχανημάτων που κινούνται με ζώα. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνεται η εποπτεία άλλων εργαζομένων.

Τα επαγγέλματα αυτής της κύριας ομάδας ταξινομούνται στις ακόλουθες υπο-κύριες ομάδες:

91 - Καθαριστές και Βοηθοί

911 - Καθαριστές και Βοηθοί Οικιών, Ξενοδοχείων και Γραφείων

9111 - Οικιακοί Καθαριστές και Βοηθοί

9112 - Καθαριστές και Βοηθοί σε Γραφεία, Ξενοδοχεία και Άλλα Υποστατικά

912 - Καθαριστές Οχημάτων, Παραθύρων και ασκούντες συναφή επαγγέλματα

9121 - Χειριστές Χειροκίνητου Πλυσίματος και Σιδερώματος

9122 - Καθαριστές Οχημάτων

9123 - Καθαριστές Παραθύρων

9129 - Άλλοι Εργάτες Καθαρισμού

92 - Ανειδίκευτοι Εργάτες Γεωργίας, Δασοκομίας και αλιείας

921 - Ανειδίκευτοι εργάτες γεωργίας, δασοκομίας και αλιείας

9211 - Εργάτες Καλλιεργειών

9212 - Εργάτες Κτηνοτροφικών Μονάδων

9213 - Εργάτες Μικτών Γεωργικών και Κτηνοτροφικών Εκμεταλλεύσεων

9214 - Εργάτες Κήπων και Δενδροκομίας

9215 - Δασικοί Εργάτες

9216 - Εργάτες Αλιείας και Υδατοκαλλιεργειών

93 - Ανειδίκευτοι Εργάτες Ορυχείων, Κατασκευών, Μεταποίησης και Μεταφορών

931 - Ανειδίκευτοι εργάτες ορυχείων και κατασκευών

9311 - Εργάτες Ορυχείων και Λατομείων

9312 - Εργάτες Πολιτικών Μηχανικών Έργων

9313 - Εργάτες Οικοδομών

932 - Ανειδίκευτοι Εργάτες μεταποίησης

9321 - Χειροκίνητοι Συσκευαστές

9329 - Ανειδίκευτοι Εργάτες Βιομηχανίας που δεν Κατατάσσονται Αλλού

933 - Ανειδίκευτοι Εργάτες μεταφορών και αποθήκευσης

9331 - Οδηγοί Χειροκίνητων και Ποδηλατικών Οχημάτων

9332 - Οδηγοί Ζωοκίνητων Οχημάτων και Μηχανημάτων

9333 - Φορτοεκφορτωτές

9334 - Γεμιστές Ραφιών

94 - Βοηθοί Παρασκευής Φαγητών

941 - Βοηθοί Παρασκευής Φαγητών

9411 - Παρασκευαστές Ταχυφαγείων

9412 - Βοηθοί Κουζίνας

95 – Πλανόδιοι Πωλητές, Πρόσωπα που Παρέχουν Μικροϋπηρεσίες στο Δρόμο και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

951 - Πρόσωπα που Παρέχουν Μικροϋπηρεσίες στον Δρόμο και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα

952 - Πλανόδιοι Πωλητές (Εξαιρουμένων των Πωλητών Τροφίμων)

96 - Συλλέκτες Απορριμμάτων και άλλοι Ανειδίκευτοι Εργάτες

961 - Συλλέκτες Απορριμμάτων

9611 - Συλλέκτες Απορριμμάτων και Ανακυκλώσιμων Υλικών

9612 - Διαλογείς Απορριμμάτων

9613 - Οδοκαθαριστές και Συναφείς Εργάτες

962 - Άλλοι ανειδίκευτοι εργάτες

9621 - Αγγελιοφόροι, Διανομείς Δεμάτων και Αχθοφόροι Αποσκευών

9622 - Εργάτες Περιστασιακών Εργασιών

9623 - Καταμετρητές Μετρητών και Συλλέκτες Αυτόματων Πωλητών

9624 - Συλλέκτες Νερού και Καυσόξυλων

9629 - Ανειδίκευτοι Εργάτες που δεν Κατατάσσονται Αλλού

1.2.5.

Τα Επαγγέλματα ESCO και η σύνδεσή τους με την προαπαιτούμενη βασική εκπαίδευσή

Το συγκεκριμένο υλικό της Ενότητας δεν παρουσιάζεται στην ολότητά του στο παρόν έντυπο, αλλά δίνεται αυτόνομα σε μορφή Excel, για λόγους χρηστικότητας, ευκολότερης αξιοποίησης και πιο λειτουργικής εφαρμογής.

1 - Ανώτερα Διευθυντικά και Διοικητικά Στελέχη			
Επάγγελμα	Δημόσια Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Κύπρου	Δημόσια Τριτοβάθμια Εκπαίδευση Κύπρου και Ελλάδας	Ιδιωτική Τριτοβάθμια Εκπαίδευση Κύπρου και Ελλάδας
11 Γενικοί Διευθυντές Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη και μέλη των Νομοθετικών Σωμάτων		✓	✓
111 Μέλη των Νομοθετικών		✓	✓
1112 - Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη της Δημόσιας Διοίκησης		✓	✓
1113 - Παραδοσιακοί Αρχηγοί και Αρχηγοί χωριών (Πρωτογέροντες)		✓	✓
1114 - Ανώτερα Διοικητικά Στελέχη Οργανισμών Ειδικών Συμφερόντων		✓	✓
112 - Διευθύνοντες Σύμβουλοι και Γενικοί Διευθυντές		✓	✓
1120 - Διευθύνοντες Σύμβουλοι και Γενικοί Διευθυντές		✓	✓
12 - Διοικητικοί και Εμπορικοί Διευθυντές		✓	✓
121 - Διευθυντές επιχειρηματικών Υπηρεσιών και Διοίκησης		✓	✓
1211 - Οικονομικοί Διευθυντές		✓	✓
1212 - Διευθυντές Ανθρώπινου Δυναμικού		✓	✓
1213 - Διευθυντές Χάραξης Πολιτικής και Σχεδιασμού		✓	✓
1219 - Διευθυντές και Ανώτερα Διευθυντικά Στελέχη Επιχειρηματικών Υπηρεσιών και Διοίκησης π.δ.κ.α.		✓	✓
122 - Διευθυντές Πωλήσεων, Μάρκετινγκ και Ανάπτυξης		✓	✓
1221 - Διευθυντές Πωλήσεων και Μάρκετινγκ		✓	✓
1222 - Διευθυντές Διαφήμισης και Δημοσίων Σχέσεων		✓	✓
1223 - Διευθυντές Έρευνας και Ανάπτυξης		✓	✓
13 - Διευθυντές Παραγωγής και Εξειδικευμένων Υπηρεσιών		✓	✓
131 - Διευθυντές Παραγωγής στη Γεωργία, στη Δασοκομία και στην Αλιεία		✓	✓
1311 - Διευθυντές Παραγωγής στη Γεωργία και στη Δασοκομία		✓	✓
1312 - Διευθυντές Παραγωγής στην Υδατοκαλλιέργεια και στην Αλιεία		✓	✓
132 - Διευθυντές Επιχειρήσεων μεταποίησης, εξόρυξης, κατασκευών και διανομής		✓	✓
1321 - Διευθυντές Επιχειρήσεων Μεταποίησης		✓	✓
1322 - Διευθυντές Επιχειρήσεων εξόρυξης		✓	✓
1323 - Διευθυντές Επιχειρήσεων κατασκευών		✓	✓
1324 - Διευθυντές Τροφοδοσίας, Διανομής και σχετικών δραστηριοτήτων		✓	✓
133 - Διευθυντές Υπηρεσιών των Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας		✓	✓
134 - Διευθυντές επιχειρήσεων παροχής Επαγγελματικών Υπηρεσιών		✓	✓
1341 - Διευθυντές Υπηρεσιών Παιδικής Φροντίδας		✓	✓
1342 - Διευθυντές Υπηρεσιών Υγείας		✓	✓
1343 - Διευθυντές Υπηρεσιών Φροντίδας Ηλικιωμένων		✓	✓
1344 - Διευθυντές Κοινωνικής Πρόνοιας		✓	✓
1345 - Διευθυντές Εκπαίδευσης		✓	✓
1346 - Διευθυντές Υποκαταστημάτων Χρηματοοικονομικών και Ασφαλιστικών Υπηρεσιών		✓	✓
1349 - Διευθυντές Επαγγελματικών Υπηρεσιών μη κατατασσόμενοι αλλού		✓	✓
14 - Διευθυντές Ξενοδοχείων, Εστιατορίων, Επιχειρήσεων Λιανικού και Χονδρικού Εμπορίου και άλλων Υπηρεσιών		✓	✓
141 - Διευθυντές Ξενοδοχείων και Εστιατορίων		✓	✓
1411 - Διευθυντές Ξενοδοχείων		✓	✓
1412 - Διευθυντές Εστιατορίων		✓	✓
142 - Διευθυντές Επιχειρήσεων Λιανικού και Χονδρικού Εμπορίου		✓	✓
143 - Διευθυντές άλλων Υπηρεσιών		✓	✓
1431 - Διευθυντές Αθλητικών, Ψυχαγωγικών και Πολιτιστικών Κέντρων		✓	✓
1439 - Διευθυντές Υπηρεσιών μη Κατατασσόμενοι Αλλού		✓	✓
Σύνταξη κ.Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. και Κική Μαυρομάτη Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.			

Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, ΕΜΕ Σ.Ε.Α. (2025-2026), Αντιγόνη Καραγιάννη και Κική Μαυρομάτη, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α. (1.2.4 & 1.2.5)

1.2.6.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας- ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ESCO

Ι. Ταξινομήστε τα πιο κάτω Επαγγέλματα μαζί με την Εκπαίδευσή τους στον πίνακα που ακολουθεί. (Πηγή: βιβλίο «Συμβουλευτική -Επαγγελματική Αγωγή» Παράρτημα 4)

A/A	Επάγγελμα
1	Δικηγόρος
2	Σχεδιαστής Μόδας
3	Προπονητής Καλαθοσφαίρισης
4	Τεχνικός Φανοποιίας Αυτοκινήτων
5	Αρτοποιός/Ζαχαροπλάστης
6	Διευθυντής Ασφαλιστικής Εταιρείας
7	Ξεναγός
8	Χειριστής Ξυλουργικών Μηχανημάτων
9	Χημικός
10	Μηχανολόγος Μηχανικός
11	Λογιστής
12	Λογοθεραπευτής
13	Οδηγός Ταξί
14	Δημοσιογράφος
15	Διακοσμητής Εσωτερικών Χώρων
16	Αρχιτέκτονας
17	Ηλεκτρολόγος Μηχανικός
18	Δάσκαλος Δημοτικής Εκπαίδευσης
19	Αστυνομικός
20	Εργάτης Οικοδομών
21	Μέλος πληρώματος Θαλάμου Επιβατών (Αεροσυνοδός)
22	Ηθοποιός
23	Δακτυλογράφος
24	Κοινωνικός Λειτουργός
25	Γεωργός
26	Τραυματιοφορέας
27	Χειριστής Βιομηχανικών Ηλεκτρομηχανών
28	Φωτογράφος
29	Γεωπόνος
30	Δικαστής
31	Πυροσβέστης
32	Χρηματιστής
33	Αρχαιολόγος
34	Οδηγός Φορτηγού
35	Κρεοπώλης
36	Φωτορεπόρτερ
37	Μάγειρας

38	Διοικητικός Βοηθός
39	Γραφίστας
40	Χειριστής Αεροσκάφους (Πιλότος)
41	Ιατρός
42	Τεχνικός Ηλεκτρονικών
43	Επιμετρητής Ποσοτήτων
44	Σκαλιστής Επίπλων
45	Τεχνικός Μηχανολογίας Αυτοκινήτων
46	Ψυχολόγος
47	Σιδηρουργός
48	Διευθυντής Ανθρώπινου Δυναμικού
49	Μετεωρολόγος
50	Προγραμματιστής Λογισμικού

Πίνακας ταξινόμησης

ΟΜΑΔΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
0 - Ένοπλες Δυνάμεις		
1 - Ανώτερα Διευθυντικά και Διοικητικά Στελέχη		
2 - Επαγγελματίες		
3 - Τεχνικοί και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα		
4 - Υπάλληλοι Γραφείου		
5 - Απασχολούμενοι στην παροχή Υπηρεσιών και Πωλητές		

6- Ειδικευμένοι Γεωργοί, Κτηνοτρόφοι, Δασοκόμοι και Αλιείς		
7 - Ειδικευμένοι Τεχνίτες και ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα		
8 - Χειριστές Βιομηχανικών Εγκαταστάσεων, Μηχανημάτων και Εξοπλισμού και Συναρμολογητές (Μονταδόροι)		
9 Ανειδίκευτοι Εργάτες, Χειρώνακτες και Μικροεπαγγελματίες		

II. Σημειώσετε πιο κάτω τα Επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν και την Ομάδα Επαγγελματιών στην οποία ανήκουν.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Σύνταξη και Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α (2025-2026)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ESCO

Αναφέρετε μέχρι τέσσερα (4) Επαγγέλματα για κάθε μια από τις πιο κάτω Ομάδες Επαγγελμάτων. (Πηγή: βιβλίο «Συμβουλευτική -Επαγγελματική Αγωγή» Παράρτημα 4)

ΟΜΑΔΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ
0 - Ένοπλες Δυνάμεις	1. 2. 3. 4.
1 - Ανώτερα Διευθυντικά και Διοικητικά Στελέχη	5. 6. 7. 8.
2 – Επαγγελματίες	9. 10. 11. 12.
3 - Τεχνικοί και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα	13. 14. 15. 16.
4 - Υπάλληλοι Γραφείου	17. 18. 19. 20.

5 – Απασχολούμενοι στην παροχή Υπηρεσιών και Πωλητές	21. 22. 23. 24.
6- Ειδικευμένοι Γεωργοί, Κτηνοτρόφοι, Δασοκόμοι και Αλιείς	25. 26. 27. 28.
7 - Ειδικευμένοι Τεχνίτες και Ασκούντες Συναφή Επαγγέλματα	29. 30. 31. 32.
8 - Χειριστές Βιομηχανικών Εγκαταστάσεων, Μηχανημάτων και Εξοπλισμού και Συναρμολογητές (Μονταδόροι)	33. 34. 35. 36.
9 - Ανειδίκευτοι Εργάτες, Χειρώνακτες και Μικροεπαγγελματίες	37. 38. 39. 40.

Σύνταξη και Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α (2025-2026)

2^η ΕΝΟΤΗΤΑ



2. + Κυριάκος Κωνσταντίνου, τέως Διευθυντής σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης (ΜΓΕ)

Περιεκτική συνοπτική παρουσίαση των Ομάδων Μαθημάτων Προσανατολισμού (ΟΜΠ) και των Κατευθύνσεων.

Το συγκεκριμένο υλικό ενσωματώνεται στο βιβλίο της ΥΣΕΑ «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο». Ως εκ τούτου, θα επικαιροποιείται από την ΥΣΕΑ.



Α' τάξη Λυκείου			Β' και Γ' τάξη Λυκείου					
4 Ομάδες Μαθημάτων Προσανατολισμού (ΟΜΠ) (2μαθήματα x 2περιόδους)		4 Εξεταζόμενα Μαθήματα	6 Κατευθύνσεις στη Β' και Γ' Λυκείου	Υποχρεωτικά Μαθήματα (4 περιόδων το καθένα)	Αριθμός Επιλεγόμενων	Επιλεγόμενα Μαθήματα (4 περιόδων το καθένα)		Εξεταζόμενα Μαθήματα
1 ^η ΟΜΠ	1. Αρχαία Ελληνικά /Αρχαιογνωσία 2. Ιστορία	1. Νέα Ελληνικά 2. Μαθηματικά κ.κ. 3. Αρχαία Ελληνικά/ Αρχαιογνωσία προσ. 4. Ιστορία προσ.	1 ^η ΚΛΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ	1. Αρχαία 2. Ιστορία 3. Λατινικά	+1	• Λογοτεχνία * • Λογική-Φιλοσοφία *	• Αγγλικά ή Γαλλικά ή Άλλη Ξένη Γλώσσα **	Νέα Ελληνικά και τα (4) Μαθήματα Κατεύθυνσης/ Εμβάθυνσης
			2 ^η ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΚΑΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ	1. Αγγλικά 2. Ιστορία	+2	• Λατινικά • Γαλλικά • Άλλη Ξένη Γλώσσα **	• Αρχαία Ελληνικά • Οικονομικά	
2 ^η ΟΜΠ	1. Μαθηματικά 2. Φυσική	1. Νέα Ελληνικά 2. Μαθηματικά προσ. 3. Φυσική προσ. 4. Χημεία-Βιολογία κ.κ	3 ^η ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ-ΒΙΟΕΠΙΣΤΗΜΩΝ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ-ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ	1. Μαθηματικά 2. Φυσική	+2	• Χημεία • Βιολογία • Δίκτυα * • Αγγλικά ή Γαλλικά ή Άλλη Ξένη Γλώσσα **	• Πληροφορική • Σχεδιασμός και Τεχνολογία • Ελεύθερο-Προοπτικό Σχέδιο • Αρχιτεκτονικό-Τεχνικό Σχέδιο • Γραφικές Τέχνες	
3 ^η ΟΜΠ	1. Μαθηματικά 2. Οικονομικά	1. Νέα Ελληνικά 2. Μαθηματικά προσ. 3. Οικονομικά προσ. 4. Ιστορία κ.κ.	4 ^η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ	1. Μαθηματικά 2. Οικονομικά 3. Λογιστική	+1	• Οργάνωση & Διοίκηση Επιχειρήσεων * • Πληροφορική	• Εμπορικά – Marketing * • Αγγλικά ή Γαλλικά ή Άλλη Ξένη Γλώσσα **	
4 ^η ΟΜΠ	1. Αγγλικά 2. Οικονομικά	1. Νέα Ελληνικά 2. Μαθηματικά κ.κ. 3. Οικονομικά προσ. 4. Αγγλικά προσ.***	5 ^η ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ	1. Οικονομικά 2. Αγγλικά	+2	• Λογιστική	• Βιολογία	
						• Εμπορικά – Marketing * • Εφαρμογές Πληροφορικής * • Οργάνωση & Διοίκηση Επιχειρήσεων *	• Σχεδιασμός και Τεχνολογία • Γαλλικά ή Άλλη Ξένη Γλώσσα** • Αγωγή Υγείας	
*** Μαθητές της Ειδικής Εκπαίδευσης αντί Αγγλικά μπορούν αν επιθυμούν να εξεταστούν στην Ιστορία κ.κ.								

*** Μαθητές της Ειδικής Εκπαίδευσης αντί Αγγλικά μπορούν αν επιθυμούν να εξεταστούν στην Ιστορία κ.κ.

Η εισδοχή στην <u>6^η Κατεύθυνση των Καλών Τεχνών</u> γίνεται <u>από ΟΛΕΣ τις ΟΜΠ</u>, <u>χωρίς εξετάσεις μετάταξης</u>	 6^η ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ (Εισδοχή από <u>όλες</u> τις ΟΜΠ)	1. Θέματα Τέχνης 2. Θέατρο 3. Ιστορία	+1	• Εικαστικές Εφαρμογές • Αγγλικά ή Γαλλικά ή Άλλη Ξένη Γλώσσα ** • Μουσικές Εφαρμογές*/ Μουσική (για Μουσικά Σχολεία)	• Ελεύθερο-Προοπτικό Σχέδιο • Φωτογραφία (μόνο Β΄ Λυκείου) • Γραφιστικές Εφαρμογές* (<u>μόνο Γ΄ Λυκείου</u> και <u>δεν είναι μάθημα πρόσβασης</u>)	
--	--	--	------------------	---	--	--

* Μόνο για Απόλυση ** Άλλη Ξένη Γλώσσα= ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ, ΙΤΑΛΙΚΑ, ΙΣΠΑΝΙΚΑ, ΡΩΣΙΚΑ και ΤΟΥΡΚΙΚΑ

3^η ΕΝΟΤΗΤΑ



3. Κώστας Ιερείδης, Διευθυντής σχολείων ΜΓΕ:

Συνοπτικά διαγραμματικά/ γραφιστικά φυλλάδια για την πλοήγηση στην ψηφιακή πλατφόρμα e-SchoolCounselor και γενικότερα σε θέματα Επαγγελματικής Συμβουλευτικής.

Το περιεχόμενό τους απευθύνεται σε Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α. και μαθητή, αναλόγως, από τη Γ΄ Γυμνασίου έως και τη Γ΄ Λυκείου/ΤΕΣΕΚ. Η διάχυση προς τον μαθητή και την οικογένειά του γίνεται πάντα μέσα στο πλαίσιο της ολιστικής Συμβουλευτικής Διεργασίας και εφόσον κριθεί απαραίτητο.



3.1. Γενικός Οδηγός για τη συνοπτική Δομή του e-SchoolCounselor :

3.2. Διαδραστική Έρευνα για e-SchoolCounselor:

3.3. Οδηγός για τη χρήση της ιστοσελίδας e-SchoolCounselor:

Το συγκεκριμένο φυλλάδιο είναι εργασία της Σοφίας Δημοσθένους Καθηγήτριας Σ.Ε.Α με τη γραφιστική επιμέλεια του προαναφερόμενου Διευθυντή.

3.4. Διαδραστική Έρευνα Εκπαιδευτικών και Επαγγελματικών Επιλογών:

Απεικονίζει ένα μέρος της διερεύνησης των Εκπαιδευτικών-Επαγγελματικών Επιλογών. Συνδέεται με την Άσκηση 10 του βιβλίου «Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή»

3.5. Διαδραστική Έρευνα για τις Παγκύπριες Εξετάσεις:

Αναφέρεται στα βήματα που πρέπει να προβεί ο/η μαθητής/τρια προκειμένου να υποβάλλει ηλεκτρονικά την αίτησή του στις Παγκύπριες Εξετάσεις.

3.6. Οδηγός Επιλογής Κατεύθυνσης στο Λύκειο:

Το συγκεκριμένο φυλλάδιο εκτιμάται ότι είναι για «προχωρημένους» μαθητές σε θέματα διερεύνησης των επιλογών τους όσο και στη συγκεκριμένη ψηφιακή πλατφόρμα του e-SchoolCounselor. Ως εκ τούτου, συστήνεται να δίνεται, αναλόγως και πάντα του ατομικού συγκείμενου, σε μαθητές Γ΄ Λυκείου/ΤΕΣΕΚ.

3.7. Δρόμοι μετά το Γυμνάσιο:

Το συγκεκριμένο γραφιστικό εντάσσεται στην ύλη του βιβλίου «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο» .

3.8. Ο Κόσμος της Εργασίας. Γενικό γραφιστικό.

3.9. Σχεδιάζω το Μέλλον μου:

Θεωρείται παραπλήσια άσκηση της Άσκησης 10 του βιβλίου «Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή»

3.10. Συγκεντρωτικά έντυπα καταγραφής θεμάτων της Ειδικότητας Σ.Ε.Α.:

(Το πρώτο δίνεται σε Excel μορφή για λόγους ποικιλίας και περαιτέρω επεξεργασίας της θεματολογίας του.) Συμβάλλουν στη συμπλήρωση της ετήσιας Έκθεσης της ΥΣΕΑ. Επίσης, είναι συναφή με το Παράρτημα 12 του «Εγχειρίδιο για τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α. 2025-2026».

3.11. κ 3.12 Φύλλο Εργασίας. Η εξέλιξη των Επαγγελμάτων και Οδηγός Διόρθωσης :

3.13. Φυλλάδιο. «Μονογραφία Επαγγέλματος/ Διερεύνηση Τομέων Επαγγέλματος» : Δομημένη παρουσίαση και αδρομερή επεξήγηση των επτά (7) Βασικών Τομέων της Μονογραφίας ενός Επαγγέλματος. Αποσκοπεί στη διευκόλυνση (α) της κατανόησης των συνιστωσών/τομέων από τους οποίους αποτελείται ένα επάγγελμα και (β) της πλοήγησης/διερεύνησης σε έγκυρες πηγές για τη συλλογή ανάλογων πληροφοριών/στοιχείων.

3.14. Φύλλο Εργασίας «Μονογραφία Επαγγέλματος/ Διερεύνηση Τομέων Επαγγέλματος»: Σχετικό Φύλλο Εργασίας με το σημ. 3.13.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

(α) Τα **3.4.**, **3.6.** και **3.9.** ανωτέρω, συνδέονται άμεσα με την πολύ βασική ΑΣΚΗΣΗ 10 του βιβλίου «Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή. Προσωπική Ανάπτυξη και Δεξιότητες Σταδιοδρομίας». Υπενθυμίζεται ότι η συγκεκριμένη άσκηση 10 συμπεριλαμβάνει περιεκτικά και συγκεντρωτικά όλα τα απαραίτητα αλληλεξαρτώμενα

στάδια διερεύνησης της Επιλογής του Μαθητή και καλύπτει ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ.
Ως εκ τούτου, συστήνεται τα εν λόγω προαναφερόμενα φυλλάδια να δίνονται, όταν και εφόσον απαιτείται, συμπληρωματικά της συγκεκριμένης ΑΣΚΗΣΗΣ.

(β) Μέρος των φυλλαδίων αναφέρονται, στην παρούσα χρονική στιγμή, στο Λύκειο. Αναμένονται να ετοιμαστούν από τον προαναφερόμενο Συντάκτη και για την ΤΕΣΕΚ.

3.1.

eSchoolCounselor

Σχεδιάσε το Μέλλον Σου

Η πρώτη διαδραστική πλατφόρμα επαγγελματικού προσανατολισμού και Σχεδιασμού Σταδιοδρομίας στην Κύπρο.

Μια ολοκληρωμένη λύση "Όλα σε ένα" (One-Stop Solution) με διαδραστικά εργαλεία για εξατομικευμένη έρευνα και εξαδικευμένες πληροφορίες για εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές.

Διαδραστικό Εξατομικευμένο Αξιόπιστο Διωρεάν 24/7

Τι προσφέρει το eSchoolCounselor;

ΕΡΕΥΝΑ
Ολοκληρωμένη βάση δεδομένων για ΑΑΕΙ Κύπρου και Δημόσια ΑΑΕΙ Ελλάδας

ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΕΙΣ
Διαδραστικά εργαλεία για επιλογές Λυκείου: προσομοιώσεις, σύγκριση εναλλακτικών και ανάλυση προσθετικής αξίας.

ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΙΚΟ (Π.Ε.Π.)
Διαδραστική έρευνα Μηχανογραφικού για μαθητές Λυκείου & ΤΕΣΕΚ για βέλτιστη επιλογή με βάση δεδομένα.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Ενισχύει μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς με δράσεις και δυναμικές λύσεις για τοκνηρωμένες αποράσεις.

ΣΥΝΔΕΣΗ
Γέφυρα μεταξύ εκπαίδευσης και αγοράς εργασίας.

Υιοθετημένο από το ΥΠΑΝ από το 2022
Βασικό εργαλείο Επαγγελματικού Προσανατολισμού για καθηγητές ΣΕΑ και μαθητές.

Για ποιους είναι το eSchoolCounselor;

ΜΑΘΗΤΕΣ
Γυμνασίου, Λυκείου & ΤΕΣΕΚ

- Ανακαλύπτουν τις επιλογές τους
- Αξιολογούν με βάση τα δικά τους δεδομένα
- Σχεδιάζουν το μέλλον τους

ΓΟΝΕΙΣ

- Κατανοούν καλύτερα τις επιλογές
- Υποστηρίζουν τα παιδιά τους με αόριστη πληροφόρηση

ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ

- Διευκρινίζουν επαγγελματικές επιλογές
- Επανεκτιμούν την σταδιοδρομία τους

Πρόσβαση από παντού, οποιαδήποτε στιγμή!
Κινητά • Tablets • Υπολογιστές

Οφέλη για την Οικονομία της Κύπρου

Καλύτερη αντιστοίχιση δεξιοτήτων με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας

Αποδοτικότερη αξιοποίηση πόρων στην εκπαίδευση

Αύξηση παραγωγικότητας και ανταγωνιστικότητας της οικονομίας

Μείωση ενεργειών νέων & ευρύτερη απασχόληση εκπαιδευτικών επιλογών

Ενίσχυση καινοτομίας και επιχειρηματικότητας

Επένδυση στη Νεολαία = Επένδυση στο Μέλλον της Κύπρου

Μελλοντική Ανάπτυξη: Διαδραστικό Εργαλείο ΤΕΣΕΚ

Ένα ολοκληρωμένο εργαλείο για τις επιλογές της ΤΕΣΕΚ που θα προσφέρει:

- Άμεση σύνδεση με ΜΙΕΕΚ & ΑΕ/ΤΕΚ Κύπρου & Ελλάδας και περιγραφές επαγγελματιών
- Προσομοίωση κατευθύνσεων και μαθημάτων
- Αναγνώριση δυνατοτήτων κάθε επιλογής
- Εκτίμηση της αξίας κάθε επιλογής για τη μελλοντική πορεία

Στόχος: Ολοκληρωμένος Σχεδιασμός Σταδιοδρομίας για κάθε νέο, με αγωγή και προοπτική!

“ Το eSchoolCounselor αναδεικνύεται ως ένα απαραίτητο εργαλείο για τη σύγχρονη εκπαιδευτική και επαγγελματική πλοήγηση, ενισχύοντας τη συνεργασία μεταξύ σχολείων, οικογενειών και μαθητών, με στόχο τη δημιουργία καλά σχεδιασμένων και βιώσιμων σταδιοδρομιών. ”

eSchoolCounselor
Σχεδιάσε το Μέλλον Σου

3.2.



ΠΩΣ Ο ΑΝΤΡΕΑΣ ΒΡΙΣΚΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΠΙΛΟΓΗ;

Διαδραστική Έρευνα με το eschoolcounselor.com

ΣΕΝΑΡΙΟ

Ο Αντρέας,
μαθητής Γ' Γυμνασίου,
δεν γνωρίζει **τι να επιλέξει**.



Η σωστή επιλογή
ξεκινά με σωστή
πληροφόρηση!

1

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ 6 ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Εντοπίζει τις προσφερόμενες επιλογές κατευθύνσεων και μαθημάτων προσανατολισμού στο Λύκειο.



Διερευνά κάθε επιλογή και εντοπίζει σημαντικές πληροφορίες.



Βλέπει τους τομείς στους οποίους οδηγεί στα δημόσια ΑΑΕΙ Κύπρου και Ελλάδας.



Συνδέεται με τα Τμήματα Σπουδών των Πρωτοβάθμιων ΑΑΕΙ για περισσότερα στοιχεία.



Καταγράφει ερωτήματα για συζήτηση με τον/την καθηγητή ΣΕΑ ή/και τους γονείς.

2

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

Επιλέγει την κάθε Κατεύθυνση και διερευνά τα σημαντικά στοιχεία που τη διαφοροποιούν.



ΕΠΙΛΟΓΗ / ΑΛΛΑΓΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



Επιλέγει ή αλλάζει επιλεγόμενα μαθήματα και βλέπει πώς αυτό επηρεάζει τις επιλογές του.



ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ



Διαπιστώνει πώς κάθε επιλογή επηρεάζει τα δεδομένα πρόσβασης στα Τμήματα Σπουδών κ.ο.κ.



Ο Αντρέας έχει τη δυνατότητα να κρίνει ποιες επιλογές προσφέρουν τις καλύτερες λύσεις για τα δικά του δεδομένα, στόχους και επιθυμίες και να πάρει **Τεκμηριωμένες και Κατάλληλες Αποφάσεις** με βάση συγκεκριμένα δεδομένα.



Σαφείς
στόχοι



Επιλογές που
ταιριάζουν
σε εσένα



Απόφαση με
πληροφόρηση
και σιγουριά



Ένα βήμα πιο κοντά
στο μέλλον που
ονειρεύεσαι!

3.3.

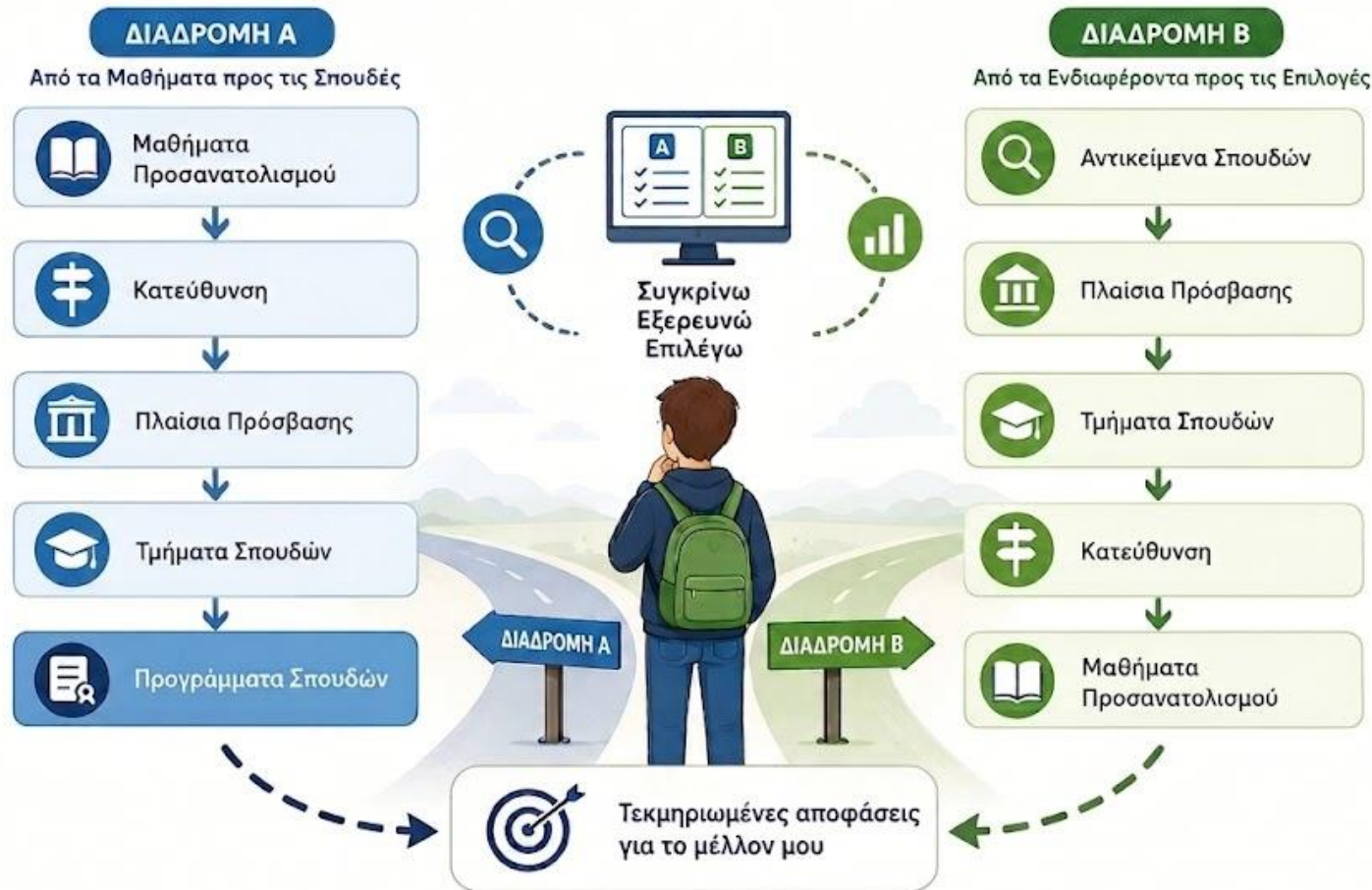


#	Επιλέγοντας ΜΕΝΟΥ	Τι θα βρεις	Τι περιλαμβάνει	Τι κερδίζεις
1	ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 	 ΛΥΚΕΙΟ  ΤΕΧΝΙΚΗ	Διαδραστικά εργαλεία έρευνας και πληροφορίες για τις Εκπαιδευτικές Επιλογές Λυκείου Πίνακες και γραφικά με πληροφορίες για τις Κατευθύνσεις, τις Ειδικότητες, το Ωρολόγιο Πρόγραμμα και τα Πλαίσια Μάθησης κάθε επιλογής	Επιλέγοντας Κατεύθυνση Μαθημάτων, μπορείς να διερευνήσεις τις προσφερόμενες επιλογές στα Δημόσια ΑΑΕΙ Κύπρου και Ελλάδας με βάση τα Μαθήματα Προσανατολισμού που θα επιλέξεις. 
2	Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 	 ΤΑΞΙΝΟΜΗΜΕΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ  ΒΙΝΤΕΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ (ΕΟΠΠΕΠ ΕΛΛΑΔΑΣ)  ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ & ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ  ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ 2026	Περιλαμβάνει περιγραφές επαγγελμάτων με τα επαγγέλματα να διαχωρίζονται σε αλφαβητικό κατάλογο αλλά και σε ομάδες κοινών χαρακτηριστικών κατά Επιστημονική Περιοχή και Οικογένεια Επαγγελμάτων. Περιλαμβάνει ΒΙΝΤΕΟ επαγγελμάτων Πρόσβαση σε σειρά Επαγγελματικών Συνδέσμων και Οργανισμών της Κύπρου. Έκθεση Επαγγελμάτων ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ: Παρουσιάζει επαγγελμάτων Συνδέσμων και Φορέων με σημαντικές πληροφορίες για σειρά επαγγελμάτων της Αγοράς Εργασίας.	
3	ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΙΚΟ Π.Ε.Π. (Παγκύπριες Εξετάσεις Πρόσβασης) 		Διαδραστικό βοηθητικό Εργαλείο Έρευνας το οποίο διευκολύνει τους υποψήφιους να διερευνήσουν σε βάθος τις ατομικές τους επιλογές σπουδών που βρίσκονται στο Μηχανογραφικό των Π.Ε.Π.	
4	ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΑΕΙ ΚΥΠΡΟΥ 		Εργαλείο έρευνας για επιλογή Προγραμμάτων Σπουδών τα οποία προσφέρονται στα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα της Κύπρου, κατηγοριοποιημένα ως προς τα Επιστημονικά Πεδία.	
5	BLOG 		Άρθρα και μελέτες στα θέματα Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Σχεδιασμού Σταδιοδρομίας και Λήψης Αποφάσεων.	

3.4.

Διαδραστική Έρευνα Εκπαιδευτικών & Επαγγελματικών Επιλογών

Οι μαθητές εξερευνούν εναλλακτικές ακαδημαϊκές διαδρομές,
συγκρίνουν επιλογές και λαμβάνουν τεκμηριωμένες και ενδεδειγμένες αποφάσεις για το μέλλον τους.



3.5.

Διαδραστική Έρευνα Επιλογών Μηχανογραφικού Παγκύπριων Εξετάσεων (ΠΕΠ)



Οι τελειόφοιτοι μαθητές και οι απόφοιτοι διερευνούν διαδραστικά τις επιλογές σπουδών στα Δημόσια ΑΑΕΙ Κύπρου και Ελλάδας με βάση τα Μαθήματα Πρόσβασης που θα εξεταστούν στις ΠΕΠ, συγκρίνουν τις επιλογές σπουδών που τους προσφέρονται και λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υποβολή της αίτησης τους και τη διεκδίκησης θέσης.



Σχεδίασε το Μέλλον σου: Οδηγός Επιλογής Εκπαιδευτικής Κατεύθυνσης στο Λύκειο

Βήμα 1: Προσδιόρισε τα Ενδιαφέροντά σου

Είσαι στη Γ' Γυμνασίου; Είναι η στιγμή να σκεφτείς τις εκπαιδευτικές σου επιλογές μετά το Γυμνάσιο.



Βήμα 2: Κάνε την Έρευνά σου Online



Μπες στην Πύλη Έρευνας Επαγγελματικού Προσανατολισμού www.eschoolcounselor.com και ακολούθησε τη διαδρομή επιλογών: ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΛΥΚΕΙΟ - ΜΑΘΗΤΗΣ ΓΥΜΑΣΙΟΥ. Επίλεξε 1 ή περισσότερα από τα 6 βασικά Μαθήματα Προσανατολισμού που προσφέρονται για να δημιουργήσεις τον ατομικό σου πίνακα διαθέσιμων Εκπαιδευτικών Διαδρομών στο Λύκειο.

Βήμα 3: Ανάλυσε τις Επιλογές σου



Ο πίνακας δείχνει τις Ομάδες Μαθημάτων (ΟΜΠ) και τις Κατευθύνσεις για τις επόμενες τάξεις.

ΟΜΠ = Ομάδα Μαθημάτων Προσανατολισμού

Βήμα 4: Πάρε μια Συνειδητή Απόφαση



ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ... ΠΟΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ;

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ ΔΡΟΜΟΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΟΥ!

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



- ✓ 3 χρόνια
- ✓ Πρακτική μάθηση και εργαστήρια
- ✓ Τεχνικά επαγγέλματα
- ✓ Άμεση σύνδεση με την αγορά εργασίας
- ✓ Προετοιμασία για Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

ΛΥΚΕΙΟ



- ✓ 3 χρόνια
- ✓ Προετοιμασία για Τριτοβάθμια Εκπαίδευση
- ✓ Πολλές επιστημονικές κατευθύνσεις

ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ



- ✓ Μαθαίνεις δουλεύοντας
- ✓ Θεωρία + Πρακτική
- ✓ Αμειβή
- ✓ Επαγγελματική εμπειρία και προοπτική



ΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

- ✓ Σύντομα προγράμματα σπουδών
- ✓ Εξειδίκευση
- ✓ Επαγγελματικές δεξιότητες
- ✓ Γρήγορη είσοδος στην αγορά εργασίας



ΕΣΠΕΡΙΝΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

- ✓ Βραδινή Φοίτηση
- ✓ Για ηλικίες άνω των 18 χρόνων
- ✓ Δυνατότητα απόκτησης ισότιμου Απολυτηρίου Μέσης Εκπαίδευσης
- ✓ Προετοιμασία για Τριτοβάθμια Εκπαίδευση
- ✓ Απόκτηση προσόντων για εργασία σε παραγωγικούς κλάδους της οικονομίας

Η ΠΟΡΕΙΑ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Απόκτησε γνώσεις



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Ανάπτυξε τις ικανότητές σου



ΕΜΠΕΙΡΙΑ
Εφάρμοσε όσα έμαθες



ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
Βρες τον χώρο σου



ΣΥΝΕΧΗΣ ΜΑΘΗΣΗ
Εξελίξου - Προχώρησε



Ό,τι κι αν επιλέξεις, συνέχισε να μαθαίνεις και να πιστεύεις στον εαυτό σου!





Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΙΑ ΟΠΩΣ ΠΑΛΙΑ!



ΣΗΜΕΡΑ όλα αλλάζουν!



Οι ανάγκες
αλλάζουν
συνεχώς



Η τεχνολογία
δημιουργεί νέα
επαγγέλματα



Η επιλογή
επαγγέλματος
είναι σύνθετη
διαδικασία



Χρειάζεται
έρευνα και
σωστή
πληροφόρηση



Απαιτείται
προσαρμοστικότητα
και διάθεση
για μάθηση



Υπάρχει
τεράστια ποικιλία
επαγγελμάτων



Τα γενικά επαγγέλματα
μειώνονται – αυξάνεται η
εξειδίκευση



Όλοι έχουν
περισσότερες ευκαιρίες
στην αγορά εργασίας

ΣΗΜΕΡΑ



ΜΗΝ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ
ΕΠΕΙΔΗ “ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ ΟΛΟΙ”.



ΕΡΕΥΝΗΣΕ



ΣΥΓΚΡΙΝΕ



ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ



Το μέλλον σου είναι στα χέρια σου!

Άσκηση 10

ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ!

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Ακολουθήσε τα 6 βήματα και δημιούργησε το προσωπικό σου σχέδιο!



ΣΠΟΥΔΕΣ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

ΜΕΛΛΟΝ

1

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Σκέψου ποιος/α είσαι, τι σου αρέσει και τι σε κάνει μοναδικό/ή!



Τα δυνατά μου σημεία



Τα ενδιαφέροντά μου



Οι δεξιότητές μου



Οι αξίες μου (τι είναι σημαντικό για εμένα)

- ☐ Δημιουργικότητα
- ☐ Προσφορά
- ☐ Οικονομική ασφάλεια
- ☐ Ελευθερία
- ☐ Κοινωνική αναγνώριση
- ☐ Άλλο: _____

2

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Με βάση τα παραπάνω, ποιες ομάδες επαγγελματιών ταιριάζουν σε εμένα;



Οι ομάδες επαγγελματιών που μου ταιριάζουν είναι:

1

2

3



Παραδείγματα ομάδων:

- Υγείας & Πρόνοιας
- Τεχνολογίας & Πληροφορικής
- Οικονομίας & Διοίκησης
- Μηχανικής & Κατασκευών
- Παιδείας
- Τεχνών & Δημιουργίας
- Περιβάλλοντος & Γεωπονίας
- Επικοινωνίας & ΜΜΕ
- Άλλο: _____

3

ΕΠΙΛΕΓΩ ΧΩΡΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Πού θα ήθελα να σπουδάσω;



Μπορώ να επιλέξω μία ή περισσότερες επιλογές.

☐ Κύπρος☐ Ελλάδα☐ Ευρώπη☐ Άλλη χώρα

Οι χώρες που με ενδιαφέρουν είναι:

1. _____
2. _____
3. _____
5. _____

4

ΣΥΓΚΡΙΝΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ερευνώ τα απαιτούμενα μαθήματα εισαγωγής σε κάθε επιλογή.



ΚΥΠΡΟΣ - ΕΛΛΑΔΑ

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



ΚΟΙΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ (και στις δύο επιλογές)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5

ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΟΥ

Ποιον δρόμο θα ακολουθήσω;



ΛΥΚΕΙΟ

Μαθήματα Κατεύθυνσης (Γ' και Β' Λυκείου)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ή



ΤΕΣΕΚ

Ειδικότητα (Θεωρητικής ή Πρακτικής Κατεύθυνσης)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

6

ΠΑΙΡΝΩ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΜΟΥ

Η τελική μου επιλογή και ο στόχος μου!



Επιλέγω:

☐ Ομάδα Προσανατολισμού (ΟΜΠ)☐ Κλάδος Θεωρητικής Κατεύθυνσης ΤΕΣΕΚ☐ Κλάδος Πρακτικής Κατεύθυνσης ΤΕΣΕΚ

Ο τελικός μου στόχος:



Σπουδές που θέλω να ακολουθήσω:



Επάγγελμα που ονειρεύομαι:



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μίλα με τους γονείς σου, τους καθηγητές/συμβούλους σου και αξιοποίησε αξιόπιστες πηγές πληροφοριών!

Το μέλλον είναι στο χέρι σου! Εσύ αποφασίζεις!



3.10.

Το συγκεκριμένο υλικό της Ενότητας δεν παρουσιάζεται στην ολότητά του στο παρόν έντυπο, αλλά δίνεται αυτόνομα σε μορφή Excel, για λόγους χρηστικότητας, ευκολότερης αξιοποίησης και πιο λειτουργικής εφαρμογής.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΕΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: ΣΧΟΛΕΙΟ: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Σ.Ε.Α.:

1. ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ																										
A/A	ΜΑΘΗΤΗΣ (ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ)	ΤΜΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ 1ης ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ	ΚΩΔ. ΘΕΜΑΤΟΣ (1-10)	ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤ ΑΣ	ΚΩΔ. ΠΑΡΑΠΟΜΠΗΣ (βλ. πίνακα)	Σ1	Σ2	Σ3	Σ4	Σ5	Σ6	Σ7	Σ8	Σ9	Σ10	Σ11	Σ12	Σ13	Σ14	ΣΥΝΟΛΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩ Ν	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ		
1	Κώστας Ιερείδης	A1	1/7/2026	2	Υ	ΥΣ	M	Γ													2	ΥΠ	Τ	Θα πρέπει να επιβεβαιώσω με τους γονείς την επόμενη συνάντηση		
2	Ελένη Παπαστεφάνου	A2	2/7/2026	1	M	ΥΣ	M	M	Φ												3					
3																					0					
4																					0					
5																					0					
6																					0					
7																					0					
8																					0					
9																					0					
10																					0					
11																					0					
12																					0					
13																					0					
14																					0					
15																					0					
16																					0					
17																					0					
18																					0					
19																					0					
20																					0					
21																					0					
22																					0					
23																					0					
24																					0					
25																					0					
ΣΥΝΟΛΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ																					5					

Σημείωση: Το έντυπο προορίζεται για συνοπτική υπηρεσιακή καταγραφή και πρέπει να τηρείται με εμπιστευτικότητα και σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί προσωπικών δεδομένων.



ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Καταγραφή Συναντήσεων & Διαχείριση Θεμάτων Μαθητών

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ:

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Σ.Ε.Α.:

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ

- Καταγράψτε κάθε νέα περίπτωση μαθητή σε νέα γραμμή.
- Χρησιμοποιήστε τους κωδικούς κατηγοριών, επιπέδων και παραπομπών.
- Σημειώστε κάθε συνάντηση στο χρονολόγιο με τον αντίστοιχο κωδικό.
- Ενημερώστε την κατάσταση και την επόμενη ενέργεια τακτικά.

1. ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ

Α/Α	ΜΑΘΗΤΗΣ (ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ)	ΤΜΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ 1ης ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ	ΚΩΔ. ΘΕΜΑΤΟΣ (1-10)	ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ	ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ (ΚΩΔΙΚΟΣ)	ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ														ΣΥΝΟΛΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
							Σ1	Σ2	Σ3	Σ4	Σ5	Σ6	Σ7	Σ8	Σ9	Σ10	Σ11	Σ12	Σ13	Σ14				
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
...																								

2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΘΕΜΑΤΩΝ (ΚΩΔΙΚΟΙ)

1		Εκπαίδευση – Σπουδές – Σταδιοδρομία
2		Μαθησιακές Δυσκολίες
3		Απουσίες – Φοίτηση
4		Συμπεριφορά
5		Ψυχοσυναισθηματικά
6		Οικογενειακά
7		Υγεία
8		Κοινωνικές Σχέσεις
9		Παραβατικότητα / Ασφάλεια
10	...	Άλλο (προσδιορίστε)

3. ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ

	Υ	ΥΨΗΛΗ Άμεση διαχείριση / Επείγουσα παρέμβαση
	Μ	ΜΕΣΗ Μέτρια προτεραιότητα / Παρακολούθηση
	Χ	ΧΑΜΗΛΗ Χαμηλή προτεραιότητα / Προγραμματισμένη διαχείριση

4. ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

ΚΩΔΙΚΟΙ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ	
	Μ Μαθητής
	Γ Γονέας / Κηδεμόνας
	Φ Φορέας / Υπηρεσία
Σημειώστε τον κωδικό στο αντίστοιχο κελί κάθε φορά που πραγματοποιείται συνάντηση.	

5. ΚΩΔΙΚΟΙ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ / ΦΟΡΕΩΝ

	Π Πατέρας
	Μ Μητέρα
	Κ Κηδεμόνας
	Ψ Ψυχολόγος
	ΚΟΙΝ Κοινωνικός Λειτουργός
	ΥΣ ΥΣΕΑ / Υπηρεσίες Σχολικής Ευμετρίας
	ΟΑΠ Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης
	ΑΣ Αστυνομία
...	ΑΛΛ Άλλος Φορέας (προσδιορίστε)

6. ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ (ΚΩΔΙΚΟΙ)

Π	Παρακολούθηση
Τ	Τηλεφώνημα / Επικοινωνία
Σ	Συνάντηση
ΠΑ	Παραπομπή
Κ	Κλείσιμο Υπόθεσης
ΑΛΛ	Άλλη Ενέργεια

7. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΠΟΘΕΣΗΣ

	Α Ανοικτό
	ΥΠ Υπό Παρακολούθηση
	Ο Ολοκληρώθηκε

8. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ / ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

9. ΣΥΝΟΨΗ ΕΤΟΥΣ (ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ)

ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΘΗΚΑΝ	ΣΥΝΟΛΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ	ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΦΟΡΕΙΣ	ΣΥΝΟΛΟ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ	ΑΝΟΙΚΤΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
.....						

"Η έγκαιρη υποστήριξη, η σωστή καθοδήγηση και η συνεργασία κάνουν τη διαφορά στη ζωή κάθε μαθητή."

3.11.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

Ενότητα: Η Κοινωνία, η Τεχνολογία και η Αγορά Εργασίας | Γ' Τάξη Γυμνασίου

Όνοματεπώνυμο Μαθητή/τριας: Τμήμα: Ημερομηνία: / / 20....

ΤΡΑΠΕΖΑ ΛΕΞΕΩΝ (Χρησιμοποιήστε τις για τη συμπλήρωση των κενών)

[επιλογή] [Βαφέα] [σύνθετη κοινωνία] [πολύπλοκη διαδικασία] [Μικροχειρουργός] [προνόμιο] [παράγοντες]
[ραγδαία εξέλιξη] [ευελιξία] [ερευνούν τις επιλογές] [Καπελλά] [Μεταξά] [εξειδικευμένα] [Τσαγκάρη] [Αναλυτής
Προγραμμάτων] [μηδαμινή] [Παπλωματά] [προσαρμογής] [Υφάντριας] [Περιβαλλοντολόγος] [γενικά επαγγέλματα]
[περιορισμένος] [απαιτητικές] [ποικιλία επαγγελμάτων]

A & B. Συμπλήρωση Κενών & Τοποθέτηση στο Χρόνο (Παρελθόν | Παρόν)

#	Πρόταση (Συμπληρώστε τα κενά με λέξεις από την πιο πάνω Τράπεζα Λέξεων)	Χρόνος
1	Η κοινωνία συνεχώς αλλάζει και η της τεχνολογίας απαιτεί συνεχώς όλο και πιο επαγγέλματα.	
2	Δεν ήταν τόσο όσο η σημερινή και οι ανάγκες ικανοποιούνταν με πολύ λιγότερα, πιο και σχεδόν καθόλου εξειδικευμένα.	
3	Η απόφαση για επαγγέλματος ήταν σχετικά εύκολη υπόθεση.	
4	Η απόφαση επιλογής επαγγέλματος είναι μια κατά την οποία χρειάζονται να ληφθούν υπόψη διάφοροι που την επηρεάζουν.	
5	Οι περισσότεροι ακολουθούσαν απλώς το επάγγελμα του πατέρα τους χωρίς ουσιαστικά να που είχαν στη διάθεσή τους.	
6	Η εξέλιξη στην τεχνολογία οδηγεί στη δημιουργία νέων επαγγελμάτων όπως , ... , ...	
7	Τα επαγγέλματα του , ... , ... , ... , ... , και της βρίσκονται πλέον υπό εξαφάνιση.	
8	Λόγω της συνεχούς εξειδίκευσης που απαιτείται, υπάρχει μια μεγάλη	
9	Ο αριθμός των επαγγελμάτων που υπήρχαν ήταν πολύ	
10	Η παρουσία των κοριτσιών στην αγορά εργασίας ήταν , γι' αυτό και έπαψε η εργασία να είναι του ανδρικού φύλου μόνο.	
11	Οι ανάγκες του ανθρώπου συνεχώς αυξάνονται και γίνονται πιο	
12	Απαιτείται ικανότητα στις συνεχείς εξελίξεις που διαδραματίζονται στην κοινωνία μας και στην μετακίνηση από ένα επάγγελμα σε άλλο σύμφωνα με τις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.	

Σύνταξη: Κώστας Ιερειδής, Διευθυντής ΜΓΕ , Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

3.12.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

Ενότητα: Η Κοινωνία, η Τεχνολογία και η Αγορά Εργασίας | Γ' Τάξη Γυμνασίου

Όνοματεπώνυμο Μαθητή/τριας: Τμήμα: Ημερομηνία:/....../20....

 ΤΡΑΠΕΖΑ ΛΕΞΕΩΝ / ΦΡΑΣΕΩΝ (Χρησιμοποιήστε τις για τη συμπλήρωση των κενών)

[επιλογή] [Βαφέα] [σύνθετη κοινωνία] [πολύπλοκη διαδικασία] [Μικροχειρουργός] [προνόμιο] [παράγοντες]
[ραγδαία εξέλιξη] [ευελιξία] [ερευνούν τις επιλογές] [Καπελλά] [Μεταξύ] [εξειδικευμένα] [Τσαγκάρη] [Αναλυτής
Προγραμμάτων] [μηδαμινή] [Παπλωματά] [προσαρμογής] [Υφάντριας] [Περιβαλλοντολόγος] [γενικά επαγγέλματα]
[περιορισμένος] [απαιτητικές] [ποικιλία επαγγελμάτων]

A & B. Συμπλήρωση Κενών & Χρονική Τοποθέτηση (Παρελθόν | Παρόν)

#	Πρόταση (Συμπληρωμένη)	Χρόνος
1	Η κοινωνία συνεχώς αλλάζει και η <u>ραγδαία εξέλιξη</u> της τεχνολογίας απαιτεί συνεχώς όλο και πιο <u>εξειδικευμένα</u> επαγγέλματα.	ΠΑΡΟΝ
2	Δεν ήταν τόσο <u>σύνθετη κοινωνία</u> όσο η σημερινή και οι ανάγκες ικανοποιούνταν με πολύ λιγότερα, πιο <u>γενικά επαγγέλματα</u> και σχεδόν καθόλου εξειδικευμένα.	ΠΑΡΕΛΘΟΝ
3	Η απόφαση για <u>επιλογή</u> επαγγέλματος ήταν σχετικά εύκολη υπόθεση.	ΠΑΡΕΛΘΟΝ
4	Η απόφαση επιλογής επαγγέλματος είναι μια <u>πολύπλοκη διαδικασία</u> κατά την οποία χρειάζονται να ληφθούν υπόψη διάφοροι <u>παράγοντες</u> που την επηρεάζουν.	ΠΑΡΟΝ
5	Οι περισσότεροι ακολουθούσαν απλώς το επάγγελμα του πατέρα τους χωρίς ουσιαστικά να <u>ερευνούν τις επιλογές</u> που είχαν στη διάθεσή τους.	ΠΑΡΕΛΘΟΝ
6	Η εξέλιξη στην τεχνολογία οδηγεί στη δημιουργία νέων επαγγελμάτων όπως <u>Αναλυτής Προγραμμάτων</u> , <u>Περιβαλλοντολόγος</u> , <u>Μικροχειρουργός</u> .	ΠΑΡΟΝ
7	Τα επαγγέλματα του <u>Τσαγκάρη</u> , <u>Καπελλά</u> , <u>Παπλωματά</u> , <u>Βαφέα</u> , <u>Μεταξύ</u> , και της <u>Υφάντριας</u> βρίσκονται πλέον υπό εξαφάνιση.	ΠΑΡΟΝ
8	Λόγω της συνεχούς εξειδίκευσης που απαιτείται, υπάρχει μια μεγάλη <u>ποικιλία επαγγελμάτων</u> .	ΠΑΡΟΝ
9	Ο αριθμός των επαγγελμάτων που υπήρχαν ήταν πολύ <u>περιορισμένος</u> .	ΠΑΡΕΛΘΟΝ
10	Η παρουσία των κοριτσιών στην αγορά εργασίας ήταν <u>μηδαμινή</u> , γι' αυτό και έπασε η εργασία να είναι <u>προνόμιο</u> του ανδρικού φύλου μόνο.	ΠΑΡΕΛΘΟΝ
11	Οι ανάγκες του ανθρώπου συνεχώς αυξάνονται και γίνονται πιο <u>απαιτητικές</u> .	ΠΑΡΟΝ
12	Απαιτείται ικανότητα <u>προσαρμογής</u> στις συνεχείς εξελίξεις που διαδραματίζονται στην κοινωνία μας και <u>ευελιξία</u> στην μετακίνηση από ένα επάγγελμα σε άλλο σύμφωνα με τις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.	ΠΑΡΟΝ

Σύνταξη: Κώστας Ιερείδης, Διευθυντής ΜΓΕ , Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

3.13.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φυλλάδιο

Μονογραφία Επαγγέλματος/ Διερεύνηση Τομέων Επαγγέλματος

Επτά (7) Βασικοί Τομείς

◊ 1. Σύνηθες Αντικείμενο- Καθημερινά Καθήκοντα/Ρόλοι [ROLE & TASKS]

#Daily Routine #Autonomy #Company Culture

- **Αντικείμενο Εργασίας:** Τι περιλαμβάνει η καθημερινότητα (π.χ. δημιουργία περιεχομένου, διδασκαλία, σχεδιασμός, τεχνική υποστήριξη, έρευνα);
- **Ευελιξία & Πρωτοβουλία:** Εργάζεσαι με το «κομμάτι» (project-based) ή ακολουθείς αυστηρά πρωτόκολλα και οδηγίες;
- **Δομή Οργανισμού:** Πρόκειται για τεχνολογικά καινοτόμα εταιρεία, πολυεθνική, μικρή επιχείρηση ή ασκείται ελεύθερο επάγγελμα;
- **Τομέας & Μοντέλο:** Δημόσιος/Ιδιωτικός τομέας, μόνιμη απασχόληση ή εποχιακά, ή με το «κομμάτι» (project-based);
- **Ισότητα & Προσβασιμότητα:** Υπάρχουν ίσες ευκαιρίες και συμπεριληπτικότητα στον χώρο;

◊ 2. Περιβάλλον & Συνθήκες Εργασίας [ENVIRONMENT]

#Remote Work #Hybrid Model #Work Life Balance

- **Χώρος εργασίας:** Γραφείο, νοσοκομείο, σχολείο, χώρος εργασίας με ομαδοκεντρικό πνεύμα, εργαστήριο, ύπαιθρος ή εργασία από το σπίτι ;
- **Κοινωνική Αλληλεπίδραση:** Ατομική εργασία σε «βάθος» χωρίς δομημένη εποπτεία ή συνεχής συνεργασία με ομάδες και πελάτες;
- **Συνθήκες εργασίας:** Απαιτείται σωματική ή πνευματική δραστηριότητα, ορθοστασία, ή έκθεση σε θόρυβο/περιβαλλοντικές συνθήκες;
- **Ωράριο & Κινητικότητα :** Σταθερό 9 έως 5, ευέλικτες βάρδιες, 100% μετακινούμενο ή συχνά επαγγελματικά ταξίδια;

◊ 3. Προσωπικό Προφίλ- Προσόντα & Οριζόντιες Δεξιότητες

[Profile & Soft Skills]

#Soft Skills #Digital Fluency #Resilience

- **Κριτική Σκέψη και Λογική :** Κριτική σκέψη, επίλυση σύνθετων προβλημάτων, δημιουργικότητα;
- **Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ):** Προσαρμοστικότητα, διαχείριση άγχους, αυτοπεποίθηση & ανθεκτικότητα;
- **Κοινωνικές Δεξιότητες :** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ηγεσία, ομαδικό πνεύμα;
- **Ψηφιακός και Γλωσσικός Αλφαριθμητισμός :** Γνώση ξένων γλωσσών, ψηφιακός αλφαριθμητισμός;
- **Πιστοποιήσεις:** Απαιτούνται ειδικές άδειες εξασκήσεως επαγγέλματος ή Portfolio έργων;

◊ **4. Εκπαίδευση Τυπικά Προσόντα Εισόδου & Επαγγελματική Εξέλιξη [EDUCATION]** *#Continuous Learning #Upskilling*

- **Μονοπάτι Σπουδών:** Ανώτερη Εκπαίδευση πχ. Πανεπιστήμιο Τεχνική Σχολή, Bootcamps, ή αυτοδίδακτη διαδρομή;
- **Εξέλιξη Δεξιοτήτων και Επαναπροσδιορισμός Δεξιοτήτων:** Ευκαιρίες για συνεχή επιμόρφωση, πιστοποιήσεις επαγγελματικών προσόντων, και παρακολούθηση νέων τεχνολογιών;
- **Μονοπάτι Καριέρας:** Προοπτικές προαγωγής, ανάληψης ηγετικών ρόλων ή μετάβασης σε νέους τομείς;
- **Επιχειρηματικότητα:** Εμποτισμός της επιχειρηματικότητας σε κάθε δραστηριότητα, δυνατότητα δημιουργίας δικής σου startup, agency ή παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών;

◊ **5. Απολαβές & Επιπρόσθετα Οφέληματα [FINANCIALS]** *#CompetitivePay #Bonuses #Perks*

- **Μοντέλο Αμοιβής:** Σταθερός μηνιαίος μισθός, ωριαία αμοιβή, προμήθειες ή ποσοστά επί πωλήσεων;
- **Πρόσθετες Παροχές:** Ιδιωτική ασφάλιση, παροχή επαγγελματικού εξοπλισμού (πχ. laptop/phone), εκπαιδευτικά vouchers,;
- **Μισθολογική Εξέλιξη:** Πώς αυξάνεται το εισόδημα βάσει εμπειρίας, εξειδίκευσης και επίτευξης στόχων;

◊ **6. Προοπτικές Απασχόλησης & Μελλοντικές Τάσεις [FUTURE TRENDS]** *#Job Market #AI Future #Global Careers*

- **Ζήτηση στην Αγορά:** Πόσο εύκολη είναι η απορρόφηση; Υπάρχει έλλειψη ειδικών;
- **Επίδραση AI & Αυτοματισμός :** Πώς επηρεάζεται το επάγγελμα από την Τεχνητή Νοημοσύνη και γενικά από την Αυτοματοποίηση; Απαιτείται προσαρμογή;
- **Ευελιξία & Κινητικότητα:** Δυνατότητα μετακίνησης σε άλλες πόλεις ή εργασία στο εξωτερικό, τηλεργασία (Digital Nomad);

◊ 7. Προσωπική Ζωή [LIFE STYLE & LIFE FIT]

#Mental Health #Purpose Driven

- **Προσωπικός Χρόνος:** Απαιτείται εργασία τα Σαββατοκύριακα ή εκτός ωραρίου; Πόσο ελεύθερο χρόνο αφήνει;
- **Κοινωνική επιρροή/ συμβολή:** Πρόκειται για επάγγελμα με άμεση ορατή προσφορά στην κοινωνία (π.χ. Υγεία, Εκπαίδευση);
- **Προσωπική Ευχαρίστηση :** Πόσο ταιριάζει με τις προσωπικές σου αξίες, τα ενδιαφέροντα και τα όνειρά σου;

Future Map Pro • Οδηγός Καριέρας για Εφήβους | Δημιουργήθηκε για μαθητές 15-18 ετών & συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού

Επιμέλεια: Κώστας Ιερείδης, Διευθυντής ΜΓΕ

3.14.

Μονογραφία Επαγγέλματος/ Διερεύνηση Τομέων Επαγγέλματος Φύλλο Εργασίας

Όνοματεπώνυμο μαθητή/τριας	
Τάξη /Τμήμα	
Πηγές που χρησιμοποίησα	
Ημερομηνία	

ΣΚΟΠΟΣ

Να βοηθήσει τον/τη μαθητή/τρια να σχηματίσει μια ολοκληρωμένη εικόνα για ένα επάγγελμα, ή γενικά για το/τα επάγγελμα/τα που εκείνος/νη προτίθεται να επιλέξει, μέσα από την καταγραφή **έγκυρων** πληροφοριών/ στοιχείων σχετικά με τους 7 Βασικούς Τομείς της Μονογραφίας ενός Επαγγέλματος .

Σημείωση: Η κατανόηση των ερωτημάτων του παρόντος Εντύπου συνδέονται με το Φυλλάδιο ιδίου τίτλου—που πληροφορεί για τους 7 Βασικούς Τομείς της Μονογραφίας του Επαγγέλματος/ Διερεύνησης του Επαγγέλματος :

- (1) Καθήκοντα, Ρόλοι & Τομείς Δραστηριότητας
- (2) Περιβάλλον & Συνθήκες Εργασίας,
- (3) Προσωπικό Προφίλ- Προσόντα & Οριζόντιες Δεξιότητες,
- (4) Εκπαίδευση, Τυπικά Προσόντα Εισόδου & Επαγγελματική Εξέλιξη ,
- (5) Απολαβές & Επιπρόσθετα Οφέληματα,
- (6) Προοπτικές Απασχόλησης & Μελλοντικές Τάσεις ,
- (7) Προσωπική Ζωή.

Πώς χρησιμοποιώ το Φύλλο Εργασίας « Μονογραφία Επαγγέλματος/Διερεύνηση Επαγγέλματος»

Διερευνώ κάθε Ενότητα και καταγράφω συγκεκριμένα στοιχεία, όχι γενικές εντυπώσεις.

Χρησιμοποιώ περισσότερες από μία **έγκυρες** πηγές: Ιστοσελίδες/Οδηγούς Σπουδών , επαγγελματίες του κλάδου,

Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και, όπου είναι δυνατόν, πραγματική παρατήρηση του χώρου εργασίας.

Όπου υπάρχει αβεβαιότητα, σημειώνω ό,τι χρειάζεται να επιβεβαιώσω.

Στο τέλος, συγκρίνω τα δεδομένα με τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες και τις αξίες/ προτεραιότητές μου.

1. Καθήκοντα, Ρόλοι & Τομείς Δραστηριότητας (Role & Tasks)

Καθημερινό/ Σύνηθες Αντικείμενο Εργασίας

- ☐ Ποια είναι τα βασικά καθήκοντα και δραστηριότητες του επαγγελματία;
- ☐ Πώς είναι μια τυπική ημέρα εργασίας;
- ☐ Με τι είδους ανθρώπους, πελάτες, μαθητές, ασθενείς, μηχανήματα, δεδομένα ή αντικείμενα ασχολείται;
- ☐ Η εργασία αφορά κυρίως παροχή υπηρεσιών, παραγωγή προϊόντων, επίλυση προβλημάτων, δημιουργία, διοίκηση ή έρευνα;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Τρόπος Εργασίας & Πεδίο Ευθύνης

- ☐ Εργάζομαι αυτόνομα ή ακολουθώ συγκεκριμένες οδηγίες, πρωτόκολλα και διαδικασίες;
- ☐ Πόση πρωτοβουλία και λήψη αποφάσεων απαιτείται;
- ☐ Αναλαμβάνω ευθύνες για ανθρώπους, χρήματα, εξοπλισμό, ασφάλεια ή αποτελέσματα;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Οργάνωση & Τομέας Απασχόλησης

- ☐ Εργάζομαι σε μικρή επιχείρηση, μεγάλο οργανισμό, πολυεθνική, δημόσια υπηρεσία ή ως ελεύθερος επαγγελματίας;
- ☐ Υπάρχουν μόνιμες θέσεις, εποχιακή ή εργασία με το «κομμάτι» (project based);
- ☐ Υπάρχουν ίσες ευκαιρίες, συμπεριληπτικότητα και προσβασιμότητα στον χώρο;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

2. Περιβάλλον & Συνθήκες Εργασίας (Work Environment)

Χώρος Εργασίας

- ☐ Εργάζομαι κυρίως σε γραφείο, εργαστήριο, κατάστημα, εγκαταστάσεις, ύπαιθρο, μετακινούμενο χώρο ή εξ αποστάσεως;
- ☐ Πόσο χρόνο περνώ σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Άνθρωποι & Συνεργασία

- ☐ Εργάζομαι κυρίως μόνος/η ή σε ομάδα;
- ☐ Έχω συνεχή επαφή με πελάτες, συνεργάτες, κοινό ή άλλους επαγγελματίες;
- ☐ Χρειάζεται να επικοινωνώ συχνά, να διαπραγματεύομαι, να εξυπηρετώ ή να συντονίζω άλλους;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Σωματικές & Περιβαλλοντικές Απαιτήσεις

- ☐ Απαιτείται ορθοστασία, σωματική δραστηριότητα ή λεπτή χειρωνακτική εργασία;
- ☐ Υπάρχει έκθεση σε θόρυβο, θερμότητα/ψύχος, σκόνη, χημικές ουσίες, ύψος, μηχανήματα ή άλλους κινδύνους;
- ☐ Ποιες είναι οι βασικές απαιτήσεις υγείας και ασφάλειας;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Ωράριο & Μετακινήσεις

- ☐ Είναι σταθερό το ωράριο ή υπάρχουν βάρδιες, νυχτερινή εργασία ή εργασία Σαββατοκύριακα;
- ☐ Απαιτούνται συχνές μετακινήσεις ή επαγγελματικά ταξίδια;
- ☐ Υπάρχει δυνατότητα υβριδικής ή εξ αποστάσεως εργασίας;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

3. Προσωπικό Προφίλ- Προσόντα & Δεξιότητες (Profile & Soft Skills)

Γνωστικές & Δημιουργικές Δεξιότητες

- ☐ Ποια πνευματικά προσόντα απαιτούνται: κριτική σκέψη, μαθηματική ικανότητα, παρατηρητικότητα, δημιουργικότητα, χωρικός προσανατολισμός;
- ☐ Χρειάζεται επίλυση σύνθετων προβλημάτων και λήψη αποφάσεων;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Συναισθηματικές & Κοινωνικές Δεξιότητες

- ☐ Πόσο σημαντικές είναι η ευαισθησία, η σταθερότητα, η αυτοπειθαρχία, η υπομονή και η επιμονή;
- ☐ Απαιτούνται επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ηγεσία και ομαδικό πνεύμα;
- ☐ Πώς αντιμετωπίζονται το άγχος, η πίεση, η αποτυχία και οι αλλαγές;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Ψηφιακές & Γλωσσικές Δεξιότητες

- ☐ Ποιο επίπεδο ψηφιακού αλφαριθμητισμού απαιτείται;
- ☐ Απαιτείται γνώση Προγραμματισμού, εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης, δεδομένα ή εξειδικευμένο λογισμικό;
- ☐ Ποιες ξένες γλώσσες είναι χρήσιμες ή απαραίτητες;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Τυπικά Προσόντα & Άδεια Άσκησης Επαγγέλματος

- ☐ Ποια ακαδημαϊκά προσόντα απαιτούνται;
- ☐ Είναι απαραίτητη επαγγελματική άδεια ή εγγραφή σε επαγγελματικό σώμα;
- ☐ Απαιτούνται εξετάσεις, πρακτική άσκηση, πιστοποιήσεις ή portfolio έργων;
- ☐ Είναι απαραίτητη προηγούμενη επαγγελματική εμπειρία;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

4. Εκπαίδευση, Τυπικά Προσόντα Εισόδου & Επαγγελματική Εξέλιξη (Educational & Career Path)

Μονοπάτι Σπουδών

- ☐ Ποια είναι η συνήθης εκπαιδευτική διαδρομή: Πανεπιστήμιο/AEI, Τεχνική Σχολή, επαγγελματική κατάρτιση, bootcamp ή άλλη διαδρομή;
- ☐ Ποιοι τίτλοι σπουδών ή ειδικότητες οδηγούν στο επάγγελμα;
- ☐ Ποια μαθήματα/γνώσεις στο σχολείο είναι χρήσιμα ή απαραίτητα;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Τυπικά Προσόντα Εισόδου

- ☐ Ποια ιδιαίτερα σωματικά προσόντα χρειάζονται, εφόσον υπάρχουν;
- ☐ Ποια πνευματικά/γνωστικά προσόντα απαιτούνται;
- ☐ Ποια συναισθηματικά και κοινωνικά προσόντα είναι σημαντικά;
- ☐ Ποια τυπικά/ακαδημαϊκά προσόντα χρειάζονται;
- ☐ Είναι η επαγγελματική εμπειρία απαραίτητη για την είσοδο σε ένα επάγγελμα;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Συνεχής Μάθηση

- ☐ Υπάρχουν ευκαιρίες για εξέλιξη ή επαναπροσδιορισμό δεξιοτήτων και πιστοποιήσεις;
- ☐ Πόσο συχνά αλλάζουν οι γνώσεις, οι τεχνολογίες και οι μέθοδοι του επαγγέλματος;
- ☐ Χρειάζεται διαρκής ενημέρωση και επιμόρφωση;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Εξέλιξη & Επιχειρηματικότητα

- ☐ Ποιες είναι οι δυνατότητες προαγωγής και ανάληψης ηγετικών ρόλων;
- ☐ Μπορώ να μετακινηθώ σε άλλες ειδικότητες ή συναφείς τομείς;
- ☐ Υπάρχει δυνατότητα να δημιουργήσω δική μου επιχείρηση, agency, startup ή να εργαστώ ως σύμβουλος/freelancer;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

5. Απολαβές & Επιπρόσθετα Ωφελήματα (Salary & Extra Benefits)

Αμοιβή

- ☐ Πώς αμείβεται συνήθως ο επαγγελματίας: σταθερός μισθός, ωριαία αμοιβή, προμήθειες, bonus ή ποσοστά;
- ☐ Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το εισόδημα (εμπειρία, εξειδίκευση, θέση, στόχοι, περιοχή, Τύπος εργοδότη);

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Παροχές

- ☐ Υπάρχει ασφάλιση, 13ος μισθός, άδειες, συνταξιοδοτικό σχέδιο ή άλλες παροχές;
- ☐ Παρέχεται εξοπλισμός, τηλέφωνο/laptop, επιμόρφωση ή άλλα επαγγελματικά ωφελήματα;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Μισθολογική Εξέλιξη

- ☐ Πώς μεταβάλλονται οι απολαβές με τα χρόνια υπηρεσίας και την απόκτηση εξειδίκευσης;
- ☐ Υπάρχει ουσιαστική διαφορά αμοιβής μεταξύ αρχικού και έμπειρου επαγγελματία;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

6. Προοπτικές, Απασχόλησης & Μελλοντικές Τάσεις (Future Trends)

Ζήτηση & Απασχόληση

- ☐ Πόσο εύκολη ή δύσκολη είναι η εύρεση εργασίας μετά τις σπουδές;
- ☐ Υπάρχει ζήτηση ή έλλειψη ειδικών;
- ☐ Υπάρχει εποχιακή ανεργία ή έντονος ανταγωνισμός;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Τεχνολογία, AI & Αυτοματοποίηση

- ☐ Ποιες εργασίες του επαγγέλματος επηρεάζονται από Τεχνητή Νοημοσύνη ή Αυτοματοποίηση;
- ☐ Ποια νέα εργαλεία ή δεξιότητες πρέπει να αποκτήσω για να παραμείνω ανταγωνιστικός/ή;
- ☐ Η τεχνολογία αντικαθιστά, συμπληρώνει ή μετασχηματίζει τον ρόλο του επαγγελματία;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Κινητικότητα & Διεθνείς Ευκαιρίες

- ☐ Μπορώ να εργαστώ σε άλλη πόλη ή χώρα;
- ☐ Υπάρχουν διεθνείς ευκαιρίες ή δυνατότητα εξ αποστάσεως εργασίας;
- ☐ Ποιες γλώσσες, πιστοποιήσεις ή άδειες χρειάζονται για εργασία στο εξωτερικό;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

7. Προσωπική Ζωή (Life Style -Life Fit)**Χρόνος & Ισορροπία ανάμεσα στην Εργασία και στην Προσωπική Ζωή**

- ☐ Απαιτείται εργασία εκτός ωραρίου ή τα Σαββατοκύριακα;
- ☐ Πόσο ελεύθερο χρόνο αφήνει το επάγγελμα;
- ☐ Πώς επηρεάζει οικογενειακές, κοινωνικές και προσωπικές υποχρεώσεις;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Επιπτώσεις στην Προσωπική Ζωή & Υγεία

- ☐ Υπάρχει έντονη σωματική ή ψυχική καταπόνηση;
- ☐ Πώς επηρεάζουν το άγχος, οι βάρδιες, οι μετακινήσεις ή οι συνθήκες εργασίας την καθημερινότητα;
- ☐ Υπάρχουν περιορισμοί ή απαιτήσεις που επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο ζωής;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Αξίες, Ενδιαφέροντα & Κοινωνική Συμβολή

- ☐ Ταιριάζει το επάγγελμα με τις αξίες και τα ενδιαφέροντά μου;
- ☐ Μου δίνει αίσθηση σκοπού και κοινωνικής προσφοράς;
- ☐ Μπορώ να φανταστώ τον εαυτό μου να ασκεί αυτό το επάγγελμα σε βάθος χρόνου;

Καταγραφή έγκυρων/τεκμηριωμένων πληροφοριών/στοιχείων

Επιμέλεια: Κώστας Ιερείδης, Διευθυντής σχολείων ΜΓΕ

4^η ΕΝΟΤΗΤΑ



4. Σπύρος Κουλουμής, Διευθυντής σχολείων ΜΓΕ:

Βιβλιάρaki των ΚΥΡΙΩΝ και διαχρονικών ερωτήσεων/προβληματισμών και απαντήσεων σε θέματα Ομαλής Μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.

Η συγκεκριμένη εργασία αποτελεί μέρος του θεσμοθετημένου Διατμηματικού Προγράμματος της Ομαλής Μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο. Συμπεριλαμβάνεται και στο παρόν Έντυπο με σκοπό να αξιοποιείται/διαχέεται και **«αυτόνομα»** προς τους/τις μαθητές/τριες στην τελευταία δραστηριότητα ολοκλήρωσης του προαναφερόμενου Προγράμματος σύμφωνα και με τις επικείμενες σχετικές αναθεωρημένες οδηγίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

(α) **Μόνο** ένα μέρος των απαντήσεων όπως είναι οι 1,5,8-10,25,37 σχετίζονται και με το κάθε σχολικό συγκείμενο. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να γίνονται οι δέουσες ανάλογες αναδιατυπώσεις με την έγκριση πάντα της Διεύθυνσης του σχολείου.

(β) Σε συνέχεια του (α) ανωτέρω το συγκεκριμένο βιβλιάρaki αναπροσαρμόζεται σε κάθε σχολείο **ΜΟΝΟ γραφιστικά** πχ. φωτογραφίες του κάθε Γυμνασίου.

(γ) Το περιεχόμενο του μεγαλύτερου μέρους των συγκεκριμένων ερωτήσεων/ προβληματισμών έχει συμπεριληφθεί ως «απαντήσεις» στο εκπαιδευτικό υλικό της ΥΣΕΑ σε μορφή ppt για γονείς και μαθητές που αποστέλλεται στους/στις Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α. και παρουσιάζεται στις σχετικές Επαρχιακές Εσπερίδες σε συνεργασία με την ΥΕΨ.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΛΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΡΩΤΑΝΕ...



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΑΠΑΝΤΑΝΕ !!!



Καλωσορίσατε στο Γυμνάσιο Λατσιών!!!

Σημείωση:

Για λόγους ευκολίας στην ανάγνωση:

1. όπου αναφέρεται γενικά μαθητής ή μαθητές σημαίνει μαθητής/μαθήτρια ή μαθητές/μαθήτριες.
2. τα αρχικά Β.Δ. σημαίνουν Βοηθός Διευθυντής ή Βοηθός Διευθύντρια ή Βοηθοί Διευθυντές.
3. όπου αναφέρεται γενικά Καθηγητής, Βοηθός Διευθυντής, Βοηθός Διευθυντής Α΄, Διευθυντής σημαίνει Καθηγητής και Καθηγήτρια, Βοηθός Διευθυντής και Βοηθός Διευθύντρια, Βοηθός Διευθυντής Α΄ και Βοηθός Διευθύντρια Α΄, Διευθυντής και Διευθύντρια.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΡΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

1 Πόσα τμήματα Α΄ τάξης υπάρχουν στο σχολείο σας και πόσοι περίπου μαθητές σε κάθε τμήμα;

Απάντηση: Κατά τη φετινή σχολική χρονιά στο Γυμνάσιό μας υπάρχουν 7 τμήματα Α΄ τάξης με περίπου 22 μαθητές στο κάθε τμήμα. Ο αριθμός των τμημάτων της Α΄ τάξης εξαρτάται από το σύνολο των μαθητών που θα κάνουν εγγραφή στο Γυμνάσιο. Ο μέγιστος αριθμός μαθητών σε κάθε τμήμα είναι 25.

2 Πόσες περιόδους μάθημα κάνετε καθημερινά και πόσο διαρκεί η καθεμία;

Απάντηση: Τρεις ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα, Τρίτη & Πέμπτη) κάνουμε οκτώ 40λεπτες περιόδους, ενώ τις υπόλοιπες δύο ημέρες (Τετάρτη & Παρασκευή) κάνουμε επτά 45λεπτες περιόδους.

3 Τι ώρα αρχίζουν τα μαθήματα στο Γυμνάσιο και τι ώρα τελειώνουν;

Απάντηση: Τα μαθήματα αρχίζουν στις 7:30 π.μ. και τελειώνουν στη 1:35 μ.μ.

4 Πόσα διαλείμματα κάνετε στο Γυμνάσιο και πόσα λεπτά διαρκεί το κάθε ένα;

Απάντηση: Κάνουμε τρία διαλείμματα. Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή, το πρώτο και το δεύτερο διάλειμμα διαρκούν 20 λεπτά, ενώ τις υπόλοιπες ημέρες το πρώτο διάλειμμα διαρκεί 15 λεπτά και το δεύτερο διάλειμμα διαρκεί 20 λεπτά. Το τρίτο διάλειμμα διαρκεί δέκα λεπτά όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

5 Μπορούμε να φοράμε κοντό παντελονάκι στο Γυμνάσιο όπως και στο Δημοτικό; Ποια είναι η στολή στο Γυμνάσιο;

Απάντηση: Ναι, μπορείτε. Στο Γυμνάσιό μας επιτρέπεται να φοράμε κοντό παντελονάκι (βερμούδα μέχρι το γόνατο), τους μήνες που είναι ζέστη και φόρμες, όταν είναι κρύο, **σε χρονικές περιόδους που καθορίζονται από το σχολείο.**

Η καθημερινή στολή στο Γυμνάσιό μας περιλαμβάνει το γκρίζο μακρύ παντελόνι και την άσπρη, μαύρη, σκούρα μπλέ ή γκρίζα, κοντομάνικη ή μακρυμάνικη φανελίτσα. Τα κορίτσια, αν το επιθυμούν, μπορούν να φορούν φούστα χρώματος γκρίζου. Κατά τη χειμερινή περίοδο, πάνω από τη μακρυμάνικη φανελίτσα, φοράμε ζακέτα με φερμουάρ ή φούτερ, χρώματος μαύρου, σκούρου μπλέ ή σκούρου γκρίζου, χωρίς εμφανή σήματα/μάρκες. Όσον αφορά το σακάκι, μπορούμε να φοράμε μαύρο, σκούρο μπλέ ή σκούρο γκρίζο χρώμα, χωρίς εμφανή σήματα/μάρκες.

- 6 Τι θα κάνουμε την πρώτη μέρα λειτουργίας του Γυμνασίου; Θα κάνουμε μαθήματα; Πώς θα γνωρίζουμε σε ποια αίθουσα θα πρέπει να πάμε για το μάθημά μας;**

Απάντηση: Την πρώτη μέρα λειτουργίας του Γυμνασίου δεν θα διεξαχθούν μαθήματα. Με το κτύπημα του πρώτου κουδουνιού θα πραγματοποιηθεί συγκέντρωση για καλωσόρισμα όλων των μαθητών από τον Διευθυντή. Αμέσως μετά θα ανακοινωθούν τα ονόματα όλων των μαθητών και το Τμήμα στο οποίο ανήκουν. Ο Υπεύθυνος Καθηγητής κάθε Τμήματος θα οδηγήσει τους μαθητές του Τμήματός του στην αίθουσα που θα στεγάζεται το Τμήμα. Στο υπόλοιπο της πρώτης ημέρας, οι μαθητές της Α΄ τάξης θα ξεναγηθούν στους χώρους και στις εγκαταστάσεις του Γυμνασίου και θα παραλάβουν όλα τα απαραίτητα ενημερωτικά έντυπα και πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας του Γυμνασίου. Επίσης, την πρώτη ημέρα οι μαθητές θα παραλάβουν τα πρώτα τους βιβλία (περίπου τα μισά). Η παραλαβή των υπόλοιπων βιβλίων θα ολοκληρωθεί την επόμενη ημέρα. Επιπλέον, την πρώτη ημέρα θα δοθεί στους μαθητές προσωρινό Ωρολόγιο Πρόγραμμα Μαθημάτων.

- 7 Έχετε διαφορετικό Καθηγητή για κάθε μάθημα;**

Απάντηση: Σχεδόν για όλα τα μαθήματα έχουμε διαφορετικό Καθηγητή. Υπάρχει όμως περίπτωση ένας Φιλολόγος Καθηγητής να διδάσκει περισσότερα από ένα μαθήματα στο ίδιο Τμήμα, π.χ. Ιστορία, Νέα Ελληνικά και Αρχαία Ελληνικά. Συνήθως όμως, στο ίδιο Τμήμα, ένας Φιλολόγος διδάσκει από ένα μέχρι δύο Φιλολογικά Μαθήματα. Σπάνια να διδάσκει και τα τρία (3) Φιλολογικά Μαθήματα σε ένα Τμήμα.

- 8 Πόσοι Καθηγητές διδάσκουν στο Γυμνάσιο;**

Απάντηση: Στο Γυμνάσιό μας διδάσκουν περίπου εξήντα (60) Καθηγητές. Κάποιοι από αυτούς βρίσκονται καθημερινά στο σχολείο μας, ενώ μερικοί διδάσκουν κάποιες ημέρες και σε άλλο σχολείο.

- 9 Έχετε τη δική σας αίθουσα ή μπαίνετε σε διαφορετική αίθουσα για κάθε μάθημα;**

Απάντηση: Ναι έχουμε δική μας αίθουσα. Όμως, αρκετά από τα μαθήματά μας τα διδασκόμαστε σε άλλες, ειδικές αίθουσες, ανάλογα με το μάθημα που έχουμε (π.χ. αίθουσα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, Τέχνης, Μουσικής, Σχεδιασμού & Τεχνολογίας, Βιολογίας, Γυμναστικής, Αγωγής Υγείας). Στο Γυμνάσιό μας, κάποιες σχολικές χρονιές, έχουμε Τμήματα τα οποία είναι **μετακινούμενα**, δηλαδή λόγω αυξημένου αριθμού μαθητών και έλλειψης αιθουσών, δεν έχουν μόνιμη αίθουσα και φιλοξενούνται σε διάφορες αίθουσες του σχολείου.

- 10 Ακούμε μαθητές του Γυμνασίου να λένε ότι η σχολική τους τσάντα είναι πολύ βαριά. Υπάρχουν ντουλαπάκια στο Γυμνάσιο, για να βάζουμε μέσα την τσάντα μας και άρα να μην την κουβαλάμε από αίθουσα σε αίθουσα;**

Απάντηση: Όντως, η σχολική τσάντα είναι πολύ βαριά. Στο Γυμνάσιό μας έχουν τοποθετηθεί περίπου ογδόντα (80) μεταλλικά ντουλαπάκια (lockers), τα οποία χρησιμοποιούνται κυρίως από «μετακινούμενα» Τμήματα, δηλαδή μαθητές που δεν έχουν σταθερά μια δική τους αίθουσα, αλλά φιλοξενούνται σε διάφορες αίθουσες. Για τα υπόλοιπα Τμήματα, η Διεύθυνση του Σχολείου εφαρμόζει ένα συνδυασμό ενεργειών, οι οποίες μειώνουν σημαντικά το βάρος της σχολικής τσάντας. Ένα από τα μέτρα είναι η χρήση μεταλλικών σταντ (stnsd) μέσα στην τάξη, στα οποία οι μαθητές θα αφήνουν βιβλία που δεν χρειάζεται να μεταφέρονται από και προς το σχολείο.

- 11 Διδάσκονται διαφορετικά μαθήματα στο Γυμνάσιο απ' αυτά του Δημοτικού και πόσο δύσκολα ήταν για σας αυτά τα καινούρια μαθήματα;**

Απάντηση: Ναι, διδάσκονται διαφορετικά μαθήματα, π.χ. Γαλλικά, Αρχαία Ελληνικά, Πληροφορική. Τα καινούρια μαθηματα δεν ήταν δύσκολα, αφού αρχίσαμε από την αρχή. Δεν χρειαζόταν να έχουμε προηγούμενες γνώσεις σε αυτά τα μαθήματα.

- 12 Πόσο δύσκολα σας φάνηκαν γενικά τα μαθήματα στο Γυμνάσιο; Πόση ώρα χρειάζεται περίπου να διαβάζει ένας μαθητής της Α΄ τάξης;**

Απάντηση: Όχι πολύ διαφορετικά από το Δημοτικό. Απλά χρειάζεται πιο οργανωμένη και συστηματική μελέτη. Ο χρόνος μελέτης διαφέρει από μαθητή σε μαθητή, ανάλογα με τις μαθησιακές του δυνατότητες και τον τρόπο που μαθαίνει. Ο χρόνος μελέτης αυξάνεται την περίοδο των διαγωνισμάτων.

- 13 Όταν ο Καθηγητής παραδίδει το μάθημα, μπορούμε να κρατάμε σημειώσεις;**

Απάντηση: Φυσικά και μπορείτε. Αυτό θα σας βοηθήσει για τη μελέτη στο σπίτι αλλά και για την κατ' οίκον εργασία σας. Είναι σημαντικό όμως να αντιγράφετε σωστά τις σημειώσεις από τον πίνακα.

- 14 Στο Γυμνάσιο θα γράφουμε με μολύβι ή με στυλό (πένα);**

Απάντηση: Στο Γυμνάσιο όλοι οι μαθητές και σε όλα τα μαθήματα γράφουν με στυλό (πένα). Υπάρχουν όμως και κάποιες περιπτώσεις που οι μαθητές χρησιμοποιούν το μολύβι. Αυτές είναι στο μάθημα της Τέχνης και σε μαθήματα που χρειάζεται να κάνετε κάποιο σχήμα, π.χ. στα Μαθηματικά και στον Σχεδιασμό και Τεχνολογία.

15 Πόσες φορές κατά τη σχολική χρονιά γίνονται εξετάσεις στο Γυμνάσιο και ποια από τα μαθήματα είναι εξεταζόμενα;

Απάντηση: Εξετάσεις στο Γυμνάσιο διεξάγονται μία φορά τον χρόνο, στο τέλος κάθε σχολικής χρονιάς. Τα εξεταζόμενα μαθήματα για την Α΄ τάξη είναι τα **Νέα Ελληνικά** και τα **Μαθηματικά**. Εδώ είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ένας μαθητής μπορεί να υποχρεωθεί να εξεταστεί και σε άλλα μαθήματα, είτε λόγω ελλιπούς φοίτησης είτε λόγω βαθμολογίας κάτω από το 10 σε κάποια μαθήματα.

16 Πόσα Τετράμηνα υπάρχουν καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και από τι εξαρτάται η βαθμολογία του κάθε Τετραμήνου;

Απάντηση: Υπάρχουν **δύο Τετράμηνα**: το πρώτο αρχίζει τη 2^η εβδ. Σεπτεμβρίου και τελειώνει τη 2^η εβδ. Ιανουαρίου και το δεύτερο αρχίζει την 3^η εβδ. Ιανουαρίου και τελειώνει τέλη Μαΐου.

Η βαθμολογία κάθε Τετραμήνου εξαρτάται από:

- α) τα γραπτά προειδοποιημένα διαγωνίσματα / ασκήσεις
- β) τη συμμετοχή στο μάθημα,
- γ) την κατ' οίκον εργασία
- δ) τις ατομικές ή ομαδικές δημιουργικές εργασίες μελέτης που προετοιμάζονται κατόπιν ανάθεσης και με καθοδήγηση του διδάκοντα στην τάξη
- ε) άλλες εναλλακτικές μορφές αξιολόγησης

17 Πόσα διαγωνίσματα γίνονται κάθε Τετράμηνο και πόση χρονική διάρκεια έχουν;

Απάντηση: Για κάθε μάθημα γίνεται ένα προειδοποιημένο διαγώνισμα σε κάθε Τετράμηνο, το οποίο έχει διάρκεια 40 ή 45 λεπτά ανάλογα με την ημέρα (βλέπε ερώτηση 2). Στα εξεταζόμενα μαθήματα, Ελληνικά και Μαθηματικά, διεξάγονται δύο (2) 40λεπτα/45λεπτα διαγωνίσματα σε κάθε Τετράμηνο. Σε κάποια μαθήματα γίνονται, επίσης, σύντομες (10-20 λεπτά), προειδοποιημένες ασκήσεις.

18 Θα χρειαστεί να σταματήσουμε τις εξωσχολικές μας δραστηριότητες όταν θα ξεκινήσουμε τη φοίτησή μας στο Γυμνάσιο;

Απάντηση: Σίγουρα όχι. Όταν ένα παιδί οργανώσει σωστά τον χρόνο του μετά το σχολείο, δεν χρειάζεται να σταματήσει τις δραστηριότητες που το ευχαριστούν και που το ξεκουράζουν. Σκεφτείτε μόνο ότι, από τις 1:35 μ.μ. που θα σχολάσετε μέχρι τις 9:30 μ.μ. που θα πρέπει να πηγαίνετε για ύπνο, έχετε στη διάθεσή σας οκτώ ολόκληρες ώρες. Μέσα σε τόσες ώρες σίγουρα χωρούν και το διάβασμα αλλά και οι δραστηριότητές σας.

19 Χρειάζεται να παρακολουθούμε Φροντιστηριακά Μαθήματα τα απογεύματα, για να μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στα μαθήματά μας;

Απάντηση: Όχι, δεν χρειάζεται να παρακολουθείτε Φροντιστηριακά Μαθήματα. Αυτό που χρειάζεται είναι να παρακολουθείτε συγκεντρωμένα τα μαθήματά σας κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, να ρωτάτε τον Καθηγητή σας και να επιλύετε τις απορίες σας, να μελετάτε τα μαθήματά σας και να κάνετε την κατ' οίκον εργασία σας. Αν τα κάνετε όλα αυτά και συνεχίζετε να έχετε δυσκολίες τότε θα πρέπει, είτε εσείς είτε ο γονέας/κηδεμόνας σας, να επικοινωνήσει με τον Καθηγητή του μαθήματος που σας δυσκολεύει και να ζητήσετε βοήθεια.

20 Πώς αντιμετωπίζονται οι μαθητές που έχουν σοβαρές δυσκολίες με τα μαθήματά τους; Προσφέρεται κάποιου είδους βοήθεια από το σχολείο σ' αυτούς τους μαθητές;

Απάντηση: Αυτοί οι μαθητές αντιμετωπίζονται με μεγάλη επιείκεια, **νοούμενου ότι καταβάλλουν προσπάθεια και βελτιώνονται σε σχέση με τον εαυτό τους**. Σε κάποια από αυτά τα παιδιά, που αποδεδειγμένα αντιμετωπίζουν σοβαρές μαθησιακές δυσκολίες ή έχουν

αποδεδειγμένα σοβαρές ελλείψεις, προσφέρονται και βοηθητικά μαθήματα στο σχολείο (π.χ. Πρόγραμμα Στήριξης και Πρόγραμμα Αλφαριθμητισμού).

- 21 Οι μαθητές που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες με τα μαθήματά τους είναι καταδικασμένοι να μείνουν στάσιμοι; Πώς αξιολογούνται αυτοί οι μαθητές;**

Απάντηση: Φυσικά δεν είναι καταδικασμένοι να μείνουν στάσιμοι. Όλοι οι μαθητές ξεκινούν τη φοίτησή τους στο Γυμνάσιο με την προοπτική να προαχθούν στην επόμενη τάξη. Οι μαθητές που έχουν μαθησιακές δυσκολίες **αξιολογούνται περισσότερο με βάση την προσπάθεια και την πρόδοδό τους σε σχέση με τον προηγούμενο εαυτό τους και όχι μόνο από το αποτέλεσμα των διαγωνισμάτων και των εξετάσεων**. Στάσιμοι παραμένουν οι μαθητές που αδιαφορούν πλήρως για τα μαθήματά τους ή/και έχουν συγκεντρώσει αδικαιολόγητα πολύ μεγάλο αριθμό απουσιών.

- 22 Τι γίνεται, όταν ένας μαθητής ξεχνά επανειλημμένα τα βιβλία ή τα τετράδιά του, ή όταν δεν κάνει τις εργασίες του;**

Απάντηση: Έχει χαμηλή απόδοση στα μαθήματά του με αποτέλεσμα να παίρνει χαμηλούς βαθμούς. Επίσης, ενημερώνονται σχετικά και οι γονείς/κηδεμόνες του.

- 23 Πόσο διαφορετικοί και αυστηροί είναι οι κανονισμοί σε θέματα στολής, ώρα προσέλευσης, πειθαρχίας κλπ;**

Απάντηση: Είναι σίγουρα διαφορετικοί και πιο αυστηροί απ' ό,τι στο Δημοτικό. Στο Γυμνάσιο, για παράδειγμα, γίνεται τακτικά έλεγχος για την τήρηση της στολής και για την εμφάνιση των μαθητών. Επίσης, πιο αυστηροί είναι οι κανονισμοί στο θέμα της ώρας προσέλευσης στην τάξη.

- 24 Χρειάζεται οι μαθητές να φέρνουν και να χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο στο Γυμνάσιο;**

Απάντηση: Δεν χρειάζεται η μεταφορά κινητού στο Γυμνάσιο. Υπάρχουν πολλά τηλέφωνα στο σχολείο σε περίπτωση που κάποιο παιδί χρειαστεί να επικοινωνήσει με την οικογένειά του. Με βάση τους Κανονισμούς Λειτουργίας των Δημόσιων Σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης, **απαγορεύεται η παρουσίαση, η ενεργοποίηση και η χρήση του κινητού τηλεφώνου** ή/και άλλης ηλεκτρονικής έξυπνης συσκευής που διαθέτει δυνατότητα συνδεσιμότητας ή/και σύστημα λήψης, αποθήκευσης και επεξεργασίας εικόνας ή/και ήχου, καθ' όλη τη διάρκεια της λειτουργίας του σχολείου, δηλαδή μέσα στην τάξη και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, όπως επίσης σε εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις που γίνονται και εκτός του σχολείου. Η μεταφορά του κινητού τηλεφώνου στο Γυμνάσιο επιτρέπεται **μόνο** αν αυτό παραμένει απενεργοποιημένο στην τσάντα των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας. Τέλος, οι μαθητές μπορεί να χρησιμοποιήσουν το τηλέφωνό τους **μόνο** για θέματα ασφάλειας και για εκπαιδευτικούς λόγους.

- 25 Τι γίνεται, όταν ένας μαθητής χρειαστεί να φύγει πιο νωρίς από το σχολείο για κάποιο προσωπικό ή ιατρικό λόγο;**

Απάντηση: Ο μαθητής θα πρέπει να αποταθεί στον **Εφημερεύοντα Βοηθό Διευθυντή**, που στο δικό μας σχολείο βρίσκεται στην είσοδο του σχολείου (στο σαλονάκι) και να ζητήσει **Άδεια Εξόδου**. Ο Βοηθός Διευθυντής θα επικοινωνήσει τηλεφωνικώς με τον γονέα/κηδεμόνα του μαθητή και θα τον ενημερώσει για το αίτημα του μαθητή. Αν ο γονέας/κηδεμόνας συμφωνήσει, τότε ο Βοηθός Διευθυντής εκδίδει τη σχετική άδεια. Ο μαθητής παίρνει την άδεια στον διδάσκοντα καθηγητή για υπογραφή. Ακολούθως, επιστρέφει στο γραφείο του Εφημερεύοντα Βοηθού Διευθυντή και περιμένει τον γονέα/κηδεμόνα του να υπογράψει την άδεια εξόδου και να τον παραλάβει από το σχολείο.

26 Τι είδους εκδηλώσεις γίνονται στο Γυμνάσιο; Οι μαθητές της Α΄ τάξης έχουν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σ' αυτές;

Απάντηση: Γίνονται γιορτές, μουσικές εκδηλώσεις, αθλητικές εκδηλώσεις κ.ά. Οι μαθητές της Α΄ τάξης έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σ' αυτές. Οι εμπειρίες που αποκομίζεις από τη συμμετοχή σε αυτές είναι πολύ όμορφες και πολύτιμες.

27 Πόσες εκπαιδευτικές ή ψυχαγωγικές εκδρομές κάνετε κατά τη διάρκεια της χρονιάς;

Απάντηση: Κάνουμε δύο εκδρομές, μία Εκπαιδευτική και μία Ψυχαγωγική. Οι μαθητές της κάθε τάξης, δηλαδή της Α΄, της Β΄ και της Γ΄ τάξης πηγαίνουν εκδρομή σε διαφορετικούς προορισμούς.

28 Μας λένε ότι οι Καθηγητές και ο Διευθυντής είναι πολύ απόμακροι και αυστηροί. Είναι αλήθεια;

Απάντηση: Σίγουρα όχι. Οι Καθηγητές και ο Διευθυντής είναι εκπαιδευτικοί, όπως και οι Δάσκαλοί σας στο Δημοτικό. Νοιάζονται για σας και προσπαθούν να σας βοηθήσουν με κάθε τρόπο. Κάποιες φορές μπορεί να γίνονται αυστηροί, αλλά όχι χωρίς να υπάρχει σοβαρός λόγος και κυρίως ως μέρος της όλης παιδαγωγικής διαχείρισης.

29 Πώς νιώσατε στην αρχή της σχολικής χρονιάς, όταν βρεθήκατε σ' ένα Τμήμα με τα περισσότερα παιδιά άγνωστα; Πόσο εύκολο ήταν να κάνετε νέους φίλους;

Απάντηση: Στην αρχή, κάποιοι συμμαθητές μας μπορεί να ένιωσαν λίγο άβολα, γιατί βρέθηκαν σε ένα Τμήμα με πολλά άγνωστα παιδιά, αλλά πολύ σύντομα αυτό ξεπεράστηκε. Επίσης, στο ίδιο Τμήμα είχαμε φίλους και από το Δημοτικό. Φυσικά, πολύ σύντομα κάναμε και καινούριους φίλους. Αυτό μας έκανε να νιώσουμε περισσότερη σιγουριά και ηρεμία.

30 Πώς σας αντιμετώπισαν οι μεγαλύτεροι μαθητές του Γυμνασίου τον πρώτο καιρό; Σας ενοχλούσαν;

Απάντηση: Μας αντιμετώπισαν πολύ καλά. Δεν μας ενόχλησαν καθόλου. Η αλήθεια είναι ότι δεν πολυασχολούνταν μαζί μας. Αν όμως προκύψει κάτι με οποιονδήποτε μαθητή, που σας κάνει να νιώσετε άβολα, τότε θα πρέπει να αποταθείτε για βοήθεια σε κάποιο Εκπαιδευτικό στο σχολείο που σας εμπνέει εμπιστοσύνη, π.χ. τον Καθηγητή Συμβουλευτικής κ Επαγγελματικής Αγωγής (ΣΕΑ), τον Καθηγητή Υπεύθυνο του Τμήματός σας ή τον Βοηθό Διευθυντή Υπεύθυνο του Τμήματός σας.

31 Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ μαθητών που προέρχονται από διαφορετικά Δημοτικά σχολεία;

Απάντηση: Όχι, δεν υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ μαθητών από διαφορετικά Δημοτικά Σχολεία. Οι μαθητές, άσχετα με το Δημοτικό Σχολείο από το οποίο προέρχονται, έχουν ανάγκη να δημιουργήσουν καινούριες φιλίες και όχι αντιπαλότητες και συγκρούσεις.

32 Γίνεται «bullying» στο Γυμνάσιο και τι πρέπει να κάνουμε αν κάποιος/α μας ενοχλήσει;

Απάντηση: Στο Γυμνάσιό μας σπάνια αντιμετωπίζουμε θέματα εκφοβισμού (bullying). Σε περίπτωση όμως που κάποιος μαθητής σας συμπεριφέρεται επανειλημμένα με τρόπο που σας κάνει να νιώθετε άσχημα, θα πρέπει άμεσα να ενημερώσετε κάποιον ενήλικα στο σχολείο ή/και στο σπίτι, για να σας βοηθήσει. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει κάποιος μαθητής να φοβηθεί να ζητήσει βοήθεια ή να πάρει τον νόμο στα χέρια του και να εμπλακεί σε οποιαδήποτε μορφή βίας.

33 Ποιες τιμωρίες υπάρχουν στο Γυμνάσιο και σε ποιες περιπτώσεις επιβάλλονται;

Απάντηση: Δεν ονομάζονται τιμωρίες αλλά Παιδαγωγικά Μέτρα. Ένα Παιδαγωγικό Μέτρο, που επιβάλλεται σε μαθητές, είναι η αποβολή. Το μέτρο αυτό επιβάλλεται όταν ένας μαθητής επανειλημμένα δεν τηρεί τους Κανονισμούς Λειτουργίας του Σχολείου ή/και δυσκολεύει την ομαλή διεξαγωγή των μαθημάτων στο Τμήμα του. Ποτέ δεν επιβάλλονται Παιδαγωγικά Μέτρα σε μαθητή όταν είναι η συμπεριφορά του είναι η ενδεδειγμένη.

34 Υπάρχουν παιδιά στο Γυμνάσιο που καπνίζουν και τι γίνεται όταν τους εντοπίσουν να καπνίζουν στο σχολείο;

Απάντηση: Είναι πολύ μικρός ο αριθμός των μαθητών που μπορεί να καπνίσουν στο σχολείο. Αν εντοπιστούν όμως μαθητές να καπνίζουν στο σχολείο, θα υποστούν σοβαρές συνέπειες. Το παιδί που επιλέγει να παρουσιάζει τη συγκεκριμένη παραβατική συμπεριφορά θα είναι και υπόλογο για τις πράξεις του. Είναι όμως σημαντικό να αναφερθεί ότι η μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών έχουν πολύ καλή συμπεριφορά και δεν εμπλέκονται σε τέτοιου είδους συμπεριφορές.

35 Πόσες απουσίες πρέπει να συμπληρώσει κάποιος, για να μείνει Ανεξεταστέος ή Στάσιμος;

Απάντηση: Οι μαθητές **μένουν ανεξεταστέοι**, δηλαδή παραπέμπονται στις Ανεξετάσεις Ιουνίου, όταν σημειώσουν συνολικό αριθμό απουσιών, 1^{ου} και 2^{ου} Τετραμήνου, **από 120 μέχρι 134** ή αν συμπληρώσουν στο 2^ο Τετράμηνο **από 60 μέχρι 67** απουσίες. Δηλαδή, όταν συμπληρώσουν αυτούς τους αριθμούς απουσιών, δεν δικαιούνται να παρακαθίσουν στην κανονική εξέταση Μαΐου-Ιουνίου μαζί με τους υπόλοιπους μαθητές, αλλά μόνο στην Ανεξέταση του Ιουνίου.

Οι μαθητές **παραμένουν στάσιμοι** όταν σημειώσουν συνολικό αριθμό απουσιών **μεγαλύτερο των 134 ή μεγαλύτερο των 67 απουσιών** το 2^ο Τετράμηνο, ανεξάρτητα από την αιτία στην οποία οφείλονται, εκτός αν η αιτία των απουσιών είναι, για παράδειγμα, σοβαροί ιατρικοί ή σοβαροί προσωπικοί λόγοι. Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, για κάθε περίοδο μαθήματος που απουσιάζει ένας μαθητής, παίρνει μία (1) απουσία. Άρα, αν κάποιος απουσιάσει ολόκληρη την ημέρα θα πάρει επτά (7) ή οκτώ (8) απουσίες, ανάλογα με την ημέρα που θα απουσιάσει.

36 Τι πρέπει να κάνει κάποιος μαθητής, όταν απουσιάσει από το σχολείο;

Απάντηση: Όλες οι απουσίες των μαθητών καταγράφονται και πρέπει να δικαιολογούνται. Μαθητής που απουσίασε, πρέπει σε διάστημα πέντε (5) ημερών να παρουσιάσει δικαιολογητικό από τους γονείς/κηδεμόνες του ή από τον γιατρό, για να δικαιολογήσει την απουσία του. Οι γονείς/κηδεμόνες δικαιούνται να δικαιολογούν απουσίες μέχρι δύο (2) συνεχόμενων ημερών.

37 Τι συμβαίνει όταν κάποιος μαθητής αργήσει το πρωί να προσέλθει στο σχολείο ή όταν καθυστερήσει να μπει στην τάξη του στην αλλαγή μαθημάτων ή μετά από διάλειμμα;

Απάντηση: Αν ο μαθητής καθυστερήσει το πρωί μερικά λεπτά, τότε πηγαίνει κατευθείαν στην αίθουσα που διεξάγεται το μάθημά του και ο Καθηγητής καταγράφει τον χρόνο που καθυστέρησε. Το ίδιο ισχύει και όταν καθυστερήσει να πάει στην τάξη του μετά από διάλειμμα ή στην αλλαγή περιόδου. Αριθμός συχνών και αδικαιολόγητων καθυστερήσεων προκαλεί επιβολή Παιδαγωγικών μέτρων. Μαθητής που προσέρχεται στην τάξη με καθυστέρηση άνω των δεκαπέντε (15) λεπτών, χρειάζεται πρώτα να εξασφαλίσει **Άδεια Εισόδου** από τον **Εφημερεύοντα Βοηθό Διευθυντή**, ο οποίος βρίσκεται στο σαλονάκι, στην κεντρική είσοδο του σχολείου.

38 Τι γίνεται, όταν απουσιάζει ένας καθηγητής; Κάποτε ακούμε παιδιά του Γυμνασίου που λένε ότι έχουν «κενή». Τι θα πει αυτό;

Απάντηση: Όταν απουσιάζει κάποιος Καθηγητής, τα παιδιά απασχολούνται με ένα από τους πιο κατω τρόπους:

- α) Οι μαθητές παραμένουν στο Τμήμα τους και κάποιος άλλος Καθηγητής τούς απασχολεί για τη συγκεκριμένη περίοδο (Αναπλήρωση). Αν ο Καθηγητής που θα κάνει την Αναπλήρωση είναι και Διδάσκων στο Τμήμα μπορεί να κάνει μάθημα στο Τμήμα.
- β) Οι μαθητές, υπό την επίβλεψη Εκπαιδευτικού ή του Εφημερεύοντα Βοηθού Διευθυντή, βγαίνουν από την τάξη τους και απασχολούνται στην αυλή του σχολείου τη συγκεκριμένη περίοδο. Αυτό καθιερώθηκε να ονομάζεται «κενή».

39 Μπορούν οι μαθητές να βγαίνουν έξω από τον σχολικό χώρο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή των κενών τους;

Απάντηση: Απαγορεύεται πολύ αυστηρά να εγκαταλείψει κάποιος μαθητής τον σχολικό χώρο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή των κενών. Θεωρείται πειθαρχικό παράπτωμα και μπορεί να του επιφέρει σοβαρά Παιδαγωγικά Μέτρα.

40 Όταν κάποιος μαθητής απουσιάζει από το σχολείο, πώς θα γνωρίζει το μάθημα που διδάχθηκε στην τάξη ή/και την κατ' οίκον εργασία που πρέπει να διεκπεραιώσει;

Απάντηση: Ο μαθητής μπορεί να ζητήσει από κάποιο συμμαθητή του να του δώσει τις πληροφορίες που χρειάζεται για τα μαθήματα που έχασε και για την κατ' οίκον εργασία του. Επίσης, ο Καθηγητής μπορεί να αναρτήσει στην σελίδα της Ηλεκτρονικής Διοίκησης του Γυμνασίου τις πληροφορίες που ο μαθητής χρειάζεται. Επιπλέον, όταν ο μαθητής επιστρέψει στο Σχολείο μπορεί να αποταθεί στον Καθηγητή του, για να τον βοηθήσει.

41 Αφού μπαίνουν πολλοί Καθηγητές σε κάθε Τμήμα, ποιος Καθηγητής έχει την ευθύνη των παιδιών;

Απάντηση: Την ευθύνη των παιδιών στο κάθε Τμήμα την έχει κατά κύριο λόγο ο Υπεύθυνος Καθηγητής του Τμήματος, ο οποίος μπορεί να είναι οποιασδήποτε Ειδικότητας.

42 Στο Δημοτικό έχουμε το κάθε Τμήμα τον δικό του Δάσκαλο, στον οποίον απευθυνόμαστε για προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Στο Γυμνάσιο τι γίνεται;

Απάντηση: Στο Γυμνάσιο υπάρχει ο Καθηγητής Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Σύμβουλος), στον οποίο απευθυνόμαστε, όταν θέλουμε να συζητήσουμε κάποιο θέμα που μας απασχολεί. Φυσικά, υπάρχει και ο Καθηγητής Υπεύθυνος του Τμήματός μας ή/και όποιος άλλος Καθηγητής μας εμπνέει εμπιστοσύνη.

43 Στο Γυμνάσιο μπορούμε να ζητήσουμε να μπούμε στην ίδια τάξη με φίλους μας;

Απάντηση: Ναι, μέσω του συστήματος εγγραφών e-ΔΕΑ

Επιπλέον, πέραν του πιο πάνω, ενδέχεται προς το τέλος κάθε σχολικής χρονιάς το Γυμνάσιο να αποστέλνει στα Δημοτικά ένα έντυπο, με το οποίο δίνεται η δυνατότητα σε κάθε μαθητή της Στ' Δημοτικού να δηλώσει με ποιον φίλο θέλει να είναι μαζί στο ίδιο Τμήμα. Το Γυμνάσιο συνήθως υλοποιεί το αίτημα κάθε μαθητή να είναι στο ίδιο Τμήμα με τον φίλο του, εκτός εάν υπάρχει σοβαρός λόγος, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει στην απόρριψη του αιτήματος.

44 Ποιες είναι γενικά οι εντυπώσεις σας από το Γυμνάσιο; Τι χρειάζεται να προσέξουμε, για να μην αντιμετωπίσουμε προβλήματα;

Απάντηση: Γενικά οι εντυπώσεις μου από το Γυμνάσιο είναι καλές. Αυτό που πρέπει να προσέξετε, για να μην αντιμετωπίσετε προβλήματα στο σχολείο είναι:

- α) να έχετε μια ενδεδειγμένη συμπεριφορά, τόσο στην τάξη όσο και στην αυλή*
- β) να τηρείτε τους Κανονισμούς Λειτουργίας του Σχολείου και*
- γ) να μελετάτε συστηματικά τα μαθήματά σας.*

Σημείωση: *Οι κανονισμοί που αφορούν τη στολή, την εμφάνιση, την αξιολόγηση, την πειθαρχία και πολλά άλλα θέματα που αφορούν στην ομαλή λειτουργία του Γυμνασίου βρίσκονται στο βιβλιαράκι των Εσωτερικών Κανονισμών του Σχολείου και, επιπλέον, είναι αναρτημένοι στην ιστοσελίδα του σχολείου.*

ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΤΑ ΤΑΞΗ

Τα μαθήματα του Γυμνασίου αναφέρονται σ' όλους σχεδόν τους βασικούς τομείς γνώσεων και δραστηριοτήτων του ανθρώπου. Μέσα από αυτά τα μαθήματα επιδιώκεται ο εμπλουτισμός των γνώσεων του/της μαθητή/τριας και παράλληλα η ψυχική και πνευματική του/της ανάπτυξη και καλλιέργεια.

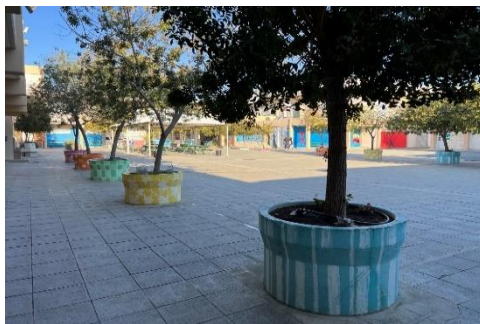
Σημείωση: Τρεις ημέρες της εβδομάδας, η Δευτέρα, η Τρίτη και η Πέμπτη, αποτελούνται από **οκτώ (8) σαραντάλεπτες διδακτικές περιόδους**. Οι άλλες δύο ημέρες, αποτελούνται από **επτά (7) σαρανταπεντάλεπτες διδακτικές περιόδους**.

Στον πιο κάτω πίνακα περιλαμβάνονται όλα τα Μαθήματα που διδάσκονται στο Γυμνάσιο.

Α/Α	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΑΞΗ		
		Α' ΤΑΞΗ	Β' ΤΑΞΗ	Γ' ΤΑΞΗ
1.	Θρησκευτικά	2	2	2
2.	Νέα Ελληνικά/Αγωγή του Πολίτη	5	5	6
3.	Αρχαία Ελληνικά/Αρχαιογνωσία	4	4	4
4.	Ιστορία/Ιστορία της Κύπρου	2	2	3
5.	Μαθηματικά	5	4	4
6.	Φυσική	-	2	2
7.	Χημεία	-	1	1
8.	Πληροφορική	2	2	2
9.	Βιολογία	2	1	2
10.	Γεωγραφία	1	1	-
11.	Αγγλικά	3	3	2
12.	Γαλλικά	2	2	2
13.	Σχεδιασμός - Τεχνολογία	1,5	1	1
14.	Αγωγή Υγείας(Οικιακή Οικονομία)	2	1	1
15.	Φυσική Αγωγή/Πρώτες Βοήθειες	3,5	3	2
16.	Μουσική	2	2	1
17.	Τέχνη	1	2	2
	ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ	38	38	38

Σημείωση: Τα μαθήματα με έντονη γραφή δεν διδάσκονται στο Δημοτικό.

Φωτογραφίες από το Γυμνάσιο Λασιών



Σύνταξη και Επιμέλεια: Σπύρος Κουλουμής, Διευθυντής σχολείων ΜΓΕ



5^η ΕΝΟΤΗΤΑ



5. Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ.Α' Σ.Ε.Α.:

«**Μονοπάτι Επιλογών**»: Φύλλα εργασίας/Ασκήσεις μαθητή/τριας, ανά ΟΜΠ, στο Λύκειο. Κυρίως για μαθητές/τριες Γ' Γυμνασίου

5.1. Φύλλο Εργασίας για 1^η ΟΜΠ

5.2. Φύλλο Εργασίας για 2^η ΟΜΠ

5.3. Φύλλο Εργασίας για 3^η ΟΜΠ

5.4. Φύλλο Εργασίας για 4^η ΟΜΠ



5.1. 🎓 ΚΥΡΙΟ Μονοπάτι Επιλογών

ΟΜΠ 1: Ανθρωπιστικές Σπουδές (Αρχαία & Ιστορία)

♦ **Βήμα 1:** Τι ΚΥΡΙΩΣ με ενδιαφέρει πραγματικά;

- Μου αρέσει να διαβάζω Λογοτεχνία και Ιστορία
- Αναλύω κείμενα και εκφράζομαι προφορικά ή γραπτά
- Συζητώ φιλοσοφικά και κοινωνικά θέματα

♦ **Βήμα 2:** Σε ποια μαθήματα τα πάω καλύτερα;

- Αρχαία Ελληνικά
- Ιστορία
- Λογοτεχνία

♦ **Βήμα 3:** Τι ΚΥΡΙΕΣ επαγγελματικές επιλογές ανοίγονται;

🎯 Σπουδές:

- Φιλολογία, Ιστορία, Φιλολογία-Παιδαγωγικά και Ψυχολογία, Νομική, Δημοσιογραφία, Πολιτικές Επιστήμες

👛 Επαγγέλματα:

- Φιλόλογος, Δικηγόρος, Δημοσιογράφος, Ιστορικός, Εκπαιδευτικός

♦ **Βήμα 4:** Τι ΚΥΡΙΕΣ προσωπικές δεξιότητες χρειάζομαι;

- ✓ Ικανότητα επικοινωνίας
- ✓ Κριτική σκέψη
- ✓ Ερευνητικό πνεύμα
- ✓ Καλή χρήση της γλώσσας

♦ **Βήμα 5:** Πώς μπορώ να εξελιχθώ να δραστηριοποιηθώ/να προετοιμαστώ;

📅 Δραστηριότητες:

- Ρητορικοί Διαγωνισμοί
- Συμμετοχή σε Λέσχες Ανάγνωσης
- Δημιουργική Γραφή
- Προγράμματα σχολικών δράσεων

Σύνταξη και Επιμέλεια: Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ. Α΄ Σ.Ε.Α.

5.2. ΚΥΡΙΟ Μονοπάτι Επιλογών

ΟΜΠ 2: Θετικές Σπουδές (Μαθηματικά & Φυσική)

♦ **Βήμα 1:** Τι ΚΥΡΙΩΣ με ενδιαφέρει πραγματικά;

- Μου αρέσει να λύνω προβλήματα και εξισώσεις
- Με συναρπάζουν τα φυσικά φαινόμενα και η τεχνολογία
- Απολαμβάνω πειράματα και λογική σκέψη

♦ **Βήμα 2:** Σε ποια μαθήματα τα πάω καλύτερα;

- Μαθηματικά
- Φυσική
- Χημεία
- Πληροφορική
- Βιολογία

♦ **Βήμα 3:** Τι ΚΥΡΙΕΣ επαγγελματικές επιλογές ανοίγονται;

 Σπουδές:

- Μαθηματικά, Φυσική, Μηχανική, Πληροφορική, Ιατρική, Βιολογία, Πολυτεχνικές σχολές

 Επαγγέλματα:

- Μηχανικός, Επιστήμονας Υπολογιστών, Ιατρός, Βιολόγος, Φυσικός, Ερευνητής

♦ **Βήμα 4:** Τι ΚΥΡΙΩΣ προσωπικές δεξιότητες χρειάζομαι;

- ✓ Αναλυτική σκέψη
- ✓ Υπομονή και επιμονή
- ✓ Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- ✓ Ομαδικό πνεύμα και προσοχή στη λεπτομέρεια

♦ **Βήμα 5:** Πώς μπορώ να εξελιχθώ να δραστηριοποιηθώ/να προετοιμαστώ;

 Δραστηριότητες:

- Συμμετοχή σε Διαγωνισμούς Μαθηματικών ή Φυσικής
- Επισκέψεις σε Ερευνητικά Κέντρα ή Πανεπιστήμια
- STEM εργαστήρια
- Προγραμματισμός & Ρομποτική

Σύνταξη και Επιμέλεια: Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ. Α΄ Σ.Ε.Α.

5.3. ΚΥΡΙΟ Μονοπάτι Επιλογών – ΟΜΠ 3

Σπουδές Οικονομίας & Πληροφορικής (Μαθηματικά & Αγγλικά)

♦ **Βήμα 1:** Τι ΚΥΡΙΩΣ με ενδιαφέρει πραγματικά;

- Μου αρέσουν τα οικονομικά θέματα και η λειτουργία της αγοράς
- Με ενδιαφέρει η ανάλυση δεδομένων και η τεχνολογία
- Απολαμβάνω να διαχειρίζομαι αριθμούς και να παίρνω λογικές αποφάσεις

♦ **Βήμα 2:** Σε ποια μαθήματα τα πάω καλύτερα;

- Μαθηματικά
- Αρχές Οικονομικής Θεωρίας
- Πληροφορική
- Στατιστική

♦ **Βήμα 3:** Τι ΚΥΡΙΕΣ επαγγελματικές επιλογές ανοίγονται;

 Σπουδές:

- Οικονομικά, Διοίκηση Επιχειρήσεων, Λογιστική, Πληροφορική, Χρηματοοικονομικά

 Επαγγέλματα:

- Οικονομολόγος, Λογιστικής, Αναλυτής Δεδομένων, Μάνατζερ, Επαγγελματίας ICT (Information & Communication Technologies)

♦ **Βήμα 4:** Τι ΚΥΡΙΩΣ προσωπικές δεξιότητες χρειάζομαι;

- ✓ Οργανική σκέψη
- ✓ Ικανότητα στη χρήση αριθμών
- ✓ Αναλυτική και επιχειρηματική σκέψη
- ✓ Δεξιότητες τεχνολογίας και επικοινωνίας

♦ **Βήμα 5:** Πώς μπορώ να εξελιχθώ να δραστηριοποιηθώ/να προετοιμαστώ;

 Δραστηριότητες:

Σύνταξη και Επιμέλεια: Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ. Α΄ Σ.Ε.Α.

5.4 ΚΥΡΙΟ Μονοπάτι Επιλογών

ΟΜΠ 4: Σπουδές Οικονομίας & Ανθρωπιστικών (Οικονομικά & Αγγλικά)

♦ **Βήμα 1:** Τι ΚΥΡΙΩΣ με ενδιαφέρει πραγματικά;

- Μου αρέσει να επικοινωνώ και να εκφράζομαι σωστά, προφορικά και γραπτά
- Με ενδιαφέρουν οι οικονομικές έννοιες και η κοινωνική ανάλυση
- Απολαμβάνω να μαθαίνω ξένες γλώσσες και να εξερευνώ πολιτισμούς

♦ **Βήμα 2:** Σε ποια μαθήματα τα πάω καλύτερα;

- Αρχές Οικονομικής Θεωρίας
- Αγγλικά (και άλλες ξένες γλώσσες)
- Γλώσσα & Έκθεση
- Κοινωνιολογία
- Ιστορία

♦ **Βήμα 3:** Τι ΚΥΡΙΕΣ επαγγελματικές επιλογές ανοίγονται;

 Σπουδές:

- Οικονομικές Επιστήμες, Διεθνείς και Ευρωπαϊκές Σπουδές, Επικοινωνία & ΜΜΕ, Μετάφραση & Διερμηνεία, Τουριστικά και Διοίκηση Επιχειρήσεων

 Επαγγέλματα:

- Οικονομολόγος, Στέλεχος Επιχειρήσεων / marketing, Διερμηνέας – Μεταφραστής, Δημοσιογράφος, Διπλωμάτης / Στέλεχος Διεθνών Οργανισμών

♦ **Βήμα 4:** Τι ΚΥΡΙΩΣ προσωπικές δεξιότητες χρειάζομαι;

- ✓ Επικοινωνιακές δεξιότητες
- ✓ Κριτική και αναλυτική σκέψη
- ✓ Δυνατότητα κατανόησης διαφορετικών πολιτισμών
- ✓ Δημιουργική έκφραση και συνεργασία

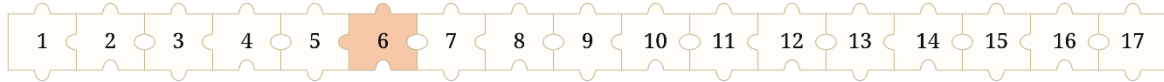
♦ **Βήμα 5:** Πώς μπορώ να εξελιχθώ να δραστηριοποιηθώ/να προετοιμαστώ;

 Δραστηριότητες:

- Συμμετοχή σε Debate, Παρουσιάσεις, Μοντέλα Ηνωμένων
- Παρακολούθηση Σεμιναρίων/Προγραμμάτων Αγγλικής Φιλολογίας ή Οικονομίας
- Εμπλοκή σε Σχολικές Επιχειρηματικές Δράσεις
- Συμμετοχή σε Ευρωπαϊκά Προγράμματα (π.χ. Erasmus+)

Σύνταξη και Επιμέλεια: Γιώργος Γιωργαλλάς, Β.Δ. Α΄ Σ.Ε.Α.

6^η ΕΝΟΤΗΤΑ



6. Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ. Σ.Ε.Α.:

Συμπληρωματικά Φυλλάδια στην άσκηση της Συμβουλευτικής Διεργασίας:
Μόνο για Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α.

- 6.1. Συνεργάτες, ανά Μαθητή, με διάφορους Φορείς/ Υπηρεσίες
- 6.2. Παιδαγωγικές Ομάδες- Πολυθεματικές Συναντήσεις
- 6.3. Επισκέψεις Εκπαιδευτικού Ψυχολόγου
- 6.4. Συγκεντρωτικός Κατάλογος Μαθητών Ειδικής Αγωγής και Στήριξης



6.1

ΣΧΟΛΕΙΟ.....

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: 20.....-.....

Ειδικότητα Σ.Ε.Α.

Ονοματεπώνυμο Καθηγητή/τριας Σ.Ε.Α.:

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ: Υ.Ε.Ψ, Υ.Ψ.Υ. /
Υ.Κ.Ε. / κ.α.**

Υ.Ε.Ψ.

Υ.Ψ.Υ.Π.Ε. :

Υ.Κ.Ε. :

A/A	ΤΜΗΜΑ	Ονοματεπώνυμο Μαθητή/τριας Ημερ. Γέννησης	Άτομα / Υπηρεσίες με τα οποία υπήρξε επικοινωνία / συνεργασία για τον κάθε μαθητή και τηλέφωνα επικοινωνίας
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10			
11.			

Σύνταξη και Επιμέλεια: Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ. ΣΕΑ

6.2.

Σχολείο.....

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: 20.....-.....

Ειδικότητα Σ.Ε.Α.

Ονοματεπώνυμο Καθηγητή/τριας Σ.Ε.Α. :

ΠΟΛΥΘΕΜΑΤΙΚΕΣ / ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Α/Α	ΤΑΞΗ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ	Πολυθεματικές (ημερομηνία, συμμετέχοντες κ.α.)	Παιδαγωγικές (ημερομηνία, συμμετέχοντες κ.α.)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10				
11.				
12.				

Σύνταξη και Επιμέλεια: Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ. Σ.Ε.Α.

6.3.

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: 20....-20....

Ειδικότητα Σ.Ε.Α.

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

Ονοματεπώνυμο Εκπαιδευτικού Ψυχολόγου:

.....

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

.....

Ονοματεπώνυμο Καθηγητή/τριας ΣΕΑ:

.....

Α΄ ΤΑΞΗ			
A/A	Ημερομ.	Τάξη	Όνομα Μαθητή/τριας
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Β΄ ΤΑΞΗ			
A/A	Ημερομ.	Τάξη	Όνομα Μαθητή/τριας
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Γ΄ ΤΑΞΗ			
A/A	Ημερομ.	Τάξη	Όνομα Μαθητή/τριας
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Σύνταξη και Επιμέλεια: Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ. Σ.Ε.Α.

6.4.

ΣΧΟΛΕΙΟ:
ΗΜΕΡ.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ:
ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ

ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣΗΣ (ΕΕΕΑΕ)

- 1) Εισήγηση για έμφαση στην προφορική επίδοση των τετραμήνων.
- 2) Εξαίρεση από τη βαθμολόγηση των συντακτικών και ορθογραφικών λαθών. Αν η ορθογραφία, στίξη και γραμματική αποτελούν αντικείμενο εξέτασης, παραχωρείται απαλλαγή από αυτά και γίνεται προσαρμογή της βαθμολογίας, ως αντιστάθμισμα.
- 3) Πρόσθετος χρόνος εξέτασης κατά τα διαγωνίσματα και τις εξετάσεις. Ο επιπρόσθετος χρόνος καθορίζεται στο **20% του** παρεχόμενου για την εξέταση χρόνου εξέτασης (πέραν του χρόνου κατά τον οποίο ο μαθητής πιθανών να τυγχάνει διευκόλυνσης για απλοποίηση της γλωσσικής διατύπωσης ή/και μικρών διαλειμμάτων), αλλά μπορεί να αυξηθεί ανάλογα με τις ανάγκες του μαθητή με απόφαση της ΕΕΕΑΕ.
- 4) Απλοποίηση του εξεταστικού δοκιμίου προφορικά, νοουμένου ότι αυτό δεν προδιαγράφει την απάντηση.
- 5) Συνοδός (όπου*σημαίνει κοινός συνοδός κατά τάξη) 6) Χρήση υπολογιστικής μηχανής στα διαγωνίσματα & εξετάσεις.
- 7) Παραχώρηση υπηρεσιών Μεταγραφέα, όπου είναι εφικτό, σε διαγωνίσματα και εξετάσεις. 7^α) Μεταγραφέας μόνο για τις εξετάσεις 9) Εναλλακτικός Τρόπος Αξιολόγησης στα Αγγλικά παράλληλα με τα διαγωνίσματα
- 10)Εναλλακτικός Τρόπος Αξιολόγησης (εργασίες, project) 11) Σ.Ε.Α. 13)Ευέλικτο ωράριο
- 14)Περίοδοι Ανάπαυσης
- 15) Χρήση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή 15^α)Χρήση Η.Υ. για κατ' οίκον εργασία 16) Μεγέθυνση Γραμμάτων

Τμήμα	A/A	Αρ. Μητρώου	Ονοματεπώνυμο Μαθητή/τριας	Αρ. Φακέλ.	Δυσκολ.	ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ (Παρέχονται σε ΟΛΑ τα μαθήματα)	ΑΠΑΛΛΑΓΕΣ	Ελληνικά	Μαθηματικά	Φυσική	Βιολογ	ΣΥΝΟΛΟ
A2	1				ΑΚΟ	Να κάθεται μπροστά.	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	2				ΠΥΓ	2,3,4, 14	Αρχαία & Γαλλικά	+1 ατόμ	+1 ατόμ			+2 ατόμ
	3				ΔΕΠ/Υ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	-	-	4
	4				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	5				ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
A3	6				ΕΜΔ	1,2,3,4	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	7				ΣΥΝ/ΕΜΔ	1,2,3,4, 6, 10,11,15 ^α	Αρχαία & Γαλλικά					
	8				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	9				ΕΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	-	-	4
	10				ΕΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	11				ΓΜΔ/ΠΥΓ	1,2,3,4,5,6, 10	Αρχαία & Γαλλικά	+1 ατόμ	+1 ατόμ			+2 ατόμ
A4	12				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	13				ΕΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	14				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	15				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	16				ΕΜΔ	1,2,3,4, 6, 10, 15 ^α	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	-	-	4
	17				ΟΡΑ	2,3,4, 6, 14, 16	ΓΑΛΛΙΚΑ		✓			
	18				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	19				ΔΕΠ/Υ	1,2,3,4, 6, 11	Αρχαία & Γαλλικά					
A5	20				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	21				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 11	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	-	-	4
	22				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	23				ΓΜΔ	1,2,3,4, 6, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	24				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	25				ΑΥΤ	1,2,3,4, 6 10	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-

A9	26	(Β' Τετρ.)			ΑΚΟ	2,3,4, 6 (θέση μπροστά)	Αρχαία/ Ακρόαση Ξ.Γ.	2	2			4
B1	27				ΔΕΠΥ/ ΣΥΝ	1,2,3,4, 10, 14	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	28				ΕΜΔ	1,2,3,4	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	29				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	1	-	5
	30				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	31				ΓΜΔ	1,2,3,4, 11	Αρχαία & Γαλλικά					
	32				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11,14,15 ^a	Αρχαία & Γαλλικά					
	33				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11, 15 ^a	Αρχαία & Γαλλικά					
B2	34				ΕΜΔ	1,2,3,4, 10	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	35				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	1	-	5
	36				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	37				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	38				ΔΕΠΥ/ ΣΥΝ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	39				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
B2	40				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	41				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
Τμήμα	A/A	Αρ.Μητρ	Ονοματεπώνυμο Μαθητή/τριας	Αρ. Φακέλ.	Δυσκολ.	ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ (Παρέχονται σε ΟΛΑ τα μαθήματα)	ΑΠΑΛΛΑΓΕΣ	Ελληνικά	Μαθηματ	Φυσική	Βιολογία	ΣΥΝΟΛΟ
B3	42				ΕΜΔ	1,2,3,4, 6	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	43				ΕΜΔ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	1	-	5
	44				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11,15 ^a	Αρχαία & Γαλλικά					
	45				ΣΥΝ	1,2,3,4, 10, 14	Αρχαία & Γαλλικά					
	46				ΕΜΔ	1,2,3,4, 11	Αρχαία & Γαλλικά					
	47				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	48				ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
B4	49				ΕΜΔ	1,2,3,4, 10	-	2	2	1	-	5
	50				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	51				ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	52				ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	53				ΔΕΠ/Υ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
	54				ΓΜΔ/ΣΥΝ	1,2,3,4,5, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	55				ΕΜΔ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά					
B5	56				ΕΜΔ	1,2,3,4,	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
B7	57				ΕΜΔ	1,2,3,4	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
Γ1	58				ΔΕΠ/Υ ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	1	1	6
	59				ΠΥΓ/ΓΜΔ	1,2,3,4,5*, 14	Αρχαία & Γαλλικά					
	60				ΓΜΔ/ΣΥΝ	1,2,3,4,5*, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	61				ΕΜΔ	1,2,3,4, 11	Αρχαία & Γαλλικά					
	62				ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	63				ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
Γ2	64				ΕΜΔ	1,2,3,4	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-
	65				ΔΕΠ/Υ	1,2,3,4, 11	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	1	1	6
	66				ΓΜΔ	2,3,4, 9	Αρχαία & Γαλλικά					
	67				ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	68				ΓΜΔ/ΣΥΝ	1,2,3,4, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά					
	69				ΕΜΔ	1,2,3,4, 11	Αρχαία & Γαλλικά					
	70				ΓΜΔ	1,2,3,4, 11	Αρχαία & Γαλλικά					
	71				ΣΥΜ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά					
	72				ΔΕΠΥ	1,2,3,4	-	Μόνο Διευκολύνσεις				-

Γ3	73			ΕΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά						
	74			ΔΕΠ/Υ ΓΜΔ/ΣΥΝ	1,2,3,4, 11, 14	Αρχαία & Γαλλικά						
	75			ΓΜΔ	1,2,3,4	Αρχαία & Γαλλικά	2	2	1	1	6	
	76			ΕΜΔ	1,2,3,4, 7, 11, 15 ^α	Αρχαία & Γαλλικά	1 Μετ	1 Μετ				+2Μετ ταγρ.
	77			ΕΜΔ/ΓΜΔ	1,2,3,4, 10,11	Αρχαία & Γαλλικά						
Γ4	78			ΔΕΠ/Υ	3	-	Μόνο Διευκολύνσεις					-
	79			ΕΜΔ	1,2,3,4, 10,11	-	Μόνο Διευκολύνσεις					-
Γ5	80			ΓΜΔ	1,2,3,4, 10	Αρχαία & Γαλλικά	Στήριξη με το Γ1					
Γ7	81			ΣΥΝ	1,2,3,4, 10, 14	-	Μόνο Διευκολύνσεις					-
	82			ΕΜΔ	1,2,3,4, 10	2026-27 Στήριξη / Απαλλαγές	2025-26 Μόνο Διευκολύνσεις					-
ΣΥΝΟΛΟ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ					*Κοινό Συνοδό κατά Τάξη	-	26+ 1Μετ άγ.	26+ 1Μετ άγ.	7	3	62+	2Μετ

☞ Εγκύκλιες οδηγίες για τα Προγράμματα Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης

<https://enimerosi.moec.gov.cy/ypp19617>

☞ Γενικές Οδηγίες Προσαρμογής Εξεταστικών Δοκιμίων & Διαγωνισμάτων για Παιδιά ΕΑΕ –

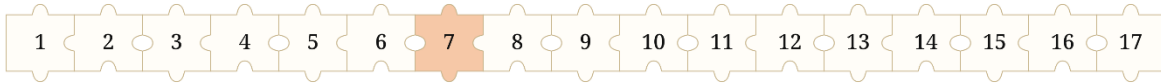
ΕΝΤΥΠΟ: Έντυπο 21

- **Αξιολόγηση μαθητών:** λαμβάνεται υπόψη η συμμετοχή τους στο μάθημα, η προσπάθεια που καταβάλλουν καθημερινά και η πρόοδος που παρουσιάζουν σε σχέση με τον εαυτό τους και όχι σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά. Παράλληλα με τις γραπτές αξιολογήσεις του τμήματος, πρέπει να εφαρμόζονται και **εναλλακτικοί τρόποι αξιολόγησης** (π.χ. project), και όπου απαιτείται να ετοιμάζεται **κατάλληλο υλικό, προσαρμοσμένο στις δυνατότητες των μαθητών/τριών**. Όπου υπάρχει ανάγκη προσαρμογής διαγωνισμάτων, η δομή /περιεχόμενο του εξεταστικού δοκιμίου θα πρέπει να βασίζονται στο περιεχόμενο του Αναλυτικού Προγράμματος κάθε τάξης και **να είναι προσαρμοσμένα στις εκπαιδευτικές ανάγκες του κάθε παιδιού**. - **Ο πρόσθετος χρόνος κατά τη διεξαγωγή των διαγωνισμάτων, δύναται να παραχωρηθεί ως εξής:** Να ολοκληρώνεται το εξεταστικό δοκίμιο κατά τη διάρκεια του μαθήματος στήριξης ή με επίβλεψη κάποιου εκπαιδευτικού στη βιβλιοθήκη. Σημειώνεται ότι **δεν αφαιρείται άσκηση** από το εξεταστικό δοκίμιο για εξυπηρέτηση της συγκεκριμένης διευκόλυνσης. -**Απαλλαγή από Αρχαία** :την περίοδο που θα παραμένουν τα παιδιά της Στήριξης στην τάξη, να διδάσκονται Αρχαιογνωσία.

- Το πιο πάνω έντυπο είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί **από τον/την ΒΔ Ειδικής Αγωγής**, στο πλαίσιο συνεργασίας με τον/την καθηγητή/τρια ΣΕΑ.

Σύνταξη και Επιμέλεια: Μαρία Ζωγράφου, Β.Δ. Σ.Ε.Α.

7^η ΕΝΟΤΗΤΑ



7. Σοφία Δημοσθένους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.:

Συμπληρωματικά Φυλλάδια κυρίως στην άσκηση της ολιστικής Επαγγελματικής Συμβουλευτικής

7.1. κ 7.2. Υποβοηθητικά δύο (2) φυλλάδια Συνέντευξης Επαγγελματικής Συμβουλευτικής μαθητών/τριών Γ΄ Γυμνασίου.

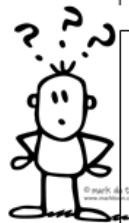
7.3. Φυλλάδιο μαθητή/τριας που συνδέει Ενδεικτικά τα Επαγγέλματα με τις ΟΜΠ και τις Κατευθύνσεις.

- Οδηγός για τη χρήση της ιστοσελίδας *e-SchoolCounselor*: (Βλ. Ενότητα 3)



7.1.

Όνοματεπώνυμο _____	Τμήμα _____	Ημερομηνία _____
---------------------	-------------	------------------

Ο εαυτός μου	Ποιά τα όνειρά μου για το μέλλον
	Τι θα ήθελα να αλλάξω στην ζωή μου
	 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ που με ενδιαφέρουν

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Επύλεξε τις πιο σημαντικές για εσένα.

Αγάπη	Εμπιστοσύνη
Αξιοπρέπεια	Ευκρίνεια
Απλότητα	Επιμονή
Ανεξαρτησία	Επιτυχία
Ασφάλεια	Ηθική
Αυθεντικότητα	Ηρεμία
Γενναιοδωρία	Θάρρος
Γνώση	Μοναδικότητα
Δημιουργικότητα	Οικογένεια
Διάλογος	Οικολογική ευαισθησία
Διασκέδαση	Σταθερότητα
Δικαιοσύνη	Πειθαρχία
Ειρήνη	Πίστη
Ελεύθερος χρόνος	Σεβασμός
Ελπίδα	Υγεία
Φιλία	Χαρά

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Επύλεξε τις πιο σημαντικές για εσένα.

Απολαβές	Αυτονομία	Αναγνώριση
	Ανεξαρτησία	
Ασφάλεια	Επιρροή	Πρόκληση
	Εξουσία	



Σωματικά χαρακτηριστικά



Κοινωνικά χαρακτηριστικά



Διανοητικά χαρακτηριστικά



Σύνταξη και Επιμέλεια: Σοφία Δημοσθένους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

7.2.

	Ονοματεπώνυμο	Τμήμα	Ημερομηνία																																																
1	Μαθήματα που μου αρέσουν <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Θεματικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Διαχειριστικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Νέα Ελληνικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Μαθηματικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ιστορία</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Χημεία</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Βιολογία</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Φυσικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ονόματα</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Γαλλικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ευρωπαϊκή</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ύψος</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Μουσικά</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Αγωγή Υγείας</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Εκ/ατός Τεχν/νία</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ελεμφορομικά</td><td></td><td></td></tr> </table> Βαθμολογία Β' τάξη Βαθμολογία Γ' τάξη	Θεματικά			Διαχειριστικά			Νέα Ελληνικά			Μαθηματικά			Ιστορία			Χημεία			Βιολογία			Φυσικά			Ονόματα			Γαλλικά			Ευρωπαϊκή			Ύψος			Μουσικά			Αγωγή Υγείας			Εκ/ατός Τεχν/νία			Ελεμφορομικά				
Θεματικά																																																			
Διαχειριστικά																																																			
Νέα Ελληνικά																																																			
Μαθηματικά																																																			
Ιστορία																																																			
Χημεία																																																			
Βιολογία																																																			
Φυσικά																																																			
Ονόματα																																																			
Γαλλικά																																																			
Ευρωπαϊκή																																																			
Ύψος																																																			
Μουσικά																																																			
Αγωγή Υγείας																																																			
Εκ/ατός Τεχν/νία																																																			
Ελεμφορομικά																																																			
2	Ο εαυτός μου Τα δυνατά μου σημεία (π.χ σε τι σου λένε οι άλλοι ότι είσαι καλός) Τι μου αρέσει να κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο																																																		
3	6 Τύποι Επαγγελματικής Προσωπικότητας του J. Holland																																																		
4	Επαγγέλματα που με ενδιαφέρουν:																																																		

Ειδικότητα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής

Σχολική χρονιά



Πράγματα που θα ήταν καλό να κάνω..

Σύνταξη και Επιμέλεια: Σοφία Δημοσθένους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

7.3.

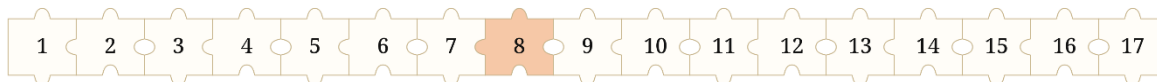
Α Λυκείου ΟΜΠ	1 ^η ΟΜΠ Αρχαία Ελληνικά-Ιστορία		2 ^η ΟΜΠ Μαθηματικά -Φυσική	3 ^η ΟΜΠ Μαθηματικά -Οικονομικά	4 ^η ΟΜΠ Οικονομικά - Αγγλικά	1 ^η , 2 ^η , 3 ^η , 4 ^η ΟΜΠ
Β & Γ Λυκείου ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	1 ^η Κατεύθυνση Κλασικών Σπουδών	2 ^η Κατεύθυνση Ξένων Γλωσσών	3 ^η Κατεύθυνση Θετικών Επιστημών	4 ^η Κατεύθυνση Οικονομικών Επιστημών	5 ^η Κατεύθυνση Εμπορίου και Υπηρεσιών	6 ^η Κατεύθυνση Καλών Τεχνών
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ Επαγγέλματα & Σπουδές	Αρχαιολόγος Βιβλιοθηκονόμος Δάσκαλος Δάσκαλος Ειδικής Αγωγής Δημοσιογράφος Διερμηνέας Δικηγόρος Επικοινωνίας και Σπουδών Διαδικτύου (ΤΕΠΑΚ) Θεατρικές σπουδές Θεολόγος Ιστορικός Καθηγητής Αγγλικών, Ιταλικών, Γαλλικών κλπ Κινηματογράφος Κοινωνικός Λειτουργός Κοινωνιολόγος Λογοθεραπευτής Μάγειρας Μόνιμος Υπαξιωματικός Μουσικές Σπουδές Νηπιαγωγός Ξένες Φιλολογίες Πολιτικές Επιστήμες Πολυμέσων και Γραφικών Τεχνών (ΤΕΠΑΚ) Στρατιωτικός(Νομικός Σύμβουλος) Συγγραφέας Φιλολόγος Ψυχολόγος	Βιβλιοθηκονόμος Δάσκαλος Δημοσιογράφος Διερμηνέας Δάσκαλος Ειδικής Αγωγής Επικοινωνίας και ΜΜΕ Επικοινωνίας και Σπουδών Διαδικτύου (ΤΕΠΑΚ) Θεατρικές σπουδές Καθηγητής Αγγλικών, Ιταλικών, Γαλλικών κλπ Κινηματογράφος Κοινωνικός Λειτουργός Κοινωνιολόγος Λογοθεραπευτής Μάγειρας Μεταφραστής Κοινωνιολόγος Λογοθεραπευτής Μάγειρας Μεταφραστής Μουσικές Σπουδές Νηπιαγωγός Ξένες Φιλολογίες Πολιτικές Επιστήμες Πολυμέσων και Γραφικών Τεχνών (ΤΕΠΑΚ) Συγγραφέας Ψυχολόγος	Αεροναυπηγική Μηχανική Αρχιτέκτονας Βιολόγος Βιοχημικός Γεωλογία Γεωπόνος Γιατρός Γυμναστής Δάσκαλος Δημοσιογράφος Διαιτολόγος Διοίκηση Επιχειρήσεων Ηλεκτρολόγος Μηχανικός Κτηνίατρος Λογιστής Λογοθεραπευτής Μάγειρας Μαθηματικός Μάρκετινγκ Μηχανικός Περιβάλλοντος Μηχανολόγος Μηχανικός Ναυπηγική Μηχανική Ναυτιλιακές Σπουδές Νηπιαγωγός Νοσοκόμος Οδοντίατρος Οικονομολόγος Περιβαλλοντικές Σπουδές Πληροφορική Πολιτικός Μηχανικός Στατιστική Στρατιωτικές Σχολές Αξιωματικών Φαρμακευτική Φυσική Φυσιοθεραπευτής Χημικός Χημικός Μηχανικός Χρηματοοικονομικά Ψυχολόγος	Αναλογιστής Ασφαλιστής Ασφαλιστικές Επιστήμες Δάσκαλος Δάσκαλος Ειδικής Αγωγής Δημοσιογραφία Διεθνείς-Ευρωπαϊκές Σπουδές Στατιστική Διοίκηση Επιχειρήσεων Επικοινωνίας και Σπουδών Διαδικτύου (ΤΕΠΑΚ) Λογιστής Λογοθεραπευτής Μάγειρας Μάρκετινγκ Ναυτιλιακές σπουδές Νηπιαγωγός Οικονομικά Πολυμέσων και Γραφικών Τεχνών (ΤΕΠΑΚ) Πληροφορική Στρατ. Αξιωματικός(Οικονομικό) Σχολές Μόνιμων Υπαξιωματικών Χρηματοοικονομικά Ψυχολόγος	Γραμματέας Γυμναστής Δάσκαλος Δάσκαλος Ειδικής Αγωγής Δημοσιογράφος Επικοινωνία και ΜΜΕ Επικοινωνία και Σπουδές Διαδικτύου Εργοθεραπευτής Κοινωνιολόγος Λογοθεραπευτής Μάγειρας Μαιευτική Μουσικές Σπουδές Νηπιαγωγός Πολιτικές Επιστήμες Πολυμέσα και Γραφικές Τέχνες, Νοσηλευτική Μόνιμος Υπαξιωματικός Φυσιοθεραπευτής Ψυχολόγος	Βιβλιοθηκονόμος Γραφίστας Δάσκαλος Δημοσιογράφος Επικοινωνία και ΜΜΕ Επικοινωνία και Σπουδές Διαδικτύου Ζωγράφος Θέατρο Θεωρία και Ιστορία της Τέχνης Κοινωνικές Σπουδές, Λογοθεραπεία Μάγειρας Μουσικός Νηπιαγωγός Πολιτικές Επιστήμες, Πολυμέσα και Γραφικές Τέχνες Συντήρηση Αρχαιοτήτων, Τουρκικές Σπουδές, Υπαξιωματικός Φωτογραφία, Ψηφιακά ΜΜΕ Ψυχολόγος

Οι 6 Κατευθύνσεις που αναφέρονται στον πιο πάνω πίνακα **ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ** πρόσβαση στα Επιστημονικά Τμήματα της Κύπρου κ Ελλάδας τα οποία **ΟΔΗΓΟΥΝ** σε αντίστοιχα Επαγγέλματα, **νοουμένου ότι οι μαθητές επιλέγουν τα απαιτούμενα μαθήματα** (βλέπε βιβλίο **Επιστημονικά Πεδία και Πλαίσια Πρόσβασης στη Δημόσια Τριτοβάθμια Εκπαίδευση Κύπρου και Ελλάδας 2026**)

Τα Επαγγέλματα είναι **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ**

Σύνταξη και Επιμέλεια: Σοφία Δημοσθένους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

8^η ΕΝΟΤΗΤΑ



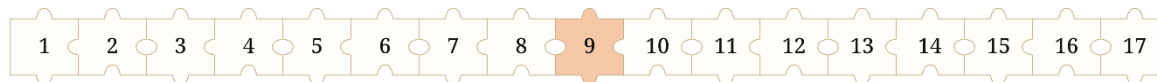
8. Άρης Κίκας, Καθηγητής Σ.Ε.Α.:

Διαδραστικό Βίντεο για την όλη διαδικασία των Παγκύπριων Εξετάσεων.
Ο σχετικός σύνδεσμος είναι ο ακόλουθος:

<https://www.youtube.com/watch?v=PqIHCRE0UWI>



9^η ΕΝΟΤΗΤΑ



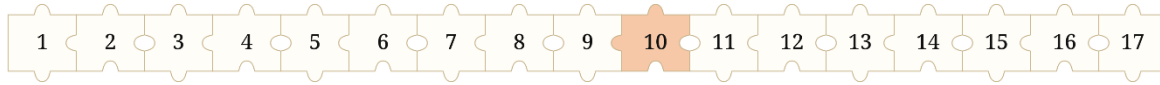
9. Αντιγόνη Καραγιάννη και Βασιλική Λοϊζου, Καθηγήτριες Σ.Ε.Α.:

Θέματα Ψυχοεκπαίδευσης:

Παρουσίαση Ψυχοεκπαίδευσης «Στήριξη και διαχείριση παιδιών με βίαιη/παραβατική συμπεριφορά – Πέρα από τη συμπεριφορά». Το εν λόγω υλικό παρουσιάζεται/διδάσκεται από την κάθε μία ξεχωριστά προαναφερόμενες Καθηγήτριες Σ.Ε.Α. Έχει παρουσιαστεί στα μέλη των Ενδοσχολικών Επιτροπών Αγωγής Υγείας και πρόληψης της Ενδοσχολικής Βίας, καθώς και στους/στις Καθηγητές/τριες Σ.Ε.Α. Το εν λόγω υλικό βασίζεται σε Πιστοποιητικό Μονοετούς εκπαίδευσης στην Εφαρμοσμένη Εκπαιδευτική Νευροεπιστήμη που απέκτησαν οι συγκεκριμένες Καθηγήτριες. Σε συνέχεια του πιο πάνω παρουσιάζεται/διδάσκεται κατόπιν αιτήματος από τις Διευθύνσεις των Σχολικών Μονάδων.



10^η ΕΝΟΤΗΤΑ



10. Αντιγόνη Καραγιάννη, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.:

Βιωματικά εργαστήρια για μαθητές Γυμνασίου, Λυκείου και ΤΕΣΕΚ.

Το εν λόγω υλικό είναι προσωπική εργασία της προαναφερόμενης Καθηγήτριας και παρουσιάζεται/διδάσκεται μόνο από την ίδια μετά από σχετικό αίτημα που θα υποβάλει η Διεύθυνση του σχολείου προς τον/ την Προϊστάμενο ΥΣΕΑ. Το συγκεκριμένο υλικό τυγχάνει συνεχούς εποπτείας.



Βιωματικά & ψυχοεκπαιδεύσεις

ΥΣΕΑ

Αντιγόνη Καραγιάννη



- ο Σε εκπαιδευτικούς
- ο Σε μαθητές
- ο Σε γονείς



01

Οι Ήκαροι στη ζωή μου
Ενδυνάμωση Εκπαιδευτικών & Γονιών

02

ΦΩΝΕΣ
Για διδάσκοντες σε τμήματα με μεταναστευτική βιογραφία

03

Η γλώσσα που ακούει ο έφηβος
πώς η σχεσιακή στάση ανοίγει τα αυτιά και την καρδιά - για γονείς και άλλα πλαίσια που ασχολούνται με έφηβους

04

Μαθαίνω να Μαθαίνω: Ένα Πρακτικό & Βιωματικό Εργαστήρι Δεξιοτήτων Μελέτης
για γονείς & μαθητές – Α' Γυμνασίου

05

Με ποτίζω
Χτίζω ανθεκτικότητα – για μαθητές Γ' Γυμνασίου & Λυκείου

06

Όμοιοι μα και διαφορετικοί
Σχολικός εκφοβισμός, θέματα αποδοχής και συμπερίληψης για μαθητές Γυμνασίου

07

Παλμοί & Σήματα: Ακούγοντας το Νευρικό μου Σύστημα
Ένας εσωτερικός χάρτης για να καταλαβαίνω τι νιώθω
μαθητές Γ' Γυμνασίου & Λυκείου

08

Δύναμη Μέσα από Σύνδεση: Μια Εισαγωγή στη Μη Βίαιη Αντίσταση (NVR)
για γονείς & εκπαιδευτικούς

11^η ΕΝΟΤΗΤΑ



11. Άντρη Μαννούρη και Ευάγγελος Μιχαήλ, Καθηγητές Σ.Ε.Α.:

Συνοπτικό ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές Γ΄ τάξης Λυκείου/ΤΕΣΕΚ.

Το συγκεκριμένο, λόγω της επικαιρότητάς του, έχει δοθεί μέσω των Τρεχόντων-Ενημέρωσης (12.6.2026)



Ανακοίνωση προς Αποφοίτους σχολικής χρονιάς 2025-2026

Α. Αποτελέσματα Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης

- Η ενημέρωση των υποψηφίων για τα αποτελέσματα των Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης και την κατανομή των θέσεων στα δημόσια Α.Ε.Ι. **Κύπρου** γίνεται ηλεκτρονικά τον **Ιούλιο 2026**, στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Εξετάσεων, Διεύθυνση Ανώτερης Εκπαίδευσης (Δ.Α.Ε.), Υπουργείο Παιδείας Αθλητισμού και Νεολαίας (Υ.Π.Α.Ν.):

<https://panexams.moec.gov.cy/> → ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ → Βαθμός Πρόσβασης και Α΄ Κατανομή για Α.Α.Ε.Ι. Κύπρου και Στρατιωτικές Σχολές → Γενικός Βαθμός Πρόσβασης/Κατάταξης και Έγκυρα Πλαίσια Πρόσβασης για Α.Α.Ε.Ι. Ελλάδα

- Στον πιο πάνω σύνδεσμο, όταν πατήσετε «Τα αποτελέσματα για τα Α.Ε.Ι. Κύπρου 2026», υπάρχουν «**Οδηγίες Πανεπιστημίου Κύπρου**» και «**Οδηγίες ΤΕΠΑΚ**», που επεξηγούν αναλυτικά: ♦ Τη διαδικασία κράτησης θέσης ♦ Τη διαδικασία διεκδίκησης θέσης με Β΄ (Δεύτερη) Κατανομή ♦ Τη διεκδίκηση θέσης με ειδικά κριτήρια ♦ Θέματα Εθνοφρουρών κ.ά.

Η Δεύτερη Κατανομή θέσεων αποφασίζεται από το κάθε εκπαιδευτικό ίδρυμα ξεχωριστά και ανακοινώνεται στην ιστοσελίδα του.

- **Εθνοφρουροί - Συμπληρωματική κατανομή θέσεων**

♦ Το Πανεπιστήμιο Κύπρου (Π.Κ.), τον Σεπτέμβρη συνήθως, δέχεται αιτήσεις από **Εθνοφρουρούς** οι οποίοι παρακάθισαν στις Παγκύπριες Εξετάσεις Πρόσβασης Ιουνίου 2026 και θα είναι έτοιμοι να φοιτήσουν τον Σεπτέμβρη της επόμενης ακαδημαϊκής χρονιάς (2027-2028)

♦ Η αντίστοιχη διαδικασία του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου (ΤΕ.ΠΑ.Κ.), για τους Εθνοφρουρούς, θα πραγματοποιηθεί τον Μάρτιο 2027, βάσει του τι ίσχυε πέρσι.

Είναι σημαντικό να επισκέπτεστε συχνά τις ιστοσελίδες των Πανεπιστημίων, για ενημέρωση!

- **Υπεράριθμες θέσεις και διαδικασία Β΄ Κατανομής**

Καθορισμένος αριθμός υπεράριθμων θέσεων κατανέμεται σε υποψηφίους που ανήκουν σε «**Ειδικές Κατηγορίες**», π.χ. υποψήφιοι με σοβαρά προβλήματα υγείας, σοβαρές μαθησιακές δυσκολίες, λήπτες Δημοσίου Βοηθήματος ή Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος (Ε.Ε.Ε.), ορφανοί, από οικογένειες με ειδικές περιστάσεις, όπως οικογένειες με σοβαρά προβλήματα υγείας, άποροι, με σοβαρά οικογενειακά προβλήματα, μαθητές/τριες με υψηλές διακρίσεις στον αθλητισμό κ.λπ. ♦ **Το κάθε Εκπαιδευτικό Ίδρυμα έχει τα δικά του κριτήρια** κι οι αιτήσεις υποβάλλονται σε ημερομηνία που καθορίζεται με

την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων των Παγκύπριων Εξετάσεων Πρόσβασης, από τα αντίστοιχα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα. Πρέπει να μελετήσετε με προσοχή τις διάφορες κατηγορίες.

Για περισσότερες πληροφορίες, για όλα τα προαναφερόμενα, να αποστείνετε στην Υπηρεσία Σπουδών και Φοιτητικής Μέριμνας του κάθε εκπαιδευτικού ιδρύματος, και να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα του:

- Πανεπιστήμιο Κύπρου, <https://www.ucy.ac.cy/aasw/>, τηλ.: 22 894021
- Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, <http://www.cut.ac.cy>, τηλ.: 25 002702

- Οι υποψήφιοι μπορούν να δουν τις αρχικές τους βαθμολογίες, πριν τη στατιστική επεξεργασία, στην ηλεκτρονική πλατφόρμα στην οποία έκαναν εγγραφή τον Μάρτιο 2026: <https://ksa.schools.ac.cy/>

Β. Διαδικασία υποβολής αιτήσεων για τα Α.Α.Ε.Ι. Ελλάδας

- Τον **Ιούλιο 2026**, η Υπηρεσία Εξετάσεων αναμένεται να αναρτήσει ανακοίνωση για τη διαδικασία υποβολής αιτήσεων για τα Α.Α.Ε.Ι. Ελλάδας, τόσο στην ιστοσελίδα της (<http://www.moec.gov.cy/ypexams/index.html>), όσο και στον ημερήσιο τύπο. Η σχετική αίτηση θα γίνει μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας της Υπηρεσίας Εξετάσεων, <https://ksa.schools.ac.cy/>
- Υπενθυμίζεται ότι οι υποψήφιοι, οι οποίοι ανήκουν στην κατηγορία «Αλλοδαπών-Αλλογενών απόφοιτων Λυκείων ή αντίστοιχων σχολείων κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.)», θα μπορούν να επιλέξουν - δηλώνοντας και σειρά προτίμησης - μέχρι **20 τμήματα, από ένα (1) ΜΟΝΟ Επιστημονικό Πεδίο**, με βάση τα έγκυρα Πλαίσια Πρόσβασης, όπως τα είχαν δηλώσει τον Μάρτιο 2026.
- Τα **αποτελέσματα** της κατανομής για τα Α.Α.Ε.Ι. Ελλάδας αναμένεται να **ανακοινωθούν τέλη Αυγούστου**.
- Για περαιτέρω πληροφορίες ή διευκρινίσεις για την αίτηση των Α.Α.Ε.Ι. Ελλάδας, κατά τη διάρκεια της περιόδου υποβολής των αιτήσεων (Ιούλιο), η Υπηρεσία Εξετάσεων θα διαθέτει τηλεφωνικό κέντρο (τηλ.: 22 582933/934).

Γ. Έλληνες του εξωτερικού (Ομογενείς)

Όσοι υποψήφιοι δικαιούνται κι επιθυμούν να υποβάλουν Αίτηση-Μηχανογραφικό Δελτίο (συνήθως Ιούλιο) στην κατηγορία «Ελλήνων του εξωτερικού», πρέπει **να ενημερώνονται από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού της Ελλάδας (Υ.Π.ΑΙ.Θ.Α.),** <http://www.minedu.gov.gr> → Εξετάσεις → Έλληνες του εξωτερικού.

Δ. Υποτροφίες Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών Κύπρου (ΙΚΥΚ) και Ιδιωτικών Πανεπιστημίων και Κολεγίων Κύπρου

➤ Πληροφορίες για το ΙΚΥΚ:

https://www.cyscholarships.gov.cy/mof/ikyk/ikyk.nsf/index_gr/index_gr?OpenDocument

- *Για τα Ιδιωτικά Πανεπιστήμια και τις προσφερόμενες υποτροφίες θα αποσταλούν πληροφορίες από την Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Υ.Σ.Ε.Α.), Διεύθυνση Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης - Υ.Π.Α.Ν στα σχολεία και θα αναρτηθούν στις ιστοσελίδες των Σχολείων και της Υ.Σ.Ε.Α (www.moec.gov.cy/ysea). Σύμφωνα με οδηγίες της Υ.Σ.Ε.Α., οι ενδιαφερόμενοι έχουν την αποκλειστική ευθύνη για τη συμπλήρωση και την αποστολή των αιτημάτων τους για υποτροφίες, προς τα ιδιωτικά Πανεπιστήμια και Κολέγια.*

Οι πληροφορίες της παρούσας ανακοίνωσης και τα χρονοδιαγράμματα πιθανόν να διαφοροποιηθούν, γι' αυτό οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να ενημερώνονται τακτικά από τις προαναφερθείσες ιστοσελίδες.

Για επιπρόσθετες πληροφορίες, κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών, μπορείτε να επικοινωνείτε με την Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Υ.Σ.Ε.Α.) του Υ.Π.Α.Ν., στο τηλέφωνο **22 800931**.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Σύνταξη και επιμέλεια: Άντρη Μαννούρη και Ευάγγελος Μιχαήλ, Καθηγητές ΣΕΑ

12^η ΕΝΟΤΗΤΑ



1. Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.:

Συμπληρωματικά Φυλλάδια στην άσκηση της Συμβουλευτικής Διεργασίας

12.1. Έντυπο καταγραφής Συνέντευξης για θέματα Πρόσβασης στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση ιδιαίτερα στη Δημόσια Κύπρου και Ελλάδας

12.2. Συγκεντρωτικός κατάλογος μαθητών/τριών με Οικονομικές Δυσκολίες

12.3. Συγκεντρωτικός κατάλογος μαθητών/τριών ενταγμένων στο Πρόγραμμα Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (Στήριξη- Διευκολύνσεις)

12.4. Συνοπτική κατάσταση επιλογών/προτιμήσεων τελειόφοιτων μαθητών Γ΄ Λυκείου /ΤΕΣΕΚ



12.1 ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2026 - ΣΠΟΥΔΕΣ - Προγραμματισμός																
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:								ΤΜΗΜΑ:				ΗΜ/ΝΗΜ/ΝΗ:				
Ποια είναι τα επαγγέλματα που σε ενδιαφέρουν;	1) 2) 3)							4) 5) 6)								
Ο/Η ΜΑΘΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΣΠΟΥΔΑΣΕΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ – ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ																
Που σε ενδιαφέρει να σπουδάσεις;	ΧΩΡΑ	ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ							ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ							
	ΚΥΠΡΟΣ															
	ΕΛΛΑΔΑ															
	ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ															
Ποιο Επιστημονικό Πεδίο σε ενδιαφέρει για τις σπουδές στην Ελλάδα; (Επιλογή το μέγιστο μέχρι 1 Επιστημονικό Πεδίο)								1°	2°	3°	4°					
Ποιο είναι το/τα Πλαίσιο/α Πρόσβασης που σε ενδιαφέρουν; Κ = για Κύπρο Ε = για Ελλάδα Κ+Ε = και για τις δύο χώρες	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Μαθήματα Πρόσβασης	Υποχρεωτικά								Επιλεγόμενα							
	1)	Νέα Ελληνικά							1)							
	2)								2)							
	3)								3)							
	4)								4)							
	5)								5)							
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	Θέματα που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της Συνέντευξης:															
	ΘΕΜΑΤΑ										Θέματα που συζητήθηκαν ✓	Δόθηκε έντυπο υλικό ✓				
	Πλαίσια πρόσβασης 2025 – Εξεταζόμενα Μαθήματα															
	Επιστημονικό Πεδίο σύμφωνα με τις επιλογές σπουδών για Ελλάδα															
	Θέματα εξετάσεων – εξεταστικά δοκίμια με λύσεις “Υψηλ Εξεταζόμενων Μαθημάτων (Τόμος Β΄ & Γ΄)”															

	Μαθήματα ΑΑΕΙ (αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών)		
	Διευκρινήσεις σχετικά με το επάγγελμα		
	Παλιές βαθμολογίες		
	Συμπλήρωση Βοηθήματος Αίτησης σε έντυπη μορφή		
	Ενημέρωση για τις διαδικασίες των Στρατιωτικών Σχολών		
	Ενημέρωση για την Ειδική Εξέταση της Πρακτικής Δοκιμασίας		
	Εναλλακτικές επιλογές – εκτός Παγκύπριων Εξετάσεων		
	Ενημέρωση για τα Προγράμματα ΜΙΕΕΚ		
	Σπουδές στο Εξωτερικό		
	Ενημέρωση για τη Φοιτητική Χορηγία		
<u>ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣ Η</u>	<u>Αιτήσεις για τα ΑΑΕΙ της Ελλάδας:</u> να παρακολουθείς τα ΜΜΕ και την ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Εξετάσεων για τις σχετικές ανακοινώσεις ή αλλαγές.		
<u>ΔΙΕΡΕΥΝΗΣ Η ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΗ (Ενδεικτική)</u>	Μελέτη του αναλυτικού προγράμματος μαθημάτων των διάφορων σπουδών που σε ενδιαφέρουν. Έλεγχος αν όντως το πρόγραμμα θα σου αρέσει και παράλληλα έλεγχος κατά πόσο θα μπορείς να ανταπεξέλθεις.		X
	Μελέτη των διαφόρων ειδικοτήτων που προσφέρονται από τα διάφορα Πανεπιστήμια που έχουν τον ίδιο κλάδο σπουδών, για εντοπισμό του Πανεπιστημίου που έχει την ειδικότητα που σε ενδιαφέρει. Επηρεάζει τη σειρά προτίμησης		X
	Έλεγχος οικονομικής δυνατότητας ανάλογα με το πού θα σπουδάσεις και αν έχει δίδακτρα το Πανεπιστήμιο της επιλογής σου. Υπόψη ότι το κόστος διαμονής και διατροφής διαφέρει από χώρα σε χώρα και από πόλη σε πόλη.		X
<u>ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΙΣ</u>			

Σύνταξη και επιμέλεια: Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

12.2.

ΣΧΟΛΕΙΟ:.....

ΣΧΟΛΙΚΗ

ΧΡΟΝΙΑ:

Ειδικότητα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Σ.Ε.Α.)

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (/ / 2026)

Α / Α	ΤΜ	ΕΠΙΘΕΤ Ο	ΟΝΟΜ Α	ΓΕ ΕΕΕ ΕΠΜ ΕΠΤ ΕΠΠ ΔΒΓ Ε ΣΥΝ Χ ΔΤΡ ΕΠΑ	ΣΥΣ ΣΣΙ ΤΙΟ	ΔΩΡΕ ΑΝ ΕΙΣΗΤ ΗΡΙΑ Ε.Μ.Ε. Λ.	ΚΟΝΔΥ ΛΙ ΜΑΘΗΤ ΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟ ΙΑΣ 2022 (ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟ ΥΓΕΝΝ Α) Δωροκ ουπόνι αξίας €60	10 ΚΟΥΠΟΝΙ Α , 1 ΚΟΥΠΟΝΙ ΥΠΕΡΑΓΟ ΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥ ΚΑΙ 1 ΚΟΥΠΟΝΙ ΕΝΔΥΣΗΣ ΕΠΙΠΛΕΟ Ν ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓ ΕΝΝΑ	ΕΡΥΘΡΟ Σ ΣΤΑΥΡΟ Σ – 5 ΠΑΚΕΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥ ΓΕΝΝΩΝ	ΠΑΚΕ ΤΑ Σ ΤΡΑΠ ΕΖΑΣ	ΤΕΛΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤ ΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΓΚΥΠ ΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣ ΕΙΣ	ΕΡΥΘ ΡΟΣ ΣΤΑΥ ΡΟΣ – ΠΑΚΕ ΤΑ ΠΑΣΧ Α
Α΄ ΤΑΞΗ												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
Β΄ ΤΑΞΗ												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
Γ΄ ΤΑΞΗ												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

ΓΕ: ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ (ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΘΕΜΑΤΑ)

ΕΕΕ: ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΕΓΓΥΗΜΕΝΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ

ΕΠΤ: ΕΠΙΔΟΜΑ ΤΕΚΝΟΥ

ΕΠΠ: ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΟΛΥΤΕΚΝΩΝ ή ΠΟΛΥΤΕΚΝΟΙ

ΕΠΜ: ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΟΝΟΓΟΝΙΟΥ

ΔΒΓΕ: ΔΗΜΟΣΙΟ ΒΟΗΘΗΜΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

ΣΥΝΧ: ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ

ΣΝΞΑ: ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

ΔΤΡ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΠΑ: ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

--- : ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΣΥΣΣΙΤΙΟ

Σύνταξη και επιμέλεια: Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

- Το πιο πάνω έντυπο είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί **από τον/την ΒΔ Ειδικής Αγωγής**, στο πλαίσιο συνεργασίας με τον/την καθηγητή/τρια ΣΕΑ.

12.3.

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: 20....-20.....

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΕΩΝ (Ημερομηνία)

A / A	ΣΗΜ	ΑΡ · Φ ΑΚ ·	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩ ΝΥΜΟ	Τ Μ ·	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	ΣΤΗΡΙΞΗ
Α' ΤΑΞΗ																							
1	ΓΜΔ																						✓
4	ΑΥΤ																						✓
5	ΠΥΓ																						
6	ΔΕΠ/Υ																						✓
Β' ΤΑΞΗ																							
Γ' ΤΑΞΗ																							

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΩΝ			
1	Έμφαση στην προφορική παρά στην γραπτή επίδοση.	10	Εναλλακτικοί Τρόποι Αξιολόγησης (εργασίες/projects)
2	Επιείκεια στα συντακτικά και ορθογραφικά λάθη	11	Συχνές Συναντήσεις με ΣΕΑ
3	Πρόσθετος χρόνος στα διαγωνίσματα και στις τελικές εξετάσεις.	12	Μέντορας
4	Απλοποίηση του εξεταστικού δοκιμίου προφορικά (νοούμενου ότι αυτή δεν προδιαγράφει την απάντηση)	13	Ευέλικτο ωράριο
5	Συνοδός	14	Περίοδοι Ανάπαυσης κατά τη διάρκεια των εξετάσεων εφόσον χρειάζεται
6	Χρήση υπολογιστικής μηχανής	15	Χρήση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή, ειδικού εξοπλισμού όπου είναι εφικτό κατά τα διαγωνίσματα και τις εξετάσεις
7	Μεταγραφείας	16	Μεγέθυνση Γραμμάτων
8	Εναλλακτικοί τρόποι αξιολόγησης Αρχαία	17	Απαλλαγή από δεύτερη ξένη γλώσσα
9	Εναλλακτικοί Τρόποι Αξιολόγησης στα Αγγλικά/Φυσική	18	Απαλλαγή από μέρος της ακρόασης στην ξένη γλώσσα

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΕΕΕΑΕ					
ΟΡΑ	Όραση	ΓΜΔ	Γενικές Μαθησιακές Δυσκολίες	ΣΥΝ	Συναισθηματικά
ΑΚΟ	Ακοή	ΕΜΔ	Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες	ΠΥΓ	Προβλήματα Υγείας
ΣΝΤ	Σύνδρομο Ντάουν	ΣΑΝ	Σωματική Αναπηρία	ΔΕΠΥ	Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής & Υπερκινητικότητας
ΑΣΥ	Άλλα Σύνδρομα	ΝΥ	Νοητική Υστέρηση	ΣΥΜ	Συμπεριφορά
ΕΠΑ	Εγκεφαλική Παράλυση	ΑΥΤ	Αυτισμός/Αυτιστικά χαρακτηριστικά		

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ: Όλες οι πιο πάνω Διευκολύνσεις πρέπει να εφαρμόζονται από όλους τους Διδάσκοντες σύμφωνα με τον πιο πάνω πίνακα. Για οποιοσδήποτε απορίες/διευκρινήσεις/επεξηγήσεις να αποτείνεστε στην Υπεύθυνη Β.Δ. για τα Προγράμματα Ειδικής Αγωγής και Στήριξης. Σας ευχαριστώ για τη συνεργασία.

Σύνταξη και επιμέλεια: Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

- Το πιο πάνω έντυπο είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί **από τον/την ΒΔ Ειδικής Αγωγής**, στο πλαίσιο συνεργασίας με τον/την καθηγητή/τρια ΣΕΑ.

12.4.

Το συγκεκριμένο υλικό της Ενότητας δεν παρουσιάζεται στην ολότητά του στο παρόν έντυπο, αλλά δίνεται αυτόνομα σε μορφή Excel, για λόγους χρηστικότητας, ευκολότερης αξιοποίησης και πιο λειτουργικής εφαρμογής.

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ:

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ:

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΠΙΛΟΓΩΝ/ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ/ΤΕΣΕΚ

ΤΜΗΜΑ:

Α/Α	ΕΠΙΘΕΤΟ	ΟΝΟΜΑ	ΠΡΟΣΒΑΣΗ	ΑΠΟΛΥΣΗ	ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΤΑ ΤΕΛΗ	ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΥΠΡΟΣ	ΣΠΟΥΔΕΣ ΕΛΛΑΔΑ	ΜΙΕΕΚ	ΣΠΟΥΔΕΣ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΚΥΠΡΟΥ	ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ	ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ	ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΤΗΣΗΣ ΠΕ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

Σύνταξη και επιμέλεια: Κωνσταντίνα Παναγή Χρυσάνθου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

13^η ΕΝΟΤΗΤΑ



13. Εύη Σαρρή, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.:

Φυλλάδιο: Επαγγελματικοί Τύποι John Holland και Ενδεικτικά Επαγγέλματα



Θεωρία John Holland

1. ΠΡΑΛΙΣΤΙΚΟΣ	2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ	3. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ	4. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ	5. ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ	6. ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΣ
Κύρια Χαρακτηρηστικά: Του/της αρέσει να εργάζεται με αντικείμενα,  μηχανές, εργαλεία, φυτά ή ζώα. Του/της αρέσει να χρησιμοποιεί τη φυσική του/της δύναμη και τα χέρια του/της κατά τη διάρκεια της εργασίας. Του/της αρέσει να εργάζεται έξω.	Κύρια Χαρακτηρηστικά: Του/της αρέσει να παρατηρεί, να ερευνά, να μαθαίνει και να αναλύει.  Του/της αρέσουν τα Μαθηματικά και γενικότερα οι Θετικές Επιστήμες. Του/της αρέσει να επιλύει προβλήματα και να εργάζεται συνήθως μόνος/η. Σκέφτεται και παίρνει αποφάσεις συνήθως με τη λογική.	Κύρια Χαρακτηρηστικά: Του/της αρέσει να χρησιμοποιεί τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του/της στον χώρο εργασίας. Παίρνει αποφάσεις με βάση το συναίσθημά του/της. Δεν του/της αρέσει η καθημερινή ρουτίνα. Έχει καλλιτεχνική φύση. 	Κύρια Χαρακτηρηστικά: Του/της αρέσει να εργάζεται με άλλους ανθρώπους. Του/της αρέσει να βοηθά, να περιποιείται, να πληροφορεί ή να διδάσκει άλλους. Έχει εξαιρετικές κοινωνικές δεξιότητες. Είναι ζεστός και φιλικός άνθρωπος. 	Κύρια Χαρακτηρηστικά: Του/της αρέσει να εργάζεται με άλλους ανθρώπους, να ασκεί επιρροή και να τους πείθει. Του/της αρέσει να παίρνει πρωτοβουλίες και τολμηρές αποφάσεις. Έχει ηγετικές ικανότητες και του/της αρέσει να μιλά μπροστά σε κοινό. Περιγράφει τον εαυτό του/της ως αισιόδοξο/η, δραστήριο/α και με αυτοπεποίθηση. 	Κύρια Χαρακτηρηστικά: Του/της αρέσει να αισθάνεται σιγουριά και ασφάλεια στη δουλειά του/της. Του/της αρέσει η ρουτίνα, η πειθαρχία και η τάξη στον χώρο εργασίας. Του/της αρέσει να εργάζεται σε γραφείο ή σε εσωτερικούς χώρους. Έχει εξαιρετικές οργανωτικές δεξιότητες. 

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ Επαγγέλματα για τον κάθε Επαγγελματικό Τύπο του J. Holland.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι Επαγγελματικοί Τύποι συνδέονται ΚΑΙ μεταξύ τους. ΣΥΝΕΠΩΣ, τα πιο κάτω επαγγέλματα, αναλόγως, εντάσσονται οπωσδήποτε ΚΑΙ ΠΕΡΑΝ ΤΟΥ ΕΝΟΣ ΤΥΠΟΥ

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ	ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ	ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ	ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ
Τομείς: Μηχανολογία Τεχνολογία Η/Υ και Ηλεκτρολογία Κατασκευές Τεχνικές Εργασίες Ένοπλες Δυνάμεις Υπηρεσίες Ασφαλείας Φύση και Γεωργία Αθλητισμός Ναυτιλία Επαγγέλματα: Αγρότης/Γεωργός Γεωπόνος Δασοφύλακας Ζαχαροπλάστης Ηλεκτρολόγος Κηπουρός Κομμωτής Μάγειρας Μηχανικός Αυτοκινήτων Πυροσβέστης Οδοντοτεχνίτης Υδραυλικός Χειριστής Μηχανημάτων κ.ά.	Τομείς: Έρευνα Φυσικές Επιστήμες Χημεία και Επιστήμες Ζωής Επιστήμες Υγείας Μαθηματικά και Στατιστική Επαγγέλματα: Αρχαιολόγος Αρχιτέκτονας Βιολόγος Βοτανολόγος Γεωλόγος Γιατρός Διαιτολόγος Μαθηματικός Οδοντίατρος Πιλότος Στατιστικολόγος Τεχνολόγος Τροφίμων Τοπογράφος Φαρμακοποιός Φυσικός Χημικός Χημικός Μηχανικός κ.ά.	Τομείς: Τέχνες Έκφρασης και Ψυχαγωγίας Συγγραφή και ΜΜΕ Αισθητική και Δημιουργία Μαγειρική και Ξένες Γλώσσες Εικαστικές Τέχνες Επαγγέλματα: Αρχιτέκτονας Γραφίστας Διακοσμητής Διαφημιστής Ζωγράφος Ηθοποιός Καθηγητής Μουσικής Κριτικός Τέχνης Μουσικός Σκηνογράφος Συγγραφέας Συνθέτης Σχεδιαστής Μόδας Τραγουδιστής Χορευτής Χορογράφος κ.ά.	Τομείς: Συμβουλευτική και Ψυχολογία Θεολογία και Εκπαίδευση Υγειονομική Φροντίδα Κοινωνικές Επιστήμες Νομική Επαγγέλματα: Αστυνόμος Δημοσιογράφος Διαιτολόγος Δικηγόρος Εκπαιδευτικός Εργοθεραπευτής Κοινωνικός Λειτουργός Κοινωνιολόγος Λογοθεραπευτής Νοσοκόμος Ξεναγός Σύμβουλος Ψυχίατρος Ψυχολόγος κ.ά.	Τομείς: Επιχειρηματικότητα Διοίκηση και Πωλήσεις Μάρκετινγκ και Διαφήμιση Πολιτική και Διπλωματία Επαγγέλματα: Ασφαλιστής Έμπορος/Επιχειρηματίας Κτηματομεσίτης Νομικός Σύμβουλος Ξενοδόχος Οικονομολόγος Πολιτικός Σύμβουλος Επιχειρήσεων Ταξιδιωτικός Πράκτορας Τραπεζίτης Υπεύθυνος Πωλήσεων Χρηματιστής κ.ά.	Τομείς: Λογιστική Χρηματοοικονομικά Τουρισμός και Φιλοξενία Οργάνωση Γραφείου Επαγγέλματα: Αποθηκάριος Γραμματέας Δακτυλογράφος Δικαστικός Υπάλληλος Βιβλιοθηκάριος Λογιστής Οικονομικός Αναλυτής Ρεσεψιονίστ Ταμίας Ταχυδρόμος Τραπεζικός Υπάλληλος Υπάλληλος Γραφείου κ.ά.

Σύνταξη και Επιμέλεια υλικού: Εύη Σαρρή, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

14^η ΕΝΟΤΗΤΑ



14. Άννα Σοφοκλέους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.:

Διαδραστική Άσκηση/ Παιχνίδι μέσω της Ψηφιακής Πλατφόρμας Kahoot για το μάθημα της Επαγγελματικής Αγωγής Γ΄ Γυμνασίου:

Ο Χρήστης δημιουργεί ασκήσεις σχετικά με ένα θέμα και χρησιμοποιεί την ψηφιακή εφαρμογή <https://kahoot.com/> για να αποδοθούν ως παιχνίδι.

Συγκεκριμένα η προτεινόμενη εργασία της προαναφερόμενης Καθηγήτριας Σ.Ε.Α. είναι για το θέμα της Αυτογνωσίας. Σε συνέχεια του πιο πάνω, για να μπορέσουν ν' απαντήσουν στις ερωτήσεις των ασκήσεων οι μαθητές θα πρέπει να παρακολουθήσουν και τα δύο μαθήματα της Ενότητας Αυτογνωσίας.

Για να μπορούν να προβάλουν το παιχνίδι στην τάξη ο κάθε Εκπαιδευτικός θα πρέπει να δημιουργήσει τον δικό του λογαριασμό στην εξής ιστοσελίδα: <https://kahoot.com/> εύκολα και δωρεάν. Αφού δημιουργήσει λογαριασμό τότε θα μπορεί να κάνει create new kahoot game αντιγράφοντας τις ασκήσεις (επισυνάπτονται) και να το προβάλλει στην τάξη με την προϋπόθεση οι μαθητές να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν το κινητό τους και να έχουν πρόσβαση στην ιστοσελίδα <https://kahoot.it/>. Ο Εκπαιδευτικός κατά την διάρκεια του μαθήματος θα προβάλλει τις ερωτήσεις μέσω του δικού του Η.Υ και μέσω της ιστοσελίδας <https://kahoot.com/>, ενώ οι μαθητές θα έχουν πρόσβαση στις πιθανές απαντήσεις από το κινητό τους μέσω της ιστοσελίδας <https://kahoot.it/> και βάζοντας το σχετικό pin που θα τους δοθεί από τον εκπαιδευτικό για να ενωθούν με το συγκεκριμένο παιχνίδι.

Εναλλακτικές επιλογές είναι η συγκεκριμένη άσκηση-παιχνίδι να δοθεί ως φυλλάδιο εργασίας ή παιχνίδι στο Power Point (η κάθε ερώτηση να είναι σε ξεχωριστό slide).



14.

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ – Ένα Ταξίδι Ζωής!

Άσκηση 1:

Βρες την σωστή απάντηση σε κάθε ερώτημα.

A. Αυτογνωσία σημαίνει να γνωρίζω καλά:

1. Τον πολλαπλό εαυτό μου
2. Τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά μου
3. Τις ικανότητές μου
4. Όλα τα πιο πάνω

Σωστή Απάντηση: 4

B. Για την κατά το δυνατόν επαγγελματική επιτυχία, πρωτίστως θα πρέπει να επιλέξω ένα επάγγελμα που να:

1. Ταιριάζει στην προσωπικότητά μου
2. Κερδίζω αρκετά χρήματα
3. Συμφωνούν οι γονείς μου
4. Με έχει συμβουλευσει ο/η Καθηγητής/τρια Σ.Ε.Α.

Σωστή Απάντηση: 1

Γ. Στον Μάρκο αρέσει πολύ η δημιουργική μαγειρική, μια μέρα ονειρεύεται να γίνει Σεφ. Ο Επαγγελματικός Τύπος του είναι:

1. Πρακτικός – Επιχειρηματικός
2. Πρακτικός – Ερευνητικός
3. Πρακτικός – Καλλιτεχνικός – Επιχειρηματικός
4. Πρακτικός – Κοινωνικός

Σωστή Απάντηση: 3

Δ. Η Άννα αγαπά να βοηθά άλλους. Ονειρεύεται να γίνει Ψυχολόγος και ν' ανοίξει το δικό της γραφείο. Ο Επαγγελματικός της Τύπος είναι:

1. Επιχειρηματικός
2. Επιχειρηματικός – Κοινωνικός
3. Κοινωνικός
4. Ερευνητικός – Κοινωνικός

Σωστή Απάντηση: 2

Ε. Ο Ίαν παίζει βιολί από μικρός. Το όνειρό του είναι να σπουδάσει κλασική μουσική στην Αυστρία. Ο Επαγγελματικός του Τύπος είναι:

1. Καλλιτεχνικός – Πρακτικός
2. Καλλιτεχνικός - Επιχειρηματικός
3. Κοινωνικός – Καλλιτεχνικός
4. Καλλιτεχνικός

Σωστή Απάντηση: 1

ΣΤ. Εάν θέλω να επιλέξω ένα επάγγελμα που θα αγαπώ και θα μου ταιριάζει πραγματικά θα πρέπει να:

1. Ξεκινήσω τη διερεύνηση του εαυτού μου νωρίς
2. Ξεκινήσω τη διερεύνηση των επαγγελμάτων νωρίς
3. Κάνω ίσως ένα τεστ Επαγγελματικών Ενδιαφερόντων
4. Όλα τα πιο πάνω

Σωστή Απάντηση: 4

Οι πιο πάνω ασκήσεις μπορούν να γίνουν ως παιχνίδι στην εφαρμογή Kahoot ή φυλλάδιο εργασίας ή παιχνίδι στο Power Point

Σύνταξη και Επιμέλεια: Άννα Σοφοκλέους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ – Ένα Ταξίδι Ζωής

Άσκηση 2:

Βρες τους Εργασιακούς Τύπους για το κάθε άτομο.

A. Η Λίντα εργάζεται σε Τράπεζα ως υπεύθυνη υποκαταστήματος. Της αρέσει η τάξη και η οργάνωση στον εργασιακό της χώρο

1. Συμβατικός – Επιχειρηματικός
2. Συμβατικός – Κοινωνικός
3. Επιχειρηματικός – Ερευνητικός
4. Επιχειρηματικός – Κοινωνικός

Σωστή Απάντηση: 1

B. Η Εμμέλια εργάζεται ως Βοηθός Σχεδιάστριας Μόδας. Μια μέρα ονειρεύεται να ξεκινήσει την δική της συλλογή ρούχων.

1. Καλλιτεχνικός
2. Καλλιτεχνικός - Κοινωνικός – Πρακτικός
3. Καλλιτεχνικός - Επιχειρηματικός – Πρακτικός
4. Πρακτικός – Καλλιτεχνικός

Σωστή Απάντηση: 3

Γ. Ο Μάρκος είναι Γεωργός και απολαμβάνει να εργάζεται στους αγρούς. Τώρα δοκιμάζει να παραγάγει μια νέα ποικιλία μανιταριών για την γεωργική του επιχείρηση.

1. Πρακτικός
2. Πρακτικός – Ερευνητικός
3. Πρακτικός – Επιχειρηματικός
4. Πρακτικός - Επιχειρηματικός – Ερευνητικός

Σωστή Απάντηση: 4

Δ. Η Χλόη εργάζεται ως Βιολόγος σε Πανεπιστήμιο. Της αρέσει να περνά χρόνο στο εργαστήριο και να μελετά φυτά με εργαλεία

1. Πρακτικός – Ερευνητικός
2. Ερευνητικός – Επιχειρηματικός
3. Ερευνητικός
4. Ερευνητικός - Συμβατικός

Σωστή Απάντηση: 1

Ε. Η Άννα είναι Δασκάλα και εργάζεται σε σχολείο. Της αρέσει να δημιουργεί διαδραστικές δραστηριότητες για τους μαθητές της

1. Κοινωνικός – Συμβατικός
2. Κοινωνικός
3. Κοινωνικός – Καλλιτεχνικός
4. Κοινωνικός – Επιχειρηματικός

Σωστή Απάντηση: 3

Ο κ. Κώστας έχει τη δική του επιχείρηση. Εξάγει τοπικά προϊόντα στο εξωτερικό. Είναι τελειομανής και πολύ οργανωμένος

1. Συμβατικός
2. Επιχειρηματικός – Συμβατικός
3. Επιχειρηματικός
4. Επιχειρηματικός – Κοινωνικός

Οι πιο πάνω ασκήσεις μπορούν να γίνουν ως παιχνίδι στην εφαρμογή Kahoot ή φυλλάδιο εργασίας ή παιχνίδι στο Power Point

Σύνταξη και Επιμέλεια: Άννα Σοφοκλέους, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

15^η ΕΝΟΤΗΤΑ



15. Νέδη Σταυρινίδου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.:

Φυλλάδια ψυχοεκπαιδευτικού περιεχομένου για τη διαχείριση ποικίλων θεμάτων Συμβουλευτικής Διεργασίας.

Είναι για τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α., αλλά και για τον/τη μαθητή/τρια ανάλογα της όλης πορείας και αναγκαιότητας της εξέλιξης της ολιστικής Συμβουλευτικής Διεργασίας.



Αναλυτικότερα,

Το ψυχοεκπαιδευτικό αυτό υλικό έχει δημιουργηθεί ως ενισχυτικό «εργαλείο» για τη Συμβουλευτική Διεργασία με τους/τις έφηβους μαθητές/τριες. Στόχος είναι να διευκολυνθεί ο μαθητής, ώστε να κατανοεί τα συναισθήματά του, να αναγνωρίζει τις αρνητικές του σκέψεις και να ενισχυθεί ο βαθμός αυτογνωσίας του. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν υλικό καλύπτει θεματικές όπως ενδεικτικά αναφέρεται η αυτοφροντίδα, η οργάνωση μελέτης, η προετοιμασία για εξετάσεις, το άγχος και τρόποι διαχείρισής του, η διερεύνηση μελλοντικών στόχων και καριέρας κ.ά.

Επομένως, μπορεί να λειτουργήσει ως αφορμή, μεταξύ άλλων, για διάλογο, ενδυνάμωση και ενεργή συμμετοχή του/της μαθητή/τριας στην όλη Συμβουλευτική Διεργασία.

Σε καμία των περιπτώσεων δεν δίνεται χωρίς την ενδεδειγμένη επεξήγηση και «χορήγησή» του από τον/την Καθηγητή/τρια Σ.Ε.Α.

- 15.1. Τι σου προκαλεί άγχος;**
- 15.2. Ανακαλύπτω τον εαυτό μου . Επιλέγω Επαγγελματική καριέρα**
- 15.3. Αρνητικοί Τρόποι Σκέψης**
- 15.4. Αυτοέλεγχος**
- 15.5. Διαβάζω αποτελεσματικά**
- 15.6. Είσαι πολύ άσχημη χα-χα-χα- .Διαδικτυακός Εκφοβισμός**
- 15.7. Γίνομαι Συγγραφέας της ζωής μου**
- 15.8. Η Κατάθλιψη**
- 15.9. Κρίση Πανικού**
- 15.10. Με μια βαλίτσα στο χέρι**
- 15.11. Μηχανισμοί αντιμετώπισης του άγχους**
- 15.12. Μουσικο - Μαγεία. Τραγούδι και Συναίσθημα**
- 15.13. Εγώ**
- 15.14. Οι γονείς μου χωρίζουν**
- 15.15. Ο καλός φίλος. Ο «κακός» φίλος**
- 15.16. Ποιες είναι οι αξίες μου**
- 15.17. Απώλεια και Πένθος...**

Πόσα δεν προλάβουμε να πούμε στο άτομο που έφυγε από τη ζωή.
Το πένθος συνήθως συνοδεύεται από κάποια σωματικά συμπτώματα.
- 15.18. Προετοιμάζομαι για την εξέταση (1)**
- 15.19. Προετοιμάζομαι για την εξέταση (2)**
- 15.20. Πως μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν**
- 15.21. Σας συστήνω EMENA!!**
- 15.22. Σήμερα είναι....**
- 15.23. Σκέφτομαι θετικά (1)**
- 15.24. Σκέφτομαι θετικά (2)**
- 15.25. Ποιες σκέψεις ταξιδεύουν στο μυαλό μου σήμερα**
- 15.26. Στρεσογόνες καταστάσεις**
- 15.27. Σχεδιάζω το μέλλον μου**
- 15.28. Τα πάντα για μένα**
- 15.29. Τα συναισθήματά μου**
- 15.30. Τι είναι το άγχος**
- 15.31. Φιλία και υγιείς σχέσεις**
- 15.32. Από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο**

15.1.

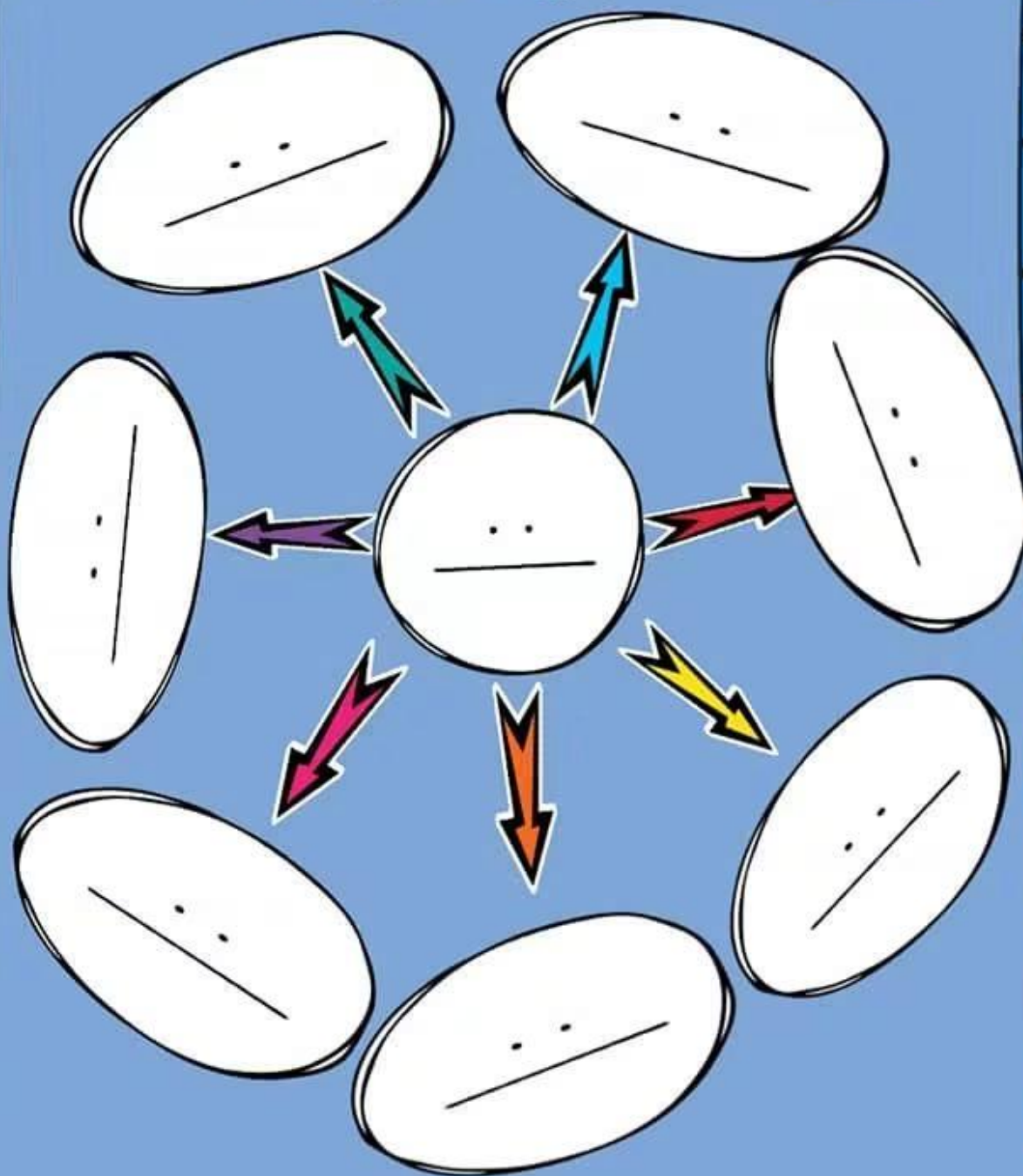
Τι σου προκαλεί άγχος

- ⇒ Αλλαγές στη ρουτίνα σου?
- ⇒ Πολλές εργασίες για το σπίτι?
- ⇒ Να κάνεις δύσκολες εργασίες?
- ⇒ Προβλήματα στο σπίτι?
- ⇒ Οι τσακωμοί με τα αδέρφια σου?
- ⇒ Προβλήματα με τους/τις φίλους/ες σου?
- ⇒ Το να μην είσαι οργανωμένος/η?
- ⇒ Να μην αποδίδεις καλά στο σχολείο?
- ⇒ Να έχεις πολλές ευθύνες?
- ⇒ Το αίσθημα ότι δεν ανήκεις?
- ⇒ Υψηλές και παράλογες προσδοκίες?
- ⇒ Να σε υποτιμούν?
- ⇒ Να μην αισθάνεσαι καλά?
- ⇒ Τα διαγωνίσματα-εξετάσεις?



By Nedki Stavrinidou/school counselor.

Τι σου προκαλεί άγχος





ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

ΕΠΙΛΕΓΩ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ



Η επιλογή καριέρας είναι μια συνεχής διαδικασία. Δεν επιλέγω επάγγελμα βεβαιωμένα σε μια στιγμή αφού είναι μια απόφαση που καθορίζει το μέλλον μου και τη ποιότητα ζωής μου. Είναι πολύ ψυχοφθόρο να ξυπνώ κάθε πρωί και να αναγκάζομαι να πάω σε ένα χώρο εργασίας ο οποίος δεν με ευχαριστεί καθόλου. Έτσι, για να έχω μια ήρεμη και ικανοποιητική καθημερινότητα, μπορώ να προνοήσω από τώρα.

1° Βήμα: Γνωρίζω τον εαυτό μου και τον αξιολογώ

Η αυτογνωσία είναι η βάση για τις αποφάσεις καριέρας. Ποια είναι τα ενδιαφέροντα μου, οι δεξιότητες μου, οι αξίες μου? Τι είναι σημαντικό για μένα στο χώρο εργασίας μου? Ποια είναι τα προσωπικά μου χαρακτηριστικά και χαρίσματα?

2° Βήμα: Μαζεύω πληροφορίες για διάφορα επαγγέλματα

Μπορώ να κάνω μια έρευνα για ένα επάγγελμα που με ενδιαφέρει και να συγκεντρώσω τα υπέρ και τα κατά πάντα σε σχέση με τη δική μου προσωπικότητα. Θα ήταν ωφέλιμο να αρχίσω να συλλέγω εμπειρίες για συγκεκριμένα επαγγέλματα από άτομα που εργάζονται σε κάποιους τομείς. Το να μάθω για τη φύση κάποιων επαγγελμάτων που με ενδιαφέρουν (τις απαιτήσεις τους, τι εκπαίδευση χρειάζονται, πώς λειτουργούν), είναι απαραίτητο για να ανακαλύψω το επάγγελμα που ταιριάζει σε μένα και τους στόχους μου.

3° Βήμα: Αυτογνωσία + Διερεύνηση Καριέρας

Σε αυτό το βήμα, παίρνω ότι γνωρίζω για τον εαυτό μου και το συνδυάζω με τον κόσμο των επαγγελμάτων. Αρχίζω να αξιολογώ επιλογές καριέρας που νομίζω ότι μου ταιριάζουν. Γνωρίζω καλύτερα τον εαυτό μου και αναγνωρίζω ότι το πόσο θα επενδύσω τώρα στην εκπαίδευση μου έχει άμεση σχέση με το που θα εργάζομαι στο μέλλον.

ΣΤΟΧΟΙ → το μονοπάτι που με οδηγεί βήμα βήμα στο μέλλον που θέλω. Είναι η βάση για να μην αποτύχω. Βάζω στόχους για να κατακτήσω τα όνειρα μου και να μην αναγκαστώ να συμβιβαστώ σε κάτι λιγότερο από αυτό που μου αξίζει.

Γράψε στα κουτάκια κάτω τους στόχους σου:

▽ για σήμερα ▽ σε ένα μήνα ▽ στο τέλος αυτής της χρονιάς

▽ στο τέλος της επόμενης χρονιάς ▽ στο τέλος του σχολείου ▽ μετά από 20 χρόνια

--	--	--	--	--	--

(By Nedi Stavrinidou/ school counselor)

15.3.

Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις →	
τρόπος σκέψης ο οποίος δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.	
Όταν μάθεις να αναγνωρίζεις αυτές τις σκέψεις θα μπορείς να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου να τις τροποποιήσει. Αυτές οι σκέψεις είναι η φωνή μέσα μας και καθορίζουν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά μας!	
(by Nedi Stavriniidou- school counselor)	

Αναγνώρισε, Αμφισβήτησε και Αγνόησε τις Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις σου.

- **Μεγαλοποιώ μια κατάσταση →** όταν επιτρέπω σε ένα άσχημο γεγονός να καθορίσει ολόκληρη τη ζωή μου, συρρικνώνοντας την αξία άλλων γεγονότων. Π.χ. «Απέτυχα στο διαγώνισμα των Μαθηματικών..Δε θα περάσω ποτέ στο Πανεπιστήμιο..»
- **Όλα ή τίποτα →** όταν σκεφτόμαστε ότι δεν υπάρχει ενδιάμεση κατάσταση εκτός από άσπρο-μαύρο. Το κάθε τι είναι είτε εντελώς λάθος ή απόλυτα σωστό, πλήρης επιτυχία ή εντελώς αποτυχία. Αυτός ο τρόπος σκέψης συνήθως μας κατατάσσει στην αποτυχία. Ας είμαστε πιο επιεικείς...είμαστε απλοί άνθρωποι..τίποτα δεν είναι απόλυτο.
- Π.χ. «αν δεν είναι τέλειο, είναι απαίσιο...»
- **Προσωποποίηση →** όταν κατηγορούμε τον εαυτό μας για όλα. Θεωρούμε πως ότι λένε και κάνουν οι γύρω μας σχετίζεται με κάτι που κάναμε εμείς και αναλαμβάνουμε ευθύνη για κάτι που συνήθως δεν έχει καμία σχέση με το άτομό μας. Π.χ. «Οι συμμαθητές μου είναι θυμωμένοι. Σίγουρα κάτι έκανα λάθος και τους εξαγρίωσα»
- **Διαβάζω τη σκέψη των άλλων →** όταν φαντάζομαι τι σκέφτονται οι άλλοι. Υποθέτω πάντα το χειρότερο σενάριο χωρίς να έχω καμία ένδειξη γι' αυτό. Π.χ. « Σίγουρα με μισούν. Με κοιτάνε με αυτό τον τρόπο γιατί δεν πήγα στο πάρτυ»
- **Προβλέπω το μέλλον →** αναμένω πάντα να συμβεί το χειρότερο σενάριο. Όταν θα φαντάζεσαι το μέλλον σου, να έχεις θετικό τρόπο σκέψης. Αν σκέφτεσαι ότι θα είσαι επιτυχημένος, είναι πολύ πιο πιθανό να το καταφέρεις παρά αν σκέφτεσαι μόνο τα χειρότερα.
Αν εστιάζεις σε μια αποτυχημένη εικόνα που έχεις θεμελιώσει στο μυαλό σου, αυτό θα σε εμποδίσει από το να προσπαθήσεις να εκπληρώσεις τα πιο κρυφά σου όνειρα. Αν δεν προσπαθήσεις , δε θα μάθεις ποτέ μέχρι που μπορείς να φτάσεις. "All our dreams can come true, if we have the courage to pursue them" Walt Disney

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Επιλέγω να κάνω αυτό που **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνω και όχι αυτό που **Θέλω**
(π.χ. να διαβάσω παρά να παίξω ηλεκτρονικά)

Εστιάζω στο τι **ΜΠΟΡΩ** να ελέγξω, χωρίς να ανησυχώ για πράγματα για τα οποία δε μπορώ να κάνω κάτι για αλλάξω

Τρόποι που σε βοηθούν να νιώθεις ότι ΕΣΥ έχεις τον έλεγχο

Επένδυσε τον χρόνο και την ενέργεια σου σε πράγματα που **μπορείς** να αλλάξεις:

- ✓ Κάνε μια λίστα με τα απλά βήματα που θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιώσεις μια κατάσταση που σου προκαλεί άγχος. Το να τηρείς σιγά σιγά αυτά τα βήματα σε βοηθάει να πλησιάζεις περισσότερο στο στόχο σου και παράλληλα απαλύνει και την ένταση που νιώθεις π.χ. Ανησυχώ για τους βαθμούς μου γιατί η καθημερινή προπόνηση ποδοσφαίρου δεν μου αφήνει αρκετό χρόνο για διάβασμα. → **ΜΠΟΡΩ** να θέσω ως στόχο να μελετώ τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε βράδυ (αυτό θα σου δώσει το αίσθημα ότι ελέγχεις το διάβασμα και τα αποτελέσματά του)

Απάλλαξε το μυαλό σου από πράγματα που **δεν μπορείς** να αλλάξεις:



- ✓ **Ταξίδεψε** στις σκέψεις σου... **Ανακάλυψε** ποιες είναι αυτές που σε αναστατώνουν...
Σκέψου: μπορώ να κάνω κάτι για να αλλάξει αυτή η κατάσταση? Αν όχι, τότε βάλε σαν προσωπικό σου στόχο να περιορίσεις σταδιακά τον χρόνο που αναλώνεις σκεπτόμενος θέματα και καταστάσεις στις οποίες δεν μπορείς να επεμβείς για να διαφοροποιήσεις.

Να σκέφτεσαι θετικά. Υπάρχει πάντα μια θετική πλευρά σε όλα. Χρειάζεται απλώς ένα θετικό μυαλό για να τη δει:

- ✓ Προσπάθησε πάντα να σκέφτεσαι το θετικό που ίσως κρύβεται πίσω από αυτά που σε αγχώνουν. Φαντάσου το καλύτερο σενάριο παρά το χειρότερο.



Κύκλωσε τα πράγματα που ΜΠΟΡΕΙΣ να ελέγξεις ΣΗΜΕΡΑ:

∇ Τον καιρό ∇ πόσο χαρούμενος θα είμαι ∇ την παγκόσμια ειρήνη
 ∇ την υγεία των άλλων ∇ τις πράξεις μου ∇ τα αισθήματα κάποιου
 ∇ το διάβασμά μου ∇ να είμαι ευγενικός με τους γύρω μου
 ∇ τις πράξεις άλλων ανθρώπων ∇ τις συνήθειες μου



ΜΠΟΡΩ να ελέγξω	ΔΕΝ μπορώ να ελέγξω
τις σκέψεις μου	σκέψεις άλλων
τις πράξεις μου	πράξεις άλλων
ποιους διαλέγω για φίλους	την ευτυχία άλλων
τις απογευματινές μου δραστηριότητες	τη θλίψη άλλων
τους στόχους μου	τον θυμό άλλων
το διάβασμά μου	τα προβλήματα στον κόσμο
τις συνήθειες μου	θέματα ενηλίκων
Άλλο:	Άλλο:



Τρόποι να ηρεμήσω όταν χάνω τον έλεγχο

Μετρώ μέχρι το 10	Κρατώ καθημερινό ημερολόγιο	Βλέπω ταινία/σειρά
Ζητάω μια αγκαλιά	Ζωγραφίζω ή δημιουργώ κάτι	Ακούω μουσική
Διαβάζω ένα βιβλίο	Βρίσκω κάτι που με κάνει να γελάω	Πηγαίνω μια βόλτα
Εστιάζω στις αναπνοές μου	Οργανώνω μια συλλογή μου	Σκέφτομαι θετικά

Γράψε:

Κάτι που με αγχώνει αλλά δεν μπορώ να αλλάξω:

Τρόβηξε μια κόκκινη γραμμή πάνω του και αποφάσισε να απαλλαγεί από τη σκέψη του. ΔΕΝ μπορείς να κάνεις κάτι για να το αλλάξεις.

Για ποιο πράγμα ανησυχείς και ΜΠΟΡΕΙΣ να το αλλάξεις? (π.χ. τη φυσική μου κατάσταση)

.....

Ποια βήματα μπορώ να κάνω για να το αλλάξω? (π.χ. να αρχίσω να γυμνάζομαι)

.....

15.5.

ΔΙΑΒΑΖΩ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

- ✓ Τοποθετώ το τηλέφωνο μακριά από το χώρο μελέτης μου
- ✓ Κάθομαι σε γραφείο και όχι στο κρεβάτι
- ✓ Οργανώνω τη μελέτη μου (χωρίζω την ύλη ανά μέρα διαβάσματος)
- ✓ Αρχίζω από το πιο δύσκολο σημείο του μαθήματος
- ✓ Επικεντρώνομαι σε ένα στόχο κάθε φορά
- ✓ Μετά από 40' μελέτης κάνω 10' διάλειμμα για να ξεκουραστεί το μυαλό (πίνω καφέ, μιλάω με ένα φίλο, ακούω μουσική....)
- ✓ Επιβραβεύω τον εαυτό μου για κάθε στόχο μου που ολοκληρώνω
- ✓ Φροντίζω τον εαυτό μου (υγιεινή διατροφή, κοιμάμαι νωρίς, βρίσκω χρόνο για τις δραστηριότητες που απολαμβάνω)

Οργανώνω τη μελέτη μου

Ημερομηνία διαγωνίσματος-εξέτασης:

Μάθημα:

Διδαχθείσα ύλη:

Μαθαίνω καλύτερα (τρόπος):

Ποιες μέρες έχω περισσότερο χρόνο να διαβάσω:

Σημαντικότερα σημεία (ΣΟΣ) :

Νιώθω ότι γνωρίζω καλά:

Χρειάζομαι περαιτέρω επεξήγηση σε:

ΜΕΤΡΩ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Work hard now

Enjoy later!!!!

By Nedi Stavrinidou/ school counselor

15.6.

«Είσαι πολύ άσχημη χα χα χα...» @Μαρία Κ.



Διαδικτυακός Εκφοβισμός



Όταν εκφοβίζω, προσβάλλω, ταπεινώνω ή απειλώ ένα άτομο χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο, το κινητό μου ή άλλη ψηφιακή τεχνολογία αυτό ονομάζεται *Cyberbullying* ή διαδικτυακός εκφοβισμός. Τις περισσότερες φορές, το είδος αυτού του εκφοβισμού γίνεται ανώνυμα μέσω της χρήσης προσβλητικών, ρατσιστικών ή απειλητικών σχολίων με σκοπό να προκαλέσουν φόβο και ταραχή στο θύμα. Δυστυχώς είναι ένα συχνό φαινόμενο που ταλαιπωρεί κυρίως τους εφήβους και μπορεί να οδηγήσει στην περιθωριοποίησή τους από τους συνομήλικούς τους.

Γράψε για ένα περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού που σου έχει τύχει:

.....

.....

Τι αισθήματα βίωσες από αυτό το περιστατικό?

.....

.....

Πώς σε έκανε να νιώσεις για τον ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ?

.....

.....

Πώς το αντιμετώπισες? Μίλησες σε κάποιον?

.....

.....

Κάποιες συμβουλές για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού:

- ✓ Διακόπτω αμέσως τη συνομιλία χωρίς να απαντήσω σε εκφοβιστικά μηνύματα
- ✓ Αποθηκεύω και εκτυπώνω το υλικό για να είμαι σε θέση να το καταγγείλω
- ✓ Διαγράφω ή μπλοκάρω τον θύτη
- ✓ Μιλώ με κάποιον ενήλικα για να με βοηθήσει.
- ✓ Το βράδυ δεν κοιμάμαι με το κινητό μου. Το έχω μακριά από μένα ή απενεργοποιημένο
- ✓ Αν γνωρίζω κάποιον φίλο που είναι θύτης τον συμβουλεύω να σταματήσει.

(By Nedi Stavrinidou/ school counselor)



15.7.

Γίνομαι Συγγραφέας της ζωής μου



Από τη στιγμή της γέννησής μας, είμαστε εφοδιασμένοι με ένα αόρατο μελάνι και αρχίζουμε να γράφουμε τη δική μας προσωπική ιστορία... για κάποιους είναι μια απλή, ευχάριστη και ανάλαφρη ιστοριούλα με ξεγνοιασιά, χαρά, αγάπη, αποδοχή.... Για κάποιους λιγότερο τυχερούς, η ιστορία τους είναι γραμμένη με πόνο, απόρριψη, στερήσεις, δάκρυα και απογοήτευση... οι εμπειρίες και τα βιώματά μας καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό το ΑΤΟΜΟ που είμαστε σήμερα.. Είναι πολύ σημαντικό να προσπαθούμε να έχουμε πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού μας ότι όλοι μας έχουμε έστω και ένα κεφάλαιο στο βιβλίο της ζωής μας το οποίο εσκεμμένα δεν «εκδίδουμε»..... Ίσως αυτό το καλά κρυμμένο κεφάλαιο δικαιολογεί κάποια συναισθήματα, συμπεριφορές μας και χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας....

Γράφοντας την ιστορία σου θα σε βοηθήσει να δώσεις νόημα στις εμπειρίες σου και θα χρησιμοποιήσεις τις σκέψεις σου για να ωριμάσεις πνευματικά και ψυχικά βάζοντας σε μια σειρά αυτά που έχεις στο μυαλό και τη καρδιά σου!



Σειρά σου να γίνεις συγγραφέας:

Αρχή του κεφαλαίου: (ημερ. Γέννησης σου) Τέλος: (σημερινή ημερομηνία)

➤ Γράψε την ιστορία της ζωής σου μέχρι σήμερα.... Σίγουρα είναι μοναδική όπως και εσύ...

By Nedi Stavrinidou/ school counsellor)

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Μπορεί να διαγνωστεί από ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας. Είναι μια πραγματική ασθένεια η οποία χρειάζεται αντιμετώπιση και θεραπεία. Μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές σου δραστηριότητες και τη λειτουργικότητά σου π.χ. το διάβασμα, τη διατροφή, τον ύπνο, τη κοινωνική σου ζωή και άλλες καθημερινές συνήθειες σου.

Δε θα ντρεπόσουν να δεις ένα γιατρό αν είχες γρίπη ή ένα σπασμένο πόδι έτσι??

ΤΟΤΕ.....ΜΗΝ ντραπείς να δεις κάποιον ειδικό και για αυτή την κατάσταση.

Σε αυτή την ιδιαίτερη στιγμή της ζωής σου μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από τον/την σχολικό σύμβουλό σου, κοινωνικό λειτουργό, καθηγητή σου, γονείς, γιαγιά-παπού, γιατρό κ.α.

Γράψε τα άτομα που θα ένιωθες άνετα να μοιραστείς αυτό που βιώνεις αυτή τη στιγμή και για τα συμπτώματά σου:



ΠΙΘΑΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αίσθημα απελπισίας
- Συνεχόμενη θλίψη ή άγχος
- Απομάκρυνση από οικογένεια
- Αποξένωση από φίλους
- Δεν απολαμβάνεις πλέον τα πράγματα που σε ευχαριστούσαν στο παρελθόν
- Αδικοιολόγητες εκρήξεις θυμού
- Κλαίς χωρίς αιτία
- Αλλαγές στη διατροφή και στον ύπνο
- Δυσκολία να συγκεντρωθείς
- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο
- Νιώθεις συχνά κουρασμένος/η
- Ανεξήγητοι πονοκέφαλοι
- Στομαχόπονος
- Σκέψεις να βλάψεις τον εαυτό σου
- **ΜΗΝ** τα αγνοείς
- **Πάντα** να τα μοιράζεσαι με κάποιον ενήλικα



By Nedi Stavrinidou/ school counsellor

ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ



- ✓ Γυμνάσου
- ✓ Να φτιάξεις μια ρουτίνα ύπνου που σε χαλαρώνει
- ✓ Να κοιμάσαι τουλάχιστον 8 ώρες το βράδυ
- ✓ Πέρασε χρόνο με τα άτομα που αγαπάς
- ✓ Ασχολήσου με το κατοικίδιο σου ή άλλα ζώα
- ✓ Περπάτησε στη φύση
- ✓ Οργανώσου (τη γκαρνταρόμπα σου, το γραφείο σου, τις συλλογές σου κ.α.)
- ✓ Βάλε στόχους
- Κάνε μια λίστα με τις δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.
- Τι θα σε ηρεμούσε πριν πας για ύπνο?
- Πόσες ώρες κοιμάσαι κάθε βράδυ? (σημείωσε για αυτή την εβδομάδα)
- Με ποιον περνάς ωραία και γελάτε μαζί?
- Υπάρχει καταφύγιο ζώων κοντά σου που θα μπορούσες να επισκεφτείς?

Βάλε ένα **ΣΤΟΧΟ** που θες να πετύχεις την επόμενη χρονιά.

•ΚΑΙ να θυμάσαι: ότι δεν είσαι μόνος •

15.9.

ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Η κρίση πανικού είναι ένα απότομο ξέσπασμα έντονου φόβου και άγχους το οποίο συνοδεύεται από έντονες σωματικές αντιδράσεις και κορυφώνεται μέσα σε λίγα λεπτά. Ο φόβος αυτός δεν είναι αποτέλεσμα κάποιου υπαρκτού κινδύνου αλλά το μυαλό το ερμηνεύει ως μια επικείμενη «απειλή». Το άτομο στη διάρκεια αυτών των λεπτών νιώθει ότι χάνει τον έλεγχο του σώματος και της σκέψης του (π.χ. αισθάνεται ότι θα πάθει καρδιακή προσβολή, θα λιποθυμήσει κ.α)

Πιθανές σκέψεις που περνούν το μυαλό την ώρα πανικού



Πολλοί άνθρωποι βιώνουν τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους κρίση πανικού. Αν όμως αυτές οι κρίσεις συνεχίζουν για μεγάλο διάστημα τότε ίσως είμαστε αντιμέτωποι με διαταραχή πανικού.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού τα συμπτώματα είναι έντονα και ακολουθούνται από έντονη κούραση.

Βασικά συμπτώματα (πρέπει να συμβαίνουν 4 ή περισσότερα από τα πιο κάτω)



By Nedi Stavrinidou/school counselor

Κατέγραψε τη δική σου εμπειρία με μια κρίση πανικού που βίωσες

Συμπτωατικά συμπτώματα (ανάφερε τα συμπτώματα και ποιο σε φόβισε περισσότερο)



Σκέψεις που περνούσαν από το μυαλό μου εκείνη τη στιγμή (π.χ. Θα ντροπιαστώ)

Συμπεριφορές Αποφυγής (δηλ. μέρη ή καταστάσεις που απέφυγα για να μην ξαναβιώσω αισθήματα πανικού)

By Nedi Stavrinidou/school counselor

Για να καθυσυχάσω τον εαυτό μου πρέπει να εκπαιδεύσω το μυαλό μου ότι δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος ή πραγματική απειλή. Τροποποιώντας τον τρόπο σκέψης μου μαθαίνω να αντιμετωπίζω μελλοντικές στρεσογόνες καταστάσεις. Πιθανές ανακουφιστικές σκέψεις είναι:

- «Δε θα πεθάνω από το άγχος που βιώνω αυτή τη στιγμή»
- «Αυτά τα έντονα συναισθήματα θα εξαφανιστούν μόλις ηρεμήσω»
- «Το μυαλό μου είναι λίγο μπερδεμένο τώρα αλλά είμαι ασφαλής»
- «Μπορώ να ελέγξω την αναπνοή μου»
- «Δεν βρίσκομαι σε κίνδυνο»

Τρόποι Αντιμετώπισης Κρίσης Πανικού:

Τεχνικές αναπνοής

- Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κράτησε την αναπνοή σου μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Βγάλε τον αέρα αργά από το στόμα μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κάνε 3-5 επαναλήψεις και θα αισθανθείς αμέσως καλύτερα

Απόσπαση προσοχής

- Όταν νιώσεις έντονο άγχος εστίασε την προσοχή σου σε ένα ουδέτερο γεγονός π.χ. συζήτησε κάτι άσχετο με ένα φίλο μέχρι να μειωθεί η δυσφορία που νιώθεις.

Χαλαρωτική εικόνα

- Φέρε στο μυαλό σου μια εικόνα που σε ηρεμεί. Μπορεί να είναι το αγαπημένο σου μέρος, το αγαπημένο σου άτομο, οι στίχοι ενός αγαπημένου τραγουδιού.

Εντόπισε τις αρνητικές σου σκέψεις και αντικατέστησε τις με πιο ρεαλιστικές

- «Είναι μια αγχωτική στιγμή, δε θα πεθάνω, δε θα γίνω ρεζίλι.....»



By Nedi Stavrinoiou/school counselor

15.10.

Με μια βαλίτσα στο χέρι.....



Δεν γεννήθηκα στην ίδια χώρα με εσάς. Ο πολιτισμός, τα φαγητά, οι συνήθειες, η θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμά μου ίσως διαφέρουν από τα δικά σας. Και αυτό είναι που κάνει τον καθένα μας μοναδικό.



Αυτή είναι η χώρα μου (ζωγράφισε τη Σημαία) →

Αν επισκεφτείτε την χώρα μου, θα ενθουσιαστείτε με:

.....

Τα παραδοσιακά μας φαγητά είναι:

.....

Το είδος μουσικής που ακούνε οι έφηβοι στη χώρα μου είναι:

.....

Τα θετικά που βίωσα με τη μετακόμιση μου σε αυτή τη χώρα:

.....

Τα αρνητικά που βίωσα σαν παιδί με μεταναστευτική βιογραφία:

.....

Από τη χώρα μου θα μου λείψει:

.....

Για μένα θέλω να ξέρετε ότι:

.....

(By Nedi Stavrinidou/ school counselor)

15.11.

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- Να γράφεις ημερολόγιο
- Να γυμνάζεσαι
- Να κοιμάσαι αρκετά
- Να ακολουθείς υγιεινή διατροφή
- Να μειώσεις την καφεΐνη
- Να κάνεις κάτι που απολαμβάνεις
- Να διαβάζεις ένα βιβλίο που σε χαλαρώνει
- Να ακούς μουσική
- Να κάνεις χαλαρωτικό μπάνιο
- Πάίξε με το κατοικίδιο σου
- Ζωγράφισε
- Δες μια ταινία
- Πήγαινε μια βόλτα με τα πόδια στη φύση
- Τηλεφώνησε σε ένα φίλο/ φίλη σου
- Κάνε χαρούμενες σκέψεις
- Μίλα σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.



By Nedi Stavrinidou/ school counsellor



Μουσικο-Μαγεία

Τραγούδι και συναίσθημα

Με ένα τραγούδι μπορούμε έστω και για κάποια λεπτά να “δραπετεύσουμε” από την πραγματικότητά μας. Τα τραγούδια που ακούμε αντικατοπτρίζουν ένα κομμάτι του ψυχισμού μας.

Βοήθησε με να σε γνωρίσω καλύτερα συμπληρώνοντας τα πιο κάτω:

♫ όταν νιώθω χαρά ακούω το τραγούδι:

♫ όταν νιώθω θυμό ακούω το τραγούδι:

♫ πάντα χορεύω όταν ακούω το τραγούδι:

♫ το τραγούδι που ακούω πολλές φορές σε μια μέρα είναι:

♫ όταν νιώθω λύπη ακούω:

♫ ο αγαπημένος μου στίχος είναι:

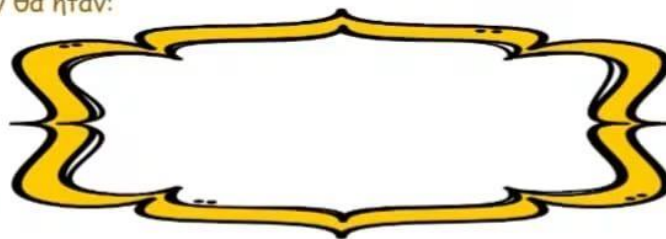
♫ αγαπημένος μου τραγουδιστής/τρια:

♫ ηρεμώ όταν ακούω το:

♫ το αγαπημένο μου μέρος για να ακούω μουσική είναι:

♫ το τραγούδι που με κάνει να νιώθω όμορφα για τον εαυτό μου:

Αν μπορούσα να γράψω το τραγούδι της ζωής μου, κάποιοι από τους στίχους του ρεφραίν θα ήταν:



By Nedi Stavriniidou/ school counsellor

15.13.

Τάνα κάποιος άλλος θα είναι ομορφότερος, κάποιος άλλος θα είναι
εξυπνότερος, κάποιος άλλος θα είναι νεότερος... αλλα ποτέ δε θα είναι ΕΣΥ
(Freddie Mercury)

Αν παρατηρήσεις τον εαυτό σου με λιγότερη κριτική και περισσότερη αγάπη και
αποδοχή θα ανακαλύψεις πόσες κρυμμένες αρετές έχεις και πόσο ξεχωριστός/η
είσαι!!

Μου αρέσει στον εαυτό μου
(εμφάνιση, χαρακτήρα...)

Είμαι ευγνώμων για:



Στιγμές που βοήθησα κάποιον:

Είμαι περήφανος για τον εαυτό μου
για:



Κομπλιμέντα που μου λένε:

Τα καταφέρνω καλά:

(By Nedi Stavrinidou/School counselor)

15.14.

Οι γονείς μου χωρίζουν.....

Κάποιες φορές οι γονείς αναγκάζονται να χωρίσουν τους δρόμους και τις ζωές τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι η αγάπη τους για σένα έχει αλλάξει. Και σίγουρα ΔΕΝ φταις εσύ για αυτή τους την απόφαση ούτε θα μπορούσες να κάνεις κάτι για να το αποτρέψεις.

Σίγουρα είναι μια δύσκολη πραγματικότητα με πόνο και θλίψη για όλη την οικογένεια.



Ποια συναισθήματα βιώνεις σχετικά με το διαζύγιο των γονιών σου?

.....

.....

Ποιες είναι ανησυχίες σου για τη νέα αυτή πραγματικότητα που βιώνεις?

.....

.....

Τι θα ήθελες να ρωτήσεις τους γονείς σου?

.....

.....

Τι θα ήθελες να πεις στη μητέρα σου?

.....

.....

Τι θα ήθελες να πεις στο πατέρα σου?

.....

.....

Εγώ θα θυμάμαι ότι:



- Δεν φταίω εγώ για το διαζύγιο των γονιών μου!
- Οι γονείς μου με αγαπούν και αυτό δε θα αλλάξει ποτέ!
- Δεν μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό, μπορώ όμως να μάθω πώς να το διαχειριστώ!
- Δε είμαι υποχρεωμένος να υποστηρίξω κάποιον από τους δυο μου γονείς και αν αυτοί μου το ζητήσουν μπορώ να τους πω να σταματήσουν!
- Είναι OK να έχω αυτά τα συναισθήματα για το διαζύγιο. Είναι απόλυτα φυσιολογικό.
- Υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορώ να μιλήσω για αυτά που νιώθω (π.χ. ενήλικες που εμπιστεύομαι, σχολικός σύμβουλος κ.α). Όταν μοιράζομαι τις σκέψεις μου, απαλύνω τον πόνο που νιώθω.

(By Nedl Stayrinday/ School counselor)

15.15.

Ο ΚΑΛΟΣ φίλος 	Ο «ΚΑΚΟΣ» φίλος 
Νοιάζεται για σένα και τα προβλήματά σου	Σε κουτσομπολεύει πίσω από την πλάτη σου
Σε βοηθάει	Μοιράζεται τα μυστικά σου με άλλους
Σε στηρίζει τις δύσκολες στιγμές	Σου θυμώνει όταν κάνεις ένα λάθος
Μοιράζεται τα πάντα μαζί σου	Δεν είναι δίπλα σου όταν τον έχεις ανάγκη
Προσπαθεί να σε καταλάβει	Δεν ακούει τα προβλήματά σου
Σε δέχεται και σε αγαπά όπως είσαι	Νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του
Σου φέρεται ευγενικά	Σε κοροϊδεύει και σε υποτιμά
Δεν προδίδει τα μυστικά σου	Σε μαλώνει αν δεν κάνεις ότι θέλει αυτός

Πόσο σημαντική είναι η φιλία για σένα?

Πώς θα περιέγραφες τον ιδανικό φίλο?

Εγώ σαν φίλος/η είμαι:

(By Nedi Stavrinidou/ School Counselor)

Ποιες είναι οι ΑΞΙΕΣ μου



- ♥ Κάθε επιλογή και απόφαση που παίρνεις στηρίζεται στις αξίες που είναι σημαντικές για σένα. Ο χαρακτήρας σου κρίνεται από τις αξίες που σε διακατέχουν. Τι ανάμνηση θες να έχουν οι άλλοι από σένα? Οι προσωπικές σου αξίες δείχνουν τις προσωπικές σου ιδιότητες και το πώς σε βλέπουν οι γύρω σου!



- ♥ Οι αξίες είναι σαν τα δαχτυλικά αποτυπώματα αφού είναι διαφορετικές από τους άλλους και είναι φανερό σε ότι κι αν κάνεις.

Κύκλωσε τις αξίες που είναι σημαντικές για σένα:

αποδοχή	περιπέτεια	αποφασιστικότητα	αφοσίωση
οικογένεια	χρήματα	μόρφωση	υπευθυνότητα
συνεργασία	αισιοδοξία	περιέργεια	ενθάρρυνση
δικαιοσύνη	Καλή σωματική κατάσταση	ευελιξία	ελευθερία
συγχώρεση	γενναιοδωρία	ευγνωμοσύνη	σκληρή δουλειά
χιούμορ	ευγένεια	καθαριότητα	πίστη
ενθουσιασμός	ειλικρίνεια	φιλία	σταθερότητα

Οι 3 πιο σημαντικές μου αξίες είναι:

1. 2. 3.



By Nedi Stavrinidou



Απώλεια και Πένθος

Έχασα ένα πρόσωπο που αγαπώ.... Δεν βρίσκεται πλέον στην καθημερινότητά μου... πώς θα ζήσω τώρα?

Πένθος → η αντίδραση στην απώλεια ενός κοντινού μας προσώπου που έχει πεθάνει. Το να χάνουμε ένα αγαπημένο μας άτομο είναι από τους μεγαλύτερους πόνους που μπορούμε να βιώσουμε και τα συναισθήματα που μας προκαλεί είναι πολύ έντονα μέχρι και μη διαχειρίσιμα. Το να πενθήσουμε είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια και ο καθένας μας πενθεί με τον δικό του προσωπικό τρόπο μέχρι να καταφέρει να το αποδεχτεί. **Δεν υπάρχει λάθος ή σωστός τρόπος να θρηνήσουμε τον αγαπημένο μας που χάσαμε.** Σίγουρα όμως χρειαζόμαστε κάποιους μηχανισμούς στήριξης μας σε αυτή τη δύσκολη φάση της ζωής μας.

5 Στάδια του πένθους



Πρώτα ίσως δεν θες να πιστέψεις αυτό που έχει συμβεί. Μετά το σοκ της απώλειας θα έρθει ο θυμός να κατασκήνωσει για λίγο στο μυαλό και τη ψυχή σου. Ίσως φτάνει οι γιατροί, οι νοσοκόμες, άλλα πρόσωπα...ο θυμός σου μπορεί να έχει πολλούς παραλήπτες. Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Όσπου να αρχίσουν οι διαπραγματεύσεις: «αν ερχόταν πίσω εγώ θα άλλαζα, θα συμπεριφερόμουν....θα έλεγα.....». Ακολουθεί μια θλίψη που βαραινεί τις μέρες και τις νύχτες σου μέχρι να αποδεχτείς το τραγικό συμβάν.

Είναι OK να νιώθω θυμό:

Είναι αναμενόμενο να θυμώσω και είναι καλό να εκφράσω αυτό το συναίσθημα. Κάποιες ασκήσεις έξω στη φύση ή η ενασχόληση με το αγαπημένο μου άθλημα μπορεί να με βοηθήσει να εκτονώσω την αισθήματα οργής που έχω συσσωρευμένα μέσα μου.

Είναι OK να νιώθω θλίψη:

Ξέρω ότι δεν πρέπει να 'φυλακίσω' τη θλίψη μου. Έχω δικαίωμα να κλάψω όταν νιώσω την ανάγκη. Όταν απελευθερωθώ από τα δάκρυα μου, μπορώ να ψάξω να βρω τρόπους για να ευθυμίσω. Συνήθως αυτό που μου φτιάχνει το κέφι είναι:

Το γέλιο απαλύνει το πόνο :

Γελώ όταν θυμάμαι τη στιγμή που μαζί με τον/την(το πρόσωπο που έχασα):

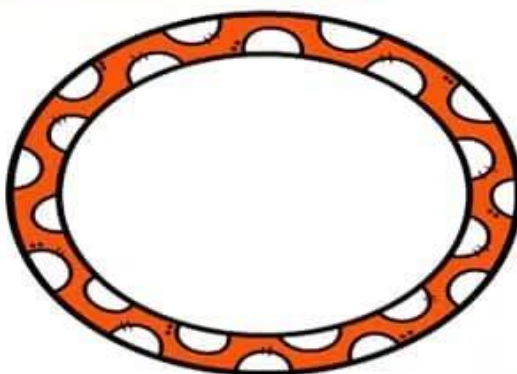
Κανείς δεν χάνεται εντελώς από τη ζωή μας όσο έχουμε τις αναμνήσεις από τις στιγμές που περάσαμε μαζί τους να μας κρατούν συντροφιά.

(By Nedī Stavrinidou/ School counsellor)

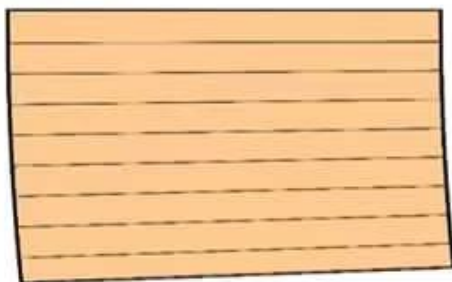
Το πένθος συνήθως συνοδεύεται από κάποια σωματικά συμπτώματα:

*Θυμός *θες να σπάσεις πράγματα *στομαχόπονος *διαταραχή ύπνου *κόπωση
*απώλεια όρεξης *τάση να τρως συνεχώς *πολύ πρωινό ξύπνημα *πονοκέφαλος *πόνος στο
στήθος * μυϊκός πόνος *θες να κοιμάσαι συνεχώς

Γράψε στον κύκλο ποια συμπτώματα βιώνεις εσύ αυτή τη στιγμή:



Αν είχα ένα μαγικό ραβδί και μπορούσα να διώξω μακριά τη θλίψη, θα περνούσα όλη μου τη μέρα κάνοντας αυτό:



Ενήλικες από τους οποίους μπορώ να ζητήσω βοήθεια:

Σκέψου πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή και κύκλωσε:

Πόση θλίψη νιώθω :

Λίγο 1 2 3 4 5 Πολύ

Πόση Χαρά νιώθω :

Λίγο 1 2 3 4 5 Πολύ

Νιώθω ότι μπορώ να μιλήσω σε κάποιον :

Λίγο 1 2 3 4 5 Πολύ

Νιώθω ότι θέλω να συζητήσω με κάποιον :

Λίγο 1 2 3 4 5 Πολύ

(By Nedi Stavriniidou/ School Counselor)

Πόσες φορές σκεφτόμαστε τα όσα δεν προλάβουμε να πούμε στο αγαπημένο μας άτομο που έφυγε από τη ζωή.

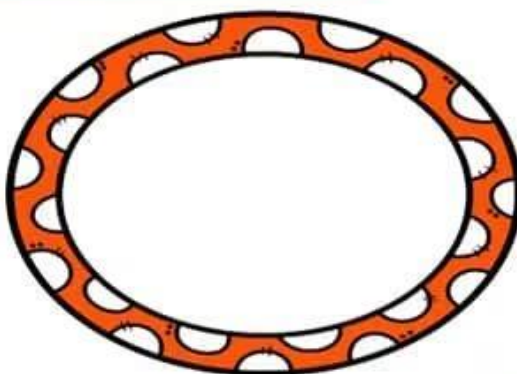
Μπορείς να του γράψεις ένα γράμμα με όσα έχεις στο μυαλό σου

A large rectangular area with a light blue background and a black border. It is divided into ten horizontal sections by black lines, intended for writing a letter.

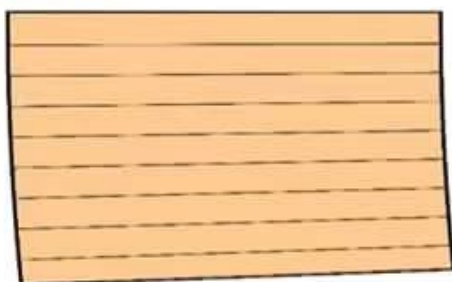
Το πένθος συνήθως συνοδεύεται από κάποια σωματικά συμπτώματα:

- *Θυμός *θες να σπάσεις πράγματα *στομαχόπονος *διαταραχή ύπνου *κόπωση
- *απώλεια όρεξης *τάση να τρως συνεχώς *πολύ πρωινό ξύπνημα *πονοκέφαλος *πόνος στο στήθος *μυϊκός πόνος *θες να κοιμάσαι συνεχώς

Γράψε στον κύκλο ποια συμπτώματα βιώνεις εσύ αυτή τη στιγμή:



Αν είχα ένα μαγικό ραβδί και μπορούσα να διώξω μακριά τη θλίψη, θα περνούσα όλη μου τη μέρα κάνοντας αυτό:



Ενήλικες από τους οποίους μπορώ να ζητήσω βοήθεια:

.....

Σκέψου πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή και κύκλωσε:

Πόση θλίψη νιώθω :	Λίγο	1	2	3	4	5	Πολύ
Πόση Χαρά νιώθω :	Λίγο	1	2	3	4	5	Πολύ
Νιώθω ότι μπορώ να μιλήσω σε κάποιον :	Λίγο	1	2	3	4	5	Πολύ
Νιώθω ότι θέλω να συζητήσω με κάποιον :	Λίγο	1	2	3	4	5	Πολύ

(By Nedi Stavrinidou/ School Counselor)

15.18.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ

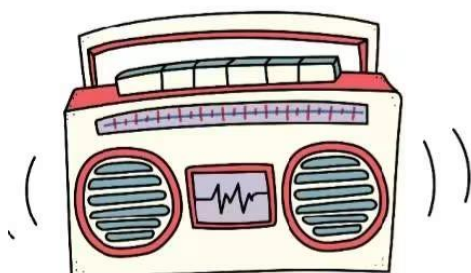
ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ



Πήγαινε νωρίς για ύπνο
Να φας υγιεινό δείπνο το προηγούμενο
βράδυ
Ισορροπημένο πρόγευμα το πρωινό της
εξέτασης
Γυμνάσου 30' το προηγούμενο βράδυ
Βαθιές αναπνοές

Μείωσε το άγχος σου

Περιορίσε τη ζάχαρη και τη καφεΐνη
Να λες ΟΧΙ πιο συχνά
Αγνόησε φήμες και σχόλια για σένα και
μείνε μακριά αυτή τη στιγμή από
αχρείαστο «δράμα»
Συνειδητοποίησε ότι ΔΕΝ μπορείς να
τους ευχαριστήσεις όλους
Να βρίσκεις χρόνο για τον εαυτό σου
κάθε μέρα κάνοντας τις δραστηριότητες
που απολαμβάνεις
Διάβασε ένα βιβλίο
Βάλε χαλαρωτική μουσική
Να πηγαίνεις συχνά βόλτα στη φύση για
να ηρεμά το μυαλό.
Βρες τρόπο να γελάς πιο συχνά. Κάνε
παρέα με άτομα που έχουν χιούμορ



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Ερωτήσεις με μεγάλα κείμενα:



- Ρίξε πρώτα μια ματιά στις ερωτήσεις.
Έτσι θα μπορείς να ψάξεις για τις
απαντήσεις καθώς διαβάζεις το κείμενο.

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

- Διάβασε όλες τις επιλογές μέχρι να βρεις
τη καλύτερη. Διάγραψε αυτές που είναι
λάθος. Αν τελικά πρέπει να μαντέψεις,
ακολούθησε την πρώτη επιλογή που σου
ήρθε ενστικτωδώς στο μυαλό.

Ερωτήσεις με πολλές πληροφορίες

- Κάποιες ερωτήσεις έχουν αχρείαστες
πληροφορίες μέσα. Μην προσπαθήσεις να
τις χρησιμοποιήσεις όλες εκτός και αν
θεωρείς ότι είναι αναπόσπαστο κομμάτι
της απάντησης.

ΜΗΝ σπαταλάς πολύ χρόνο στις δύσκολες ερωτήσεις

- Άσε πίσω αυτές που σε δυσκολεύουν και
συμπλήρωσέ τις στο τέλος. Αυτό θα
μετριάσει την αγωνία σου. Μην ξεχάσεις
να επιστρέψεις να τις ολοκληρώσεις.



Χρησιμοποίησε τον χρόνο σου για να ελέγξεις τις απαντήσεις σου

- Ίσως έχεις κουραστεί και θες απλά να
παρατηθείς. ΟΜΩΣ, είναι πολύ σημαντικό
να ρίξεις μια τελευταία ματιά στις
απαντήσεις σου και να διορθώσεις τυχόν
λάθη ή απροσεξίες. Σιγουρέψου ότι
απάντησες σε όλα τα ερωτήματα. Ακόμη
και αν δεν γνωρίζεις ένα ερώτημα
μπορείς να μαντέψεις. Μην αφήσεις κενά

(By Nedi Stavrinidou/inspired by The Counseling
teacher Brandy)

Προετοίμασε το μυαλό σου πριν την εξέταση



- ΑΝΑΠΝΟΕΣ

Εξασκήσου στις βαθιές αναπνοές

Εισπνοή για 4"

Κράτησε την ανάσα σου για 5"

Απελευθέρωσε τη σιγά σιγά για 7"



- Φανταστική Πρόβα

Κλείσε τα μάτια και σκέψου ότι είσαι στην εξέταση. Φαντάσου ότι γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις. Είσαι ήρεμος/η και άνετος/η. Σκέψου ότι τελικά γράφεις πολύ ψηλό βαθμό.



- Διώξε τις αρνητικές σκέψεις

Όποτε μια αρνητική σκέψη έρχεται στο μυαλό σου και σου ψιθυρίζει ότι θα αποτύχεις, ΔΙΩΞΕ την μακριά. Είναι πολύ συνηθισμένο η αγωνία να σε κάνει να αμφιβάλλεις για τις δυνατότητές σου:

→ «Αν ξεχάσω όσα έμαθα?»

→ «Αν αποτύχω?»

Πες στον εαυτό σου ότι θα τα πας μια χαρά.



- Διώξε μακριά την τελειομανία

Δεν είναι υγιές να θέλουμε να είμαστε πάντα αψεγάδιαστοι. Κανείς δεν είναι τέλειος. Να αποδέχεσαι το ότι μπορεί να μην γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις. Κάποιες όμως θα τις γνωρίζεις. Είναι OK. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είσαι απλός άνθρωπος, με τα σωστά αλλά και με τα λάθη σου. Σημασία έχει η προσπάθεια που έχεις καταβάλει.



Πώς να μελετώ

- Δημιούργησε ένα συγυρισμένο και αρμονικό χώρο διαβάσματος, εξοπλισμένο με τον σχολικό εξοπλισμό που θα χρειαστείς



- Να διαβάζεις λίγο λίγο καθημερινά παρά να περιμένεις να καλύψεις τεράστιο φόρτο εργασίας σε μια μέρα.
- Να κάνεις διαλείμματα κάθε 30-45 '



- Πες σε κάποιον να σε ελέγξει σε όσα έχεις μάθει
- Μπορείς να ακούς κλασσική ή χαλαρωτική μουσική κατά τη διάρκεια του διαβάσματος σου.



- Να διαβάζεις όταν είσαι ξεκούραστος/η για να τα αφομοιώνεις καλύτερα.
- Ετοίμασε ένα Ημερολόγιο Μελέτης. Να σημειώνεις πότε και για πόση ώρα θα μελετάς το κάθε μάθημα. Είναι πολύ ανακουφιστικό μετά να διαγράφεις κάθε στόχο που έχεις θέσει.

(By Nedi Stavrinidou/inspired by The Counseling teacher Brandy)

Προετοιμασία για διαγώνισμα- εξέταση

Πριν την εξέταση

- ✓ Πήγαινε νωρίς για ύπνο
- ✓ Να φας υγιεινό δείπνο το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Ισορροπημένο πρόγευμα το πρωινό της εξέτασης
- ✓ Γυμνάσου 30' το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Βαθιές αναπνοές



Μείωσε το άγχος σου

- ✓ Περίορισε τη ζάχαρη και τη καφεΐνη
- ✓ Να λες ΟΧΙ πιο συχνά
- ✓ Αγνόησε φήμες και σχόλια για σένα και μείνε μακριά αυτή τη στιγμή από αχρείαστο «δράμα»
- ✓ Συνειδητοποίησε ότι ΔΕΝ μπορείς να τους ευχαριστήσεις όλους
- ✓ Να βρίσκεις χρόνο για τον εαυτό σου κάθε μέρα κάνοντας τις δραστηριότητες που απολαμβάνεις
- ✓ Διάβασε ένα βιβλίο
- ✓ Βάλε χαλαρωτική μουσική
- ✓ Να πηγαίνεις συχνά βόλτα στη φύση για να ηρεμάς το μυαλό.
- ✓ Βρες τρόπο να γελάς πιο συχνά. Κάνε παρέα με άτομα που έχουν χιούμορ!

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης

Ερωτήσεις με μεγάλα κείμενα:



Ρίξε πρώτα μια ματιά στις ερωτήσεις. Έτσι θα μπορείς να ψάξεις για τις απαντήσεις καθώς διαβάζεις το κείμενο.



Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Διάβασε όλες τις επιλογές μέχρι να βρεις τη καλύτερη. Διάγραψε αυτές που είναι λάθος. Αν τελικά πρέπει να μαντέψεις, ακολούθησε την πρώτη επιλογή που σου ήρθε ενστικτωδώς στο μυαλό.

Ερωτήσεις με πολλές πληροφορίες



Κάποιες ερωτήσεις έχουν αχρείαστες πληροφορίες μέσα. Μην προσπαθήσεις να τις χρησιμοποιήσεις όλες εκτός και αν θεωρείς ότι είναι αναπόσπαστο κομμάτι της απάντησης.

ΜΗΝ σπαταλάς πολύ χρόνο στις δύσκολες ερωτήσεις

Άσε πίσω αυτές που σε δυσκολεύουν και συμπλήρωσέ τις στο τέλος. Αυτό θα μετριάσει την αγωνία σου. Μην ξεχάσεις να επιστρέψεις να τις ολοκληρώσεις.

Χρησιμοποίησε τον χρόνο σου για να ελέγξεις τις απαντήσεις σου

Ίσως έχεις κουραστεί και θες απλά να παραιτηθείς. ΟΜΩΣ, είναι πολύ σημαντικό να ρίξεις μια τελευταία ματιά στις απαντήσεις σου και να διορθώσεις τυχόν λάθη ή απροσεξίες. Σιγουρέψου ότι απάντησες σε όλα τα ερωτήματα. Ακόμη και αν δεν γνωρίζεις ένα ερώτημα μπορείς να μαντέψεις. Μην αφήσεις κενά

Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν

- Ακούστε και κατανοήστε το παιδί σας χωρίς να το κατακρίνετε ή να το υποτιμάτε.
- Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις και υπέρμετρες φιλοδοξίες
- Σεβαστείτε τις διαφορετικές ανάγκες και ρυθμούς μάθησης των παιδιών
- Να αγαπάτε και να αποδέχεστε το παιδί σας για αυτό που είναι
- Ενθαρρύνετε τις αθλητικές δραστηριότητες
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χρόνος για να απολαμβάνει την ηλικία του.
- Στην αποτυχία να είστε δίπλα του επαινώντας τη προσπάθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι τρέφεται σωστά.
- Ενημερώστε το παιδί σας για το τι ακριβώς είναι αυτό που του συμβαίνει και τονίστε του ότι δεν ευθύνεται το ίδιο.

Πώς μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου: Πρέπει πρώτα να κατανοήσεις πως ο τρόπος που σκεφτόμαστε μπορεί να μας

προκαλέσει άγχος και οι αρνητικές μας σκέψεις μας πείθουν ότι δε θα τα καταφέρουμε και ότι θα αποτύχουμε.

- Πάρε βαθιές ανάσες να ηρεμήσουν οι παλμοί της καρδιάς.
- Να γυμνάζεσαι τακτικά. Ένα γρήγορο περπάτημα είναι πολύ αποτελεσματικό σε στιγμές άγχους.
- Άκουσε την αγαπημένη σου μουσική ή διάβασε ένα βιβλίο
- Κάνε ένα διάλειμμα από το διάβασμα.
- Κλείσε τα μάτια και μέτρησε αργά μέχρι το δέκα.
- Πες κάτι θετικό στον εαυτό σου.
- Μίλα σε κάποιον φίλο σου
- Κλείσε τα μάτια και φαντάσου το αγαπημένο σου μέρος.
- Φρόντισε το κατοικίδιο σου
- Προγραμματίσε σωστά το χρόνο σου
- Να κοιμάσαι καλά
- Να τρέφεσαι σωστά
- Γράψε κάτω τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου

• Το πιο σημαντικό είναι να δεχτείς και να αγαπήσεις τον εαυτό σου με όλα τα θετικά και αρνητικά στοιχεία του

Πού μπορείς να βρεις βοήθεια στο σχολείο

- Σε όλα τα γυμνάσια και λύκεια υπάρχει ο/η Σύμβουλος Επαγγελματικής Αγωγής (ΣΕΑ) ο οποίος είναι στη διάθεση όλων των μαθητών που χρειάζονται βοήθεια.
- Ο Σύμβουλος θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τα παιχνίδια που παίζει το μυαλό δημιουργώντας τις σκέψεις άγχους.
- Μαζί θα μάθετε να καταλαβαίνετε τότε μια σκέψη είναι λογική και τότε είναι παράλογη και αδικαιολόγητη
- Μαζί θα βρείτε τρόπους να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης και να ελέγχεις καλύτερα πως αντικρίνεις τη ζωή και πως αντιδράς. Κοιτάζοντας τη ζωή με πιο θετικό τρόπο θα αισθανθείς καλύτερα, θα αποκτήσεις περισσότερο έλεγχο, θα βελτιώσεις την αυτοπεποίθησή σου, θα μάθεις να αντιμετωπίζεις ακόμα και τα πιο δύσκολα. (By Nedj Stajcic/school counselor)

SCHOOL COUNSELOR
I'll be there for you

Σας συστήνω..... ΕΜΕΝΑ!! 

Το κανονικό μου όνομα είναι:

Προτιμώ οι φίλοι μου να με φωνάζουν:

Τα γενέθλια μου είναι:

Τα μέλη της οικογένειάς μου είναι :

Το κατοικίδιο μου είναι:

Το αγαπημένο μου χρώμα:

Το αγαπημένο μου φαγητό:

Το αγαπημένο μου βιβλίο :

Η αγαπημένη μου ταινία :

Το αγαπημένο μου μάθημα στο σχολείο:

Το μάθημα στο οποίο τα καταφέρνω πολύ καλά είναι:

Έχω κάποιες αδυναμίες σε αυτό το μάθημα:

Δεν μου αρέσει καθόλου αυτό το μάθημα:

Το αγαπημένο μου άθλημα :

Το επάγγελμα των ονείρων μου:

Περισσότερο στο σχολείο μου αρέσει:

Στο σχολείο δεν μου αρέσει:

Από τους καθηγητές μου θέλω να:

Από τη τάξη μου θέλω να:

Μαθαίνω καλύτερα όταν :
.....

Στη τάξη νιώθω άβολα όταν:

Δεν μπορώ να μάθω όταν :

Αν μπορούσαν να πραγματοποιηθούν 3 ευχές μου αυτή τη στιγμή θα ζητούσα:
.....
.....

Η υπογραφή μου
.....

(By Nedi Stavrinidou school counselor)

15.22.

Σήμερα είναι: (ημέρα και ημερομηνία)

Τι έγινε? (γεγονός που μου προκάλεσε αναστάτωση)

.....

.....

.....

Κύκλωσε σε ποιο επίπεδο άγχους νιώθεις ότι βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή:



Πώς το βιώνω:

Στην αναπνοή

○

.....

○

.....

○

.....

Στην καρδιά

○

.....

○

.....

○

.....

Στο σώμα

○

.....

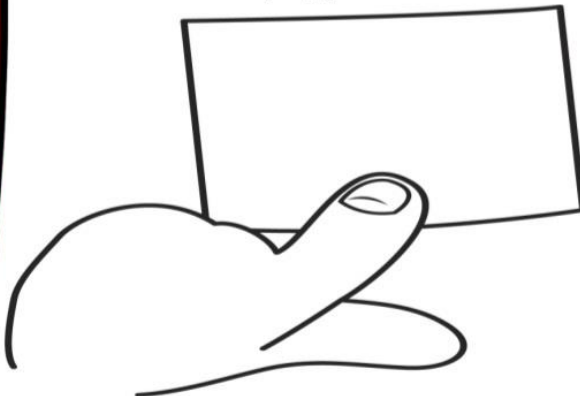
○

.....

○

.....

Οι σκέψεις μου



Τα συναισθήματά μου



By nedi stavrinidou/school counselor

Σκέφτομαι Θετικά		
Είμαι ευγνώμων για:	Αναμνήσεις που με κάνουν να νιώθω χαρά (αφηγήσου την πιο ωραία σου ανάμνηση)	Θετικές εμπειρίες (γράψε για τις στιγμές που έδειξες τα πιο κάτω χαρίσματά σου)
✓ Αυτά τα talenta που έχω:		<u>Έδειξα:</u>
✓ Για αυτούς τους ανθρώπους που με κάνουν να νιώθω ωραία με τον εαυτό μου:		✓ ΘΑΡΡΟΣ όταν :
✓ Για αυτά τα πράγματα που μου συνέβησαν φέτος:		✓ ΕΥΓΕΝΕΙΑ όταν :
✓ Για αυτές τις εφευρέσεις:		✓ ΑΓΑΠΗ όταν :
✓ Για αυτές τις διακοπές που πήγα:		✓ ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΕΙΑ όταν :
✓ Για αυτά τα φαγητά που μου αρέσουν:	✓ ΣΟΦΙΑ όταν :	✓ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ όταν
✓ Για αυτά τα πράγματα που βρίσκονται στη φύση:	✓ ΧΑΡΑ όταν :	✓ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ όταν
		✓ ΑΠΟΔΟΧΗ όταν:
		 (By Nedi Stavrinidou-school counselor)

Σκέφτομαι Θετικά

Είμαι ευγνώμων για:



Για αυτά τα talέντα που έχω:

.....

Για αυτούς τους ανθρώπους που με
κάνουν να νιώθω ωραία με τον εαυτό
μου:

.....

Για αυτά τα πράγματα που μου
συνέβησαν φέτος:

.....

...

Για αυτές τις εφευρέσεις:

.....

Για αυτές τις διακοπές που πήγα:

.....

Για αυτά τα φαγητά που μου
αρέσουν:

.....

Για αυτά τα πράγματα που βρίσκονται
στη φύση:

.....

.....



Θετικές εμπειρίες

(Γράψε για τις στιγμές που έδειξες τα πιο κάτω χαρίσματά σου)

Έδειξα:

✓ ΘΑΡΡΟΣ όταν :

✓ ΕΥΓΕΝΕΙΑ όταν :

✓ ΑΓΑΠΗ όταν :

✓ ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΕΙΑ όταν :

✓ ΣΟΦΙΑ όταν :

✓ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΗΚΟΤΗΤΑ όταν :

✓ ΧΑΡΑ όταν :

✓ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ όταν :

✓ ΑΠΟΔΟΧΗ όταν :

Αναμνήσεις που με κάνουν να νιώθω χαρά
(αφηγήσου την πιο ωραία σου ανάμνηση)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(By Nedi Stavrinidou/school counselor)

15.25.

ΠΟΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ «ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ» ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

By Nedi Stavrinidou/ school counselor

15.26.

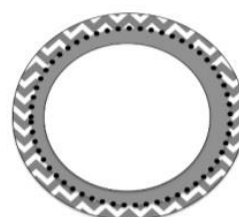
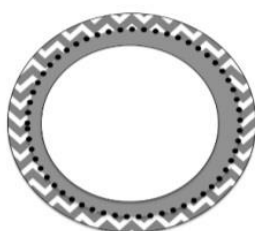
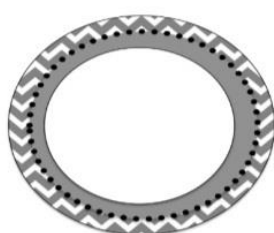
Στρεσογόνες ≠ Χαλαρωτικές Δραστηριότητες

ΣΚΕΨΟΥ κάποιες από τις καθημερινές σου δραστηριότητες!

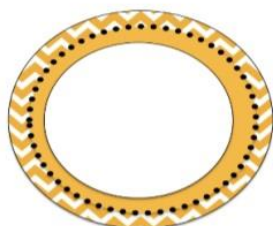
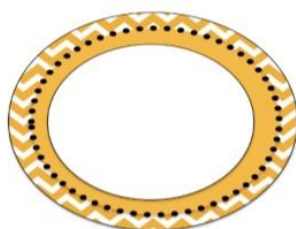
ΣΚΕΨΟΥ ποιες σου προκαλούν άγχος και ποιες σε χαλαρώνουν!

Άσκηση→ Γράψε

Μου προκαλούν άγχος



Με χαλαρώνουν



Ποιες είναι περισσότερες? Οι στρεσογόνες ή οι χαλαρωτικές σου δραστηριότητές?.....

Τι χρειάζεται να κάνεις για να εξισορροπήσεις καλύτερα αυτά που σε αγχώνουν?

By Nedi Stavrinidou

ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ

Βάλε V σε αυτό που σου ταιριάζει

Μετά το λύκειο θέλω να:

..... δουλέψω σπουδάσω μετακομίσω ταξιδέψω κάνω ένα διάλειμμα

Άλλο:

Αν θέλω να σπουδάσω θα ήθελα:

Όνομα πανεπιστημίου.....

Κλάδος Σπουδών

Πόσα χρόνια σπουδών θα χρειαστώ για να σπουδάσω το πιο πάνω?

Έτος που θα αποφοιτήσω



Καριέρα

Επάγγελμα το οποίο θα ήθελα να ασκώ:

Χώρος στον οποίο θα ήθελα να εργαστώ:

Απολαβές που θα ήθελα να έχω

Τι σκοπεύω να κάνω με τα χρήματα που θα κερδίζω

Τρόπος Ζωής μου

Χώρα ή περιοχή στην οποία θα ήθελα να ζήσω

Πώς φαντάζομαι το σπίτι μου:

Τι αυτοκίνητο θα ήθελα να οδηγώ

Θέλω να παντρευτώ: ΝΑΙ/ ΟΧΙ Παιδιά ΝΑΙ/ΟΧΙ Πόσα παιδιά

Με τι αθλήματα και δραστηριότητες θα ήθελα να ενασχολούμαι:

Πώς φαντάζομαι τη κοινωνική μου ζωή? Πως θέλω τους φίλους μου? (π.χ. επιχειρηματίες, πλούσιους κτλ)

Τι σχέση θα έχω με τους γονείς και τα αδέρφια μου?

Πώς νιώθω για το μέλλον μου? (Βάλε V)

..... ενθουσιασμό αισιοδοξία απαισιοδοξία

..... θλίψη άγχος θυμό προετοιμασμένος/η απροετοίμαστος/η

..... περιέργεια ελπίδα αυτοπεποίθηση ντροπή

Ποια βήματα πρέπει να κάνω για να είμαι πιο κοντά στο μέλλον που επιθυμώ για μένα?

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

Από ποιους θα χρειαστώ βοήθεια για να πετύχω τους στόχους μου?

.....
.....

Μεγαλώνοντας, κοιτάζοντας πίσω στο παρελθόν θα ήθελα να μπορώ με ήσυχη τη συνείδηση να πω ότι έζησα μια ζωή.

Γράψε λίγα λόγια για το πως φαντάζεσαι μια ικανοποιητική και ευχάριστη ζωή για σένα. Γιατί στο τέλος μετανιώνουμε περισσότερο για αυτά που δεν ζήσαμε παρά για αυτά που ζήσαμε



Nedi Stavriniidou/school counselor

15.28.

Τα πάντα για μένα



Τι μου αρέσει σε μένα:

3 πράγματα που είμαι καλός/η:

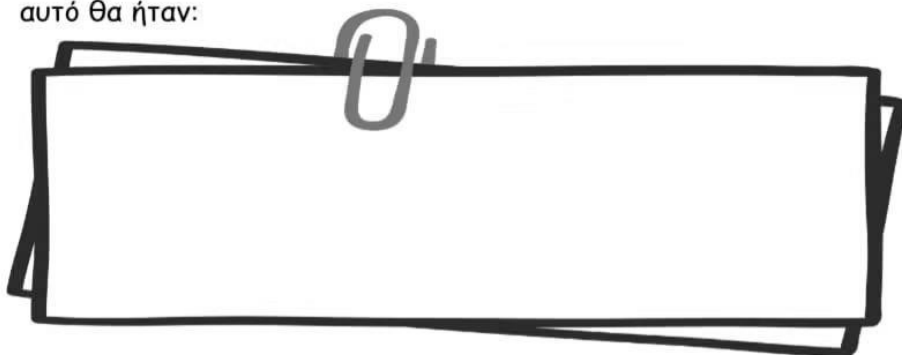
Οι άνθρωποι που με αγαπούν περισσότερο είναι:

Η οικογένεια μου θα καυχηθεί για μένα για:

Οι φίλοι μου με συμπαθούν επειδή:

Νιώθω καλά όταν:

Αν μπορούσα να άλλαζα κάτι στον εαυτό μου ή στους γύρω μου
αυτό θα ήταν:



By Nedi Stavrinidou/school counselor



Τα Συναισθήματά μου



Νιώθω λύπη όταν

Νιώθω χαρά όταν

Νιώθω μοναξιά όταν

Νιώθω ενθουσιασμό όταν

Νιώθω περηφάνια όταν

Νιώθω αγωνία/άγχος όταν

Νιώθω θυμό όταν

Νιώθω κούραση όταν

Νιώθω ντροπή όταν

Νιώθω φόβο όταν

Νιώθω ενοχές όταν

Νιώθω ανασφάλεια όταν

Νιώθω μη επαρκής όταν

Νιώθω απόρριψη όταν

Νιώθω απορία όταν

Νιώθω αισιοδοξία όταν

Νιώθω τρυφερότητα όταν

Νιώθω συγκίνηση όταν

Νιώθω ικανοποίηση όταν

(By Nedi Stavriniδου)



Τι είναι το άγχος

- Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή κίνδυνο.
- Είναι μια συναισθηματική αντίδραση που βιώνουμε όταν δεν ξέρουμε τι θα επακολουθήσει και τι συνέπειες θα έχει για εμάς.
- Είναι όμως φυσιολογικό και απαραίτητο κομμάτι της ύπαρξής μας αφού το άγχος αποτελεί ένα προσαρμοστικό και χρήσιμο μηχανισμό για την επιβίωση του ανθρώπου.
- Στην εφηβεία, το άγχος αποτελεί μια εύλογη αντίδραση του εφήβου ο οποίος προσπαθεί να ανταπεξέλθει στην απαιτητική σχολική πραγματικότητα
- Είναι λειτουργικό μόνο όταν βοηθάει το άτομο να είναι αποτελεσματικό, δημιουργικό και να το κινητοποιεί.



Συμπτώματα άγχους ίσως περιλαμβάνουν

- Ταχυκαρδία, δύσπνοια, πονοκέφαλο, στομαχόπονο.
- Διαταραχές ύπνου ή διατροφής.
- Ευερεθιστότητα, εκρήξεις οργής, θλίψη, αρνητική διάθεση, ευσυγκινησία.
- Παρεμπόδιση συγκέντρωσης και προσοχής, αίσθημα φόβου, μυϊκή ένταση, μπλοκάρισμα μνήμης, αρνητικές σκέψεις, αίσθημα αποτυχίας.
- Συχνή χρήση τουαλέτας, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, στεγνό στόμα, κοκκίνισμα στο πρόσωπο.
- Κοινωνική απομόνωση, παραίτηση από το διάβασμα, επιθετικότητα, άρνηση να πάει στο σχολείο.
- Οι φόβοι του εφήβου επηρεάζουν σημαντικά τις δραστηριότητες της καθημερινότητάς του.
- Συνεχές αίσθημα ανησυχίας
- Αίσθηση μοναξιάς

Τι προκαλεί το σχολικό άγχος

- Οι απαιτήσεις που δέχεται ο έφηβος από το περιβάλλον του και η αντιλαμβανόμενη ικανότητά του να ανταποκριθεί σε αυτές.
- Η πεποίθηση ότι «Δεν επιτρέπονται λάθη»
- Η δυσκολία δημιουργίας φιλικών σχέσεων και η μη αποδοχή από συνομήλικους.
- Ο φόβος της σχολικής αποτυχίας
- Εκφοβισμός από τους συνομήλικους
- Άγχος ότι θα απογοητεύσουμε τους γονείς και τους καθηγητές μας
- Η διαδικασία αξιολόγησης (Διαγωνίσματα/ εξετάσεις)
- Οι συχνά απρόσωπες σχέσεις μαθητών-καθηγητών
- Πτυχές της οικογενειακής ζωής
- Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και το βαρυφορτωμένο πρόγραμμα των μαθητών.

By Nedi Stajcic/school counselor

Φιλία και Υγιείς Σχέσεις

Η φιλία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής όχι μόνο των παιδιών αλλά όλων των ανθρώπων. Στηρίζεται στην αμοιβαία αφοσίωση και κατανόηση, χωρίς να καθορίζεται από εθνικότητα, φυλή, χρώμα, ηλικία ή θρησκεία.

Σημαντικό στοιχείο σε μια υγιή φιλία είναι να μπορώ να είμαι ο εαυτός μου χωρίς να νιώθω την ανάγκη να προσποιηθώ κάποιον άλλο για να γίνω αποδεχτός και αγαπητός.



Συστατικά Φιλίας:

- ♥ **Εμπιστοσύνη:** οι φίλοι λένε την αλήθεια ο ένας στον άλλο. Η ζήλεια δεν χωράει ανάμεσα τους και ο καθένας μπορεί να κάνει παρέα με άλλα άτομα. Η σχέση γίνεται τοξική και πιεστική όταν προσπαθώ να ελέγξω τον φίλο μου και να του στερήσω την ελευθερία του.
- ♥ **Σεβασμός:** σέβομαι την προσωπικότητα, τη διαφορετικότητα, τις σκέψεις, τα θέλω και τα συναισθήματα του φίλου μου. Και φυσικά δεν διαδίδω τα μυστικά του ή φήμες που δεν ισχύουν για αυτόν.
- ♥ **Αποδοχή:** αποδέχομαι και αγαπώ τον φίλο μου όπως ακριβώς είναι. Δεν προσπαθώ να τον αλλάξω για να μοιάσει σε μένα. Δεν είμαστε ίδιοι και αυτό ακριβώς είναι που μας κάνει μοναδικούς. Μπορεί να ντυθεί, να μιλήσει, να νιώθει και να συμπεριφέρεται όπως αυτός θέλει χωρίς να τον κατακρίνω.
- ♥ **Συγχώρεση:** όλοι κάνουν λάθη. Συγχωρώ χωρίς να επαναφέρω συνεχώς το ίδιο θέμα. Κοιτάζω μπροστά χωρίς να του προκαλώ ενοχές αφού έχει ήδη αναγνωρίσει και απολογηθεί για το λάθος του.
- ♥ **Στήριξη:** είμαι πάντα δίπλα στο φίλο μου, ενθαρρύνοντας τον να κυνηγήσει τα όνειρά του. Χαίρομαι με τη χαρά του και του συμπαράστέκομαι στα δύσκολα.
- ♥ **Συμβιβασμός:** για να πετύχει μια φιλία αλλά και όλες οι ανθρώπινες σχέσεις χρειάζονται συμβιβασμοί και υποχωρήσεις κάποιες φορές. Δεν επιμένω να γίνεται πάντα αυτό που θέλω εγώ αλλά συνεργάζομαι για να βρούμε μια λύση που ικανοποιεί και τους δυο μας.
- ♥ **Ακούω:** είμαι εδώ για να ακούσω με προσοχή το φίλο μου. Ενδιαφέρομαι για το πώς νιώθει, τι σκέφτεται και τον ακούω με όλη μου τη προσοχή. Προσπαθώ να μπω στα δικά του «παπούτσια», στη θέση του για να καταλάβω καλύτερα αυτά που μοιράζεται μαζί μου.



♥ (By Nedi Stavrinidou/school counselor)

Από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο

Ένας σύντομος οδηγός και συμβουλές



Τι αλλάζει από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο?

- Νέοι φίλοι
- Περισσότερες εργασίες για το σπίτι
- Μεγαλύτερο κτίριο, περισσότεροι μαθητές
- Διαφορετικός καθηγητής/τρια για κάθε μάθημα
- Συχνή αλλαγή αιθουσών διδασκαλίας/ μετακίνηση στην αλλαγή περιόδου
- Τα μαθήματα αρχίζουν στις 7.30 και τελειώνουν στις 13.35
- Τα μαθήματα διαρκούν 40 λεπτά 3 φορές την εβδομάδα και 45 λεπτά 2 φορές την εβδομάδα.
- Καινούρια μαθήματα: Γαλλικά, Αρχαία, Πληροφορική
- Εξεταζόμενα Μαθήματα: **Α΄ Τάξη:** Νέα Ελληνικά, Μαθηματικά
- **Β΄ - Γ΄ Τάξη:** Νέα Ελληνικά, Μαθηματικά, Φυσική, Ιστορία, Βιολογία-Χημεία
- Δύο σχολικά τετράμηνα → επίδοση δελτίου προόδου στο τέλος κάθε τετραμήνου
- **Υπεύθυνος τμήματος** → ο καθηγητής/τρια ο οποίος θα είναι υπεύθυνος για την τάξη σου και για εσένα. Θα μπορείς να του ζητήσεις βοήθεια και θα είναι σαν τον δάσκαλο που είχες στο Δημοτικό.
- **ΣΕΑ** → ο καθηγητής/τρια συμβουλευτικής και επαγγελματικής αγωγής. Θα είναι από τα πρώτα άτομα που θα γνωρίσεις στο Γυμνάσιο. Θα μπορείς να κλείνεις ραντεβού μαζί του για να συζητήσεις ότι σε απασχολεί, αφού πρώτα εξασφαλίσεις γραπτή άδεια από τον διδάσκοντα καθηγητή σου.

Ωρολόγιο πρόγραμμα Α τάξης Γυμνασίου

Μάθημα	Περίοδοι	Μάθημα	
Νέα ελληνικά	5	Γαλλικά	2
Αρχαία/αρχαιογνωσία	4	Πληροφορική	2
Μαθηματικά	5	Τέχνη	1
Φυσική	0	Μουσική	2
Χημεία	0	Φυσική Αγωγή	3.5
Βιολογία	2	Θρησκευτικά	2
Γεωγραφία	1	Σχεδιασμός και Τεχνολογία	1.5
Ιστορία/ ιστορία της Κύπρου	2	Αγωγή Υγείας	2
Αγγλικά	3		

Το γυμνάσιο σίγουρα θα σου φανεί διαφορετικό από το Δημοτικό. Το «διαφορετικό» όμως δεν σημαίνει ότι θα είναι κάτι αρνητικό ή χειρότερο. Αντιθέτως, τα περισσότερα παιδιά εκφράζονται θετικά για τις εμπειρίες τους στο Γυμνάσιο αφού νιώθουν πλέον ότι έχουν ωριμάσει.

Εσύ, τι σκέψεις κάνεις για το γυμνάσιο?



Όταν σκέφτομαι το γυμνάσιο νοιώθω άγχος για:

Όταν σκέφτομαι το γυμνάσιο νοιώθω ενθουσιασμό για:

Οι στόχοι μου για το γυμνάσιο είναι:

Από το δημοτικό θα μου λείπει περισσότερο:

Στο γυμνάσιο, όταν χρειαστώ βοήθεια, θα μπορώ να μιλήσω με:

Χρήσιμες Συμβουλές για ομαλή ένταξη στο Γυμνάσιο:

- ♥ Να είσαι ο ΕΑΥΤΟΣ σου. Μην αλλάξεις για κανένα για να είσαι αρεστός. Δεν θα μας συμπαθούν όλοι και αυτό είναι ΟΚ.
- ♥ Οργάνωση πάνω απ' όλα. Να κρατάς ημερολόγιο με την κατ' οίκον εργασία σου, ημερομηνίες για διαγωνίσματα και παράδοση εργασιών.
- ♥ Να διαβάζεις καθημερινά. Μην περιμένεις τη στιγμή του διαγωνίσματος. Οι επαναλήψεις θα σε βοηθήσουν πάρα πολύ για να μην πιεστείς τελευταία στιγμή.
- ♥ Να μελετάς στον δικό σου προσωπικό χώρο, σε καθαρό γραφείο. Να έχεις αναρτημένο το πρόγραμμα της εβδομάδας για να ξέρεις τι βιβλία να έχεις στη τσάντα σου.
- ♥ Να μοιράζεσαι με τους γονείς σου, τον Σύμβουλο του σχολείου σου ή κάποιον άλλο ενήλικα τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς σου. ΔΕΝ είσαι μόνος. Ζήτα βοήθεια όταν την χρειαστείς.
- ♥ Μην υποκύψεις σε πιέσεις από συμμαθητές απλώς για να ενταχθείς σε μια παρέα. Μπορείς ελεύθερα να λες ΟΧΙ αν σου ζητηθεί να κάνεις κάτι που είναι ενάντια στο χαρακτήρα και τις αξίες σου. Ο καθένας είναι διαφορετικός, μοναδικός και ξεχωριστός.
- ♥ Βρες φίλους που μοιράζονται τις ίδιες αξίες με σένα και με τους οποίους νιώθεις άνετα να είσαι ο εαυτός σου χωρίς να προσποιείσαι.
- ♥ Φρόντιζε τον εαυτό σου. Να τρως υγιεινά και να κοιμάσαι τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ



(By Nedi Stavrinidou/School Counselor)

16^η ΕΝΟΤΗΤΑ



16. Τύπος Σχεδίου Μαθήματος:

Επιγραμματική ανάλυση των μερών ενός Σχεδίου Μαθήματος



16. ΤΥΠΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σχολείο:

Μάθημα: Επαγγελματική Αγωγή

Κεφάλαιο- Ενότητα:

Τάξη κ Τμήμα:

Αριθμός Μαθητών:

Περίοδος:

Διάρκεια:

Ημερ. Διδασκαλίας:

Ονοματεπώνυμο Διδάσκοντος/Διδάσκουσας:

1. Σκοπός Μαθήματος:

2. Διδακτικοί Στόχοι/ Μαθησιακά Αποτελέσματα:

3. Προϋποθέσεις – Προαπαιτούμενες/προϋπάρχουσες γνώσεις:

4. Διδακτικά Μέσα και Υλικά:

5. Οργάνωση τάξης- Μέθοδος Διδασκαλίας:

6. Πορεία εργασίας- Δραστηριότητες:

7. Αξιολόγηση:

Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Χαράλαμπος Βέργας, Β.Δ. Σ.Ε.Α

17^η ΕΝΟΤΗΤΑ



17. Διάφορα Φύλλα Εργασίας - Ασκήσεις:

Είναι Φύλλα Εργασίας/«Ασκήσεις» που στοχεύουν στην εμπέδωση του περιεχομένου των ενοτήτων της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής .

Ένα **μέρος** των Φύλλων Εργασίας/«Ασκήσεων» βασίζεται ως ιδέα σε πυρήνα διαχρονικής εργασίας Καθηγητών/τριών Σ.Ε.Α., εν πολλοίς αγνώστων, αλλά έτυχαν σταχυολόγησης, σύντμησης, σύνταξης και γενικότερης αναθεώρησης/επιμέλειας από την Ελένη Παπαστεφάνου, τέως Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. προκειμένου να συνάδουν κυρίως με τη συγχρονικότητα και την ενοποίηση του περιεχομένου τους.

Κάποια Φύλλα Εργασίας μπορεί να αλληλοκαλύπτονται μεταξύ τους.

Το περιεχόμενο κάποιων από τα συγκεκριμένα Φύλλα Εργασίας είναι ενδεικτικό και μπορεί να αναπροσαρμόζεται/εμπλουτίζεται ανά Τάξη (Γ΄ Γυμνασίου και Α΄ - Γ΄ Λυκείου/ΤΕΣΕΚ) και γενικότερα ανά περίπτωση Τμήματος. Κατά συνέπεια, είναι και στη διακριτική ευχέρεια του/της Καθηγητή/τριας Σ.Ε.Α., η αξιοποίηση τού πλήρους ή μέρους του περιεχομένου τους .

Ενδεικτικά αναφέρεται, ότι στο φύλλο εργασίας , 17.1. δύναται να **(α)** προστεθούν και άλλες **έγκυρες** ερωτήσεις, **(β)** να αφαιρεθούν κάποιες ερωτήσεις και **(γ)** κάποιες ερωτήσεις μπορούν να αλλάξουν κατηγορία με **κατάλληλη** αναπροσαρμογή πχ. από την κατηγορία «Σωστό – Λάθος» να ενταχθούν στην κατηγορία Πολλαπλής Επιλογής.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Γενικά η όποια αναπροσαρμογή στα πιο κάτω Φύλλα Εργασίας πρέπει να είναι κατάλληλη και να πρεσβεύει, καθώς και να στοχεύει πρωτίστως στην ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ με την υπευθυνότητα του κάθε Καθηγητή / της κάθε μιας Καθηγήτριας Σ.Ε.Α.

- 17.1. Φυλλάδιο Ερωτήσεων Ανακεφαλαίωσης Επαγγελματικής Συμβουλευτικής
 - 17.2. Γενικό Φυλλάδιο Ερωτήσεων Ανακεφαλαίωσης και κ 17.3 Οδηγός Διόρθωσης
 - 17.4. Αυτογνωσία
 - 17.5. Αυτογνωσία - Quiz
 - 17.6. Λήψη Απόφασης σε σχέση με τις Επιλογές μετά το Γυμνάσιο (Λύκειο)
 - 17.7. Προετοιμασία Πρόσβασης στα Δημόσια ΑΕΙ Κύπρου κ Ελλάδας
 - 17.8. Μονογραφία Επαγγέλματος
 - 17.9. Επαγγέλματα Χθες, Σήμερα και Αύριο
 - 17.10. Αντιστοίχιση Ορισμών σε θέματα Αγορά Εργασίας
 - 17.11. Ηλεκτρονικός Σύνδεσμος https://youtu.be/Ts7fQB3K_M
<https://youtube.com/shorts/bi3uwu9QJOk?si=y843-vt2ml88hX6q>
- Απεικονίζει τον πίνακα Διερεύνησης Πολλαπλότητας Εαυτού στο βιβλίο «Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή» (Σάρωση: Αντωνία Αριστοδήμου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.)



17.1.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗΣ

A. Σημείωσε Σωστό/Λάθος

1. Οποιοσδήποτε/οποιαδήποτε μαθητής/τρια μπορεί να επιλέξει Αθλητικό ή Μουσικό Λύκειο

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

2. Το Σύστημα της Προπαρασκευαστικής Μαθητείας απευθύνεται στα παιδιά που θέλουν να ενταχθούν στην αγορά εργασίας

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

3. Η φοίτηση σε Εσπερινό Σχολείο απαιτεί το άτομο να είναι άνω των 18 ετών

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

4. Αν κάποιος κάνει λάθος στην επιλογή Ομάδας Προσανατολισμού/ Κατεύθυνσης δεν μπορεί να το διορθώσει

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

5. Το Απολυτήριο της ΤΕΣΕΚ δεν ισοδυναμεί με αυτό του Λυκείου

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

6. Η ΤΕΣΕΚ προετοιμάζει τους/τις μαθητές/τριες **αποκλειστικά** για συγκεκριμένα επαγγέλματα

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

7. Ο/Η απόφοιτος/τη του Λυκείου ή της ΤΕΣΕΚ μπορεί να ακολουθήσει σπουδές στη Δημόσια ή Ιδιωτική Ανώτερη Εκπαίδευση στην Κύπρο, Ελλάδα ή και εξωτερικό (Πανεπιστήμια, Πολυτεχνεία, Κολέγια)

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

8. Οι επιλογές μετά το Γυμνάσιο είναι η Τεχνική Σχολή και το Λύκειο

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

9. Τα Τεχνολογικά και Εργαστηριακά Μαθήματα προσφέρονται περισσότερες ώρες στην Πρακτική Κατεύθυνση

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

10. Τα Μαθηματικά και η Φυσική προσφέρονται περισσότερες ώρες στην Πρακτική Κατεύθυνση

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

11. Στην Τεχνική Σχολή στο πρώτο έτος γίνεται επιλογή Κλάδου και στο δεύτερο έτος Ειδικότητα του συγκεκριμένου Κλάδου

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

12. Οι απόφοιτοι των Τεχνικών Σχολών έχουν πολλές ευκαιρίες εργοδότησης

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

13. Ο/Η απόφοιτος/τη ΤΕΣΕΚ μπορεί να ακολουθήσει σπουδές στη Δημόσια ή Ιδιωτική Ανώτερη Εκπαίδευση στην Κύπρο, Ελλάδα ή και εξωτερικό (Πανεπιστήμια, Πολυτεχνεία, Κολέγια)

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

14. Οι Τεχνικές Σχολές στην επαρχία Λευκωσίας, (ή Λεμεσού, ή Λάρνακας/Αμμοχώστου, Πάφου) είναι δύο

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

15. Τα Επαγγέλματα δεν ταξινομούνται σε Ομάδες

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

16. Υπάρχει Ευρωπαϊκός Κώδικας Ταξινόμησης Επαγγελματιών

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

17. Τα Επιστημονικά Πεδία είναι Ομάδες από διάφορα Επιστημονικά Τμήματα

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

Όλα τα Επιστημονικά Πεδία είναι ίδια

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

18. Τα Επιστημονικά Πεδία είναι έξι (6)

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

19. Σε κάθε Επιστημονικό Πεδίο υπάρχει συναφές περιεχόμενο Σπουδών και ίδια σχεδόν μαθήματα Πρόσβασης

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

20. Τα Πλαίσια Πρόσβασης είναι ο τρόπος Πρόσβασης μόνο για τα Δημόσια Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα Κύπρου – Ελλάδας

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

21. Διάφορες Χώρες του Εξωτερικού χρησιμοποιούν ως τρόπο εισδοχής στα Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματά τους, Πλαίσια Πρόσβασης

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

22. Τα Ιδιωτικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της Κύπρου χρησιμοποιούν ως τρόπο εισδοχής Πλαίσια Πρόσβασης

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

B. Κύκλωσε ως Σωστό ένα από τα πιο κάτω:

1. Ποιες από τις πιο κάτω Κατευθύνσεις ανήκουν στην ΤΕΣΕΚ;

A. Θετικών Επιστημών, Βιοεπιστημών, Πληροφορικής, Τεχνολογίας

B. Εμπορίου και Υπηρεσιών

Γ. Θεωρητική

Δ. Καλών Τεχνών

2. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι χαρακτηριστικό της ΤΕΣΕΚ;

A. Πρακτική εφαρμογή γνώσεων

B. Θεωρητική γνώση μόνον

Γ. Σύνδεση με την αγορά εργασίας

Δ. Τεχνολογική – εργαστηριακή εξειδίκευση

3. Ποια από τις πιο κάτω Συνιστώσες μπορεί να υπολογίσει κάποιος πριν επιλέξει Λύκειο ή ΤΕΣΕΚ;

A. Τα ενδιαφέροντά του

B. Τις ικανότητές του

Γ. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του

Δ. Όλα τα πιο πάνω

Γ. Αντιστοίχιση:

<u>ΚΛΑΔΟΣ</u>	<u>ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ</u>
Μηχανολογίας	Λογιστικά
Ηλεκτρολογίας και Ηλεκτρονικών Εφαρμογών	Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
Αρχιτεκτονικής και Πολιτικής Μηχανικής	Τρισδιάστατη Σχεδίαση και Παραγωγή Η/Υ (CAD/CAM)
Υπηρεσιών	Σχεδιαστής – Βοηθός Τεχνικών Γραφείων
Βιομηχανικού Σχεδιασμού και Ανάπτυξης Προϊόντων	Μηχανική Οχημάτων
Δομικών Έργων και Κατασκευών	Αρχιτεκτονική και Πολιτική Μηχανική

Δ. Συμπλήρωσε τα κενά:

1. Τα μοναδικά Δημόσια Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα στην Κύπρο είναι
2. Για σπουδές στο Ηνωμένο Βασίλειο χρειάζονται εξετάσεις ενώ για τις Η.Π.Α.
3. Κατά την εγγραφή τους στη Μέση Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση, οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν την, τον και την που θα ακολουθήσουν.
4. Τα Ιδιωτικά Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα έχουν δίδακτρα ενώ τα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα δεν έχουν
5. Στα Δημόσια Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα Κύπρου και Ελλάδας απαιτούνται για εισδοχή Μαθήματα Πρόσβασης, ενώ για τα Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα άλλων δεν απαιτούνται

Ε. Απάντησε την ερώτηση :

1. Ποιες είναι οι Τεχνικές Σχολές στη Λευκωσία (ή Λεμεσό, ή Λάρνακα/Αμμόχωστο, Πάφο)
.....
.....
.....
2. Σε ποιες Κατευθύνσεις χωρίζεται η Τεχνική Σχολή;
.....
.....

3. Μπορούν οι απόφοιτοι της Τεχνικής Σχολής να δώσουν εξετάσεις Πρόσβασης για εισδοχή στα Δημόσια Ανώτερα Ελληνικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα ή όχι;

4. Μπορούν οι απόφοιτοι της Τεχνικής Σχολής να διεκδικήσουν θέση σε Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα του εξωτερικού ή όχι;

5. Προσφέρονται όλοι οι Κλάδοι σε όλες τις Τεχνικές Σχολές ή όχι;

Σύνταξη και Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α.(2025-2026) και Βασιλική Λοΐζου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

17.2.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΓΕΝΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

Σημείωση: Σε ορισμένες ερωτήσεις μπορεί να ισχύουν περισσότερες από μία απαντήσεις.

ΜΕΡΟΣ Α' – ΛΥΚΕΙΟ

Συμπλήρωση, Αντιστοίχιση, Σωστό/Λάθος και σύντομα Σενάρια.

1. Ποιες είναι οι δύο βασικές εκπαιδευτικές επιλογές μετά την ολοκλήρωση του Γυμνασίου;

.....
.....

2. Το Λύκειο και η Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση οδηγούν σε ισότιμα Απολυτήρια.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

3. Συμπλήρωσε τα κενά για την Α' Λυκείου:

α) Τα μαθήματα Κοινού Κορμού καλύπτουν διδακτικές περιόδους την εβδομάδα.

β) Ο/Η μαθητής/μαθήτρια εμβαθύνει σε Μαθήματα της ΟΜΠ.

γ) Κάθε Μάθημα Προσανατολισμού διδάσκεται πρόσθετες περιόδους.

δ) Το συνολικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα είναι περίοδοι.

4. Αντιστοίχισε κάθε Ομάδα Μαθημάτων Προσανατολισμού (ΟΜΠ) με τα δύο Μαθήματά της:

ΟΜΠ	Μαθήματα
1η ΟΜΠ →	A. Μαθηματικά – Οικονομικά
2η ΟΜΠ →	B. Οικονομικά – Αγγλικά
3η ΟΜΠ →	Γ. Αρχαία Ελληνικά/Αρχαιογνωσία – Ιστορία
4η ΟΜΠ →	Δ. Μαθηματικά – Φυσική

5. Πότε περίπου επιλέγεται η ΟΜΠ που θα ακολουθήσει ο/η μαθητής/μαθήτρια στην Α' Λυκείου;

α) Στην αρχή της Α' Λυκείου

β) Στο μέσο περίπου της Γ' Γυμνασίου

γ) Στο τέλος της Β΄ Λυκείου

6. Τα μαθήματα της ΟΜΠ αρχίζουν να διδάσκονται για πρώτη φορά στη Β΄ Λυκείου.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

7. Πόσες ΟΜΠ υπάρχουν στην Α΄ Λυκείου και σε πόσες Κατευθύνσεις οδηγούν στη Β΄ και Γ΄ Λυκείου;

.....

8. Αντιστοίχισε κάθε ΟΜΠ με την Κατεύθυνση ή τις Κατευθύνσεις στις οποίες οδηγεί:

ΟΜΠ	Κατευθύνσεις
1η ΟΜΠ →	Α. Οικονομικών Επιστημών / Καλών Τεχνών
2η ΟΜΠ →	Β. Εμπορίου και Υπηρεσιών / Καλών Τεχνών
3η ΟΜΠ →	Γ. Κλασικών και Ανθρωπιστικών / Ξένων Γλωσσών και Ευρωπαϊκών / Καλών Τεχνών
4η ΟΜΠ →	Δ. Θετικών Επιστημών–Βιοεπιστημών–Πληροφορικής–Τεχνολογίας / Καλών Τεχνών

9. Γράψε τις έξι (6) Κατευθύνσεις της Β΄ και Γ΄ Λυκείου.

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

10. Κάθε Κατεύθυνση περιλαμβάνει συνολικά τέσσερα Μαθήματα Εμβάθυνσης.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

11. Ποια από τα παρακάτω σχήματα Μαθημάτων μπορεί να έχει μία Κατεύθυνση; Βάλε ✓ όπου ισχύει.

α) 2 Υποχρεωτικά + 2 Επιλεγόμενα ☐

β) 3 Υποχρεωτικά + 1 Επιλεγόμενο ☐

γ) 4 Επιλεγόμενα χωρίς Υποχρεωτικά ☐

12. Στη Β΄ και Γ΄ Λυκείου τα Μαθήματα Κοινού Κορμού είναι περίοδοι, τα Μαθήματα Κατεύθυνσης είναι περίοδοι και το σύνολο είναι περίοδοι.

13. Ποιο Μάθημα εξετάζονται όλοι/ες οι μαθητές/μαθήτριες της Α΄ Λυκείου, ανεξάρτητα από την ΟΜΠ τους;

.....

14. Γράψε τα τέσσερα Εξεταζόμενα Μαθήματα της 1ης ΟΜΠ στην Α΄ Λυκείου.

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

15. Γράψε τα τέσσερα Εξεταζόμενα Μαθήματα της 2ης ΟΜΠ στην Α΄ Λυκείου.

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

16. Γράψε τα τέσσερα Εξεταζόμενα Μαθήματα της 3ης ΟΜΠ στην Α΄ Λυκείου.

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

17. Γράψε τα τέσσερα Εξεταζόμενα Μαθήματα της 4ης ΟΜΠ στην Α΄ Λυκείου.

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

18. Πόσα και ποια μαθήματα εξετάζονται στο τέλος της Β΄ και της Γ΄ Λυκείου;

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

19. Σε ποιες περιπτώσεις χρειάζονται Εξετάσεις Μετάταξης; Βάλε ✓ όπου ισχύει.

α) Για επιλογή διαφορετικής Κατεύθυνσης στη Β΄ Λυκείου από εκείνη στην οποία οδηγεί η ΟΜΠ.

☐

β) Για μετακίνηση σε άλλη Κατεύθυνση στη Γ΄ Λυκείου. ☐

γ) Για αλλαγή ενός ή δύο Επιλεγόμενων Μαθημάτων στη Γ΄ Λυκείου. ☐

δ) Για παραμονή στην ίδια Κατεύθυνση και στα ίδια μαθήματα. ☐

20. Ποιος είναι ο ελάχιστος βαθμός επιτυχίας στις Εξετάσεις Μετάταξης;

α) 8/20

β) 10/20

γ) 12/20

δ) 15/20

21. Η Μαρία βρίσκεται στη Β΄ Λυκείου και θέλει στη Γ΄ να αλλάξει ένα από τα Επιλεγόμενα Μαθήματά της. Χρειάζεται Εξετάσεις Μετάταξης; Εξήγησε σύντομα.

.....
.....

22. Ο Αντρέας ακολουθεί τη 2η ΟΜΠ, αλλά θέλει στη Β΄ Λυκείου να ενταχθεί στην Κατεύθυνση Οικονομικών Επιστημών. Μπορεί να το ζητήσει χωρίς καμία εξέταση;

α) Ναι β) Όχι, χρειάζεται Εξετάσεις Μετάταξης

23. Ποιοι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την επιλογή ΟΜΠ ή Κατεύθυνσης; Βάλε ✓ όπου ισχύει.

- α) Τα ενδιαφέροντα, οι κλίσεις και οι ικανότητές μου ☐
β) Η επίδοσή μου ☐
γ) Τα μελλοντικά σχέδια για σπουδές ή εργασία ☐
δ) Οι απαιτήσεις του συστήματος εισαγωγής στη χώρα όπου θέλω να σπουδάσω ☐
ε) Μόνο η επιλογή των φίλων μου ☐

ΜΕΡΟΣ Β΄ – ΣΧΟΛΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Οικονομική Εμπορική Σχολή, Μουσικό Σχολείο και Αθλητικό Σχολείο.

24. Η Οικονομική Εμπορική Σχολή Ειδικού Ενδιαφέροντος λειτουργεί στην εκπαιδευτική περιφέρεια της Λεμύθου.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

25. Η υποχρεωτική απογευματινή φοίτηση στην Οικονομική Εμπορική Σχολή είναι:

- α) 2 απογεύματα × 2 περιόδους
β) 3 απογεύματα × 3 περιόδους
γ) 5 απογεύματα × 1 περίοδο

26. Υπογράμμισε τέσσερα (4) Μαθήματα στα οποία προσφέρονται πρόσθετες διδακτικές περίοδοι στην Οικονομική Εμπορική Σχολή:

Οικονομικά – Λογιστική – Εμπορική Δακτυλογραφία – Λογισμικό Λογιστικής –
Εμπορικά/Μάρκετινγκ – Αγγλικά – Πληροφορική – Φυσική Αγωγή

27. Το μάθημα της Επιχειρηματικότητας διδάσκεται στην Α΄, Β΄ και Γ΄ Λυκείου και συνδέεται με το πρόγραμμα «Μαθητική Επιχείρηση».

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

28. Συμπλήρωσε τα βασικά κριτήρια εισδοχής στην Οικονομική Εμπορική Σχολή:

α) Γενικός βαθμός Απολυτηρίου: έως

β) Μαθηματικά: έως

γ) Αγγλικά: έως

δ) Νέα Ελληνικά: έως

Η τελική επιλογή γίνεται επίσης βάσει κριτηρίων.

29. Ποια ΟΜΠ ακολουθούν οι μαθητές/μαθήτριες της Α΄ Λυκείου στην Οικονομική Εμπορική Σχολή;

α) 1η ΟΜΠ

β) 2η ΟΜΠ

γ) 3η ΟΜΠ

δ) 4η ΟΜΠ

30. Συμπλήρωσε: Το ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα έχει περιόδους στην Α΄ Λυκείου και περιόδους στη Β΄ και Γ΄ Λυκείου.

31. Οι μαθητές/μαθήτριες της Β΄ Λυκείου της Οικονομικής Εμπορικής Σχολής συμμετέχουν σε πρόγραμμα θερινής απασχόλησης διάρκειας:

α) Μίας εργάσιμης ημέρας

β) Μίας εργάσιμης εβδομάδας

γ) Ενός μήνα

32. Το Μουσικό Σχολείο λειτουργεί ως Εξατάξιο Ολοήμερο Σχολείο.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

33. Ποιοι/ες έχουν δικαίωμα να διεκδικήσουν θέση στην Α΄ τάξη Μουσικού Γυμνασίου και με ποια διαδικασία;

.....
.....

34. Συμπλήρωσε το ποσοστό που αντιστοιχεί σε κάθε μέρος της Εισαγωγικής Εξέτασης του Μουσικού Γυμνασίου:

Μέρος Εξέτασης	Ποσοστό
Γραπτό Δοκίμιο →	
Ρυθμική Αντίληψη →	
Μελωδική Αντίληψη →	
Ερμηνεία Εργου →	

35. Για να θεωρηθεί επιτυχών/ούσα ένας/μία υποψήφιος/α στο Μουσικό Σχολείο πρέπει να συγκεντρώσει τουλάχιστον/100. Σε κάθε επαρχία θέση εξασφαλίζουν οι πρώτοι/ες επιτυχόντες/ούσες.

36. Για την απόκτηση Πιστοποιητικού Μουσικών Σπουδών απαιτείται, μεταξύ άλλων, ολοκλήρωση του εξαετούς κύκλου, επιλογή του εξάωρου Μαθήματος Κατεύθυνσης και τουλάχιστον πιστωτικές μονάδες.

37. Ποιες ημέρες και σε ποιες περιόδους πραγματοποιείται η πρωινή προπόνηση στο Αθλητικό Λύκειο;

.....
.....

38. Βάλε ✓ στις υπηρεσίες που παρέχει το Αθλητικό Λύκειο.

- α) Εργομετρικές Εξετάσεις ☐
- β) Ψυχολογική Στήριξη ☐
- γ) Φροντιστηριακά Μαθήματα ☐
- δ) Κατάργηση όλων των μαθημάτων γενικής παιδείας ☐

39. Στην Α΄ Λυκείου του Αθλητικού Σχολείου, το ωράριο της Τρίτης και της Πέμπτης επεκτείνεται υποχρεωτικά μέχρι τις 14:15.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

40. Στη Β΄ και Γ΄ Λυκείου του Αθλητικού Σχολείου το μάθημα Ολυμπιακή Παιδεία είναι υποχρεωτικό για περιόδους και είναι εξαταζόμενο ανά τετράμηνο.

41. Συμπλήρωσε δύο πρόσθετα κριτήρια εισδοχής ή προαγωγής στο Αθλητικό Λύκειο:

- α) Γενική βαθμολογία τουλάχιστον/20.
- β) Διαγωγή με χαρακτηρισμό «.....»

42. Οι αθλητικές διακρίσεις για εισδοχή στο Αθλητικό Σχολείο πρέπει να έχουν επιτευχθεί κατά την τρέχουσα ή την προηγούμενη αθλητική χρονιά.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

ΜΕΡΟΣ Γ΄ – ΜΕΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Κατευθύνσεις, Κλάδοι, Ειδικότητες και δυνατότητες αποφοίτων.

43. Συμπλήρωσε: Η ΜΤΕΕ παρέχεται σε μαθητές/μαθήτριες ηλικίας έως ετών και η φοίτηση διαρκεί χρόνια.

44. Ποιες είναι οι δύο Κατευθύνσεις της Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης;

.....
.....

45. Γράψε στο τέλος κάθε πρότασης ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ή ΠΡΑΚΤΙΚΗ:

α) Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα Τεχνολογικά Μαθήματα και στην προετοιμασία για συνέχιση σπουδών.

β) Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα Εργαστηριακά Μαθήματα και στην πρακτική εξάσκηση.
.....

γ) Κύριος στόχος είναι η ισχυρότερη θεωρητική εκπαίδευση.

δ) Κύριος στόχος είναι η επαγγελματική εκπαίδευση και η άμεση εφαρμογή δεξιοτήτων.
.....

46. Κατά την εγγραφή τους στην ΤΕΣΕΚ, οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν μόνο την Κατεύθυνση. Τον Κλάδο και την Ειδικότητα τα επιλέγουν αργότερα.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

47. Και οι δύο Κατευθύνσεις μπορούν να οδηγήσουν είτε στην αγορά εργασίας είτε σε συνέχιση σπουδών.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

48. Βάλε ✓ στις δυνατότητες που προσφέρει η ΜΤΕΕ.

α) Προετοιμασία για άμεση εργοδότηση και για Τριτοβάθμια Εκπαίδευση ☐

β) Χρήση σύγχρονου εξοπλισμού και εργαστηρίων ☐

γ) Απόκτηση επαγγελματικών και οριζόντιων δεξιοτήτων ☐

δ) Αποκλεισμός από πανεπιστημιακές σπουδές ☐

ε) Δυνατότητα διεκδίκησης ειδικών υποτροφιών ☐

49. Σε πόσες Τεχνικές και Επαγγελματικές Σχολές Εκπαίδευσης και Κατάρτισης παρέχεται η ΜΤΕΕ;

- α) 5
- β) 8
- γ) 12
- δ) 20

50. Αντιστοίχισε τον Κλάδο με μία ενδεικτική Ειδικότητα:

Κλάδος	Ενδεικτική Ειδικότητα
Μηχανολογία →	Α. Γραφικές Τέχνες
Ηλεκτρολογία και Ηλεκτρονικές Εφαρμογές →	Β. Τεχνικός Ηλεκτρικών Εγκαταστάσεων και Αυτοματισμών
Εφαρμοσμένες Τέχνες →	Γ. Μάγειροι – Τραπεζοκόμοι
Ξενοδοχειακά και Επισιτιστικά Επαγγέλματα →	Δ. Τεχνικός Μηχανοκίνητων Οχημάτων
Γεωπονία →	Ε. Ανθοκομία και Αρχιτεκτονική Τοπίου

51. Η Ελένη ενδιαφέρεται κυρίως για πανεπιστημιακές σπουδές στη Μηχανική, αλλά θέλει ταυτόχρονα τεχνολογική και εργαστηριακή κατάρτιση. Ποια Κατεύθυνση της ΜΤΕΕ φαίνεται καταλληλότερη; Αιτιολόγησε.

.....

.....

.....

52. Ο Μάριος θέλει να αποκτήσει έντονη πρακτική εξάσκηση και να είναι έτοιμος να εργαστεί αμέσως μετά την αποφοίτηση. Ποια Κατεύθυνση φαίνεται καταλληλότερη; Αιτιολόγησε.

.....

.....

.....

53. Οι απόφοιτοι/ες ΜΤΕΕ μπορούν, υπό προϋποθέσεις, να διεκδικήσουν ως υπεράριθμες θέσεις ποσοστό:

- α) 5%
- β) 10%
- γ) 20%
- δ) 25%

54. Για τη διεκδίκηση των υπεράριθμων θέσεων στις Πολυτεχνικές Σχολές απαιτείται τουλάχιστον το% του γενικού βαθμού κατάταξης του τελευταίου υποψηφίου που εισάχθηκε στο Τμήμα.

55. Το απολυτήριο ΜΤΕΕ αναγνωρίζεται από την ΑνΑΔ στο Επίπεδο 1, στον Κλάδο στον οποίο φοίτησε ο/η μαθητής/μαθήτρια.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

ΜΕΡΟΣ Δ΄ – ΕΣΠΕΡΙΝΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ

Εκπαίδευση δεύτερης ευκαιρίας και εναλλακτικές διαδρομές μάθησης.

56. Τα Εσπερινά Σχολεία Μέσης Εκπαίδευσης απευθύνονται μόνο σε ενήλικες ηλικίας ετών και άνω.

57. Τα Εσπερινά Σχολεία θεωρούνται σχολεία:

- α) Πρώτης ευκαιρίας
- β) Δεύτερης ευκαιρίας
- γ) Μόνο επαγγελματικής εξειδίκευσης

58. Συμπλήρωσε: Η φοίτηση στα Εσπερινά Σχολεία είναι αντί τετραετής και πραγματοποιείται ημέρες την εβδομάδα.

59. Ποιες ώρες λειτουργούν καθημερινά τα Εσπερινά Γυμνάσια/Λύκεια;

- α) 15:00–18:00
- β) 17:30–21:00
- γ) 18:00–21:30

60. Το Απολυτήριο των Εσπερινών Γυμνασίων/Λυκείων είναι ισότιμο και αντίστοιχο με το Απολυτήριο των Ημερήσιων Σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

61. Βάλε ✓ στις προϋποθέσεις εγγραφής στις Εσπερινές Τεχνικές Σχολές.

- α) Μόνιμη κατοικία στην Κυπριακή Δημοκρατία ☐
- β) Απολυτήριο Γυμνασίου ☐
- γ) Καλή γνώση της Ελληνικής Γλώσσας ☐
- δ) Υποχρεωτικά πανεπιστημιακό πτυχίο ☐

62. Συμπλήρωσε για τις Εσπερινές Τεχνικές Σχολές: λειτουργούν ημέρες την εβδομάδα, από τις μέχρι τις, η φοίτηση είναι και διαρκεί χρόνια.

63. Σε κάθε έτος των Εσπερινών Τεχνικών Σχολών διδάσκονται συνολικά περίοδοι, από τις οποίες οι αφορούν Τεχνολογικά Μαθήματα Ειδικότητας.

64. Οι απόφοιτοι/ες Λυκείου ή ΜΤΕΕ που εγγράφονται στις Εσπερινές Τεχνικές Σχολές απαλλάσσονται από τα Μαθήματα Γενικής Παιδείας.

ΣΩΣΤΟ ☐

ΛΑΘΟΣ ☐

65. Ποια είναι τα δύο βασικά επίπεδα του Συστήματος Μαθητείας Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης;

.....

66. Συμπλήρωσε για την Προπαρασκευαστική Μαθητεία (Π.Μ.):

α) Απευθύνεται σε εφήβους/έφηβες ηλικίας έως ετών.

β) Αφορά νέους/νέες που δεν έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους στο

γ) Τα δύο Εξεταζόμενα Μαθήματα είναι και

δ) Το Πιστοποιητικό Φοίτησης αντιστοιχεί στο Επίπεδο του Εθνικού και Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων.

67. Μετά την Προπαρασκευαστική Μαθητεία ο/η μαθητής/μαθήτρια μπορεί:

α) Να συνεχίσει στον Κεντρικό Κορμό Μαθητείας ☐

β) Να επιστρέψει, υπό προϋποθέσεις και με εξετάσεις, στο επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα ☐

γ) Να εγγραφεί αυτόματα σε Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Ανώτερης Εκπαίδευσης ☐

68. Βάλε ✓ στις προϋποθέσεις εισδοχής στον Κεντρικό Κορμό Μαθητείας (Κ.Κ.Μ.).

α) Ηλικία 15–18 ετών ☐

β) Επιτυχής ολοκλήρωση Γυμνασίου ☐

γ) Επιτυχής ολοκλήρωση Προπαρασκευαστικής Μαθητείας ☐

δ) Διακοπή φοίτησης από Λύκειο ή Τεχνική Σχολή ☐

ε) Υποχρεωτική κατοχή πανεπιστημιακού τίτλου ☐

69. Στον Κεντρικό Κορμό Μαθητείας η εκπαίδευση στο σχολείο γίνεται ημέρες την εβδομάδα και η ενδοεπιχειρησιακή κατάρτιση ημέρες.

70. Η διάρκεια του Κ.Κ.Μ. είναι χρόνια και το Πιστοποιητικό Μαθητείας αντιστοιχεί στο Επίπεδο του Εθνικού και Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων.

71. Ποια είναι τα Εξεταζόμενα Μαθήματα στον Κ.Κ.Μ.; Βάλε ✓.

α) Νέα Ελληνικά ☐

β) Μαθηματικά ☐

γ) Τεχνολογία Ειδίκευσης ☐ δ) Φυσική Αγωγή ☐

72. Αντιστοίχισε την περίπτωση του/της μαθητή/μαθήτριας με την καταλληλότερη επιλογή:

Περίπτωση	Επιλογή
Α. 15χρονος που δεν ολοκλήρωσε το Γυμνάσιο →	1. Λύκειο
Β. 16χρονη που ολοκλήρωσε την Π.Μ. και θέλει μάθηση μαζί με εργασία →	2. Προπαρασκευαστική Μαθητεία
Γ. Ενήλικος 25 ετών με Απολυτήριο Γυμνασίου που θέλει Τεχνική Ειδικότητα →	3. Κεντρικός Κορμός Μαθητείας
Δ. Μαθητής Γ΄ Γυμνασίου που θέλει γενική μόρφωση και θεωρητικές σπουδές →	4. Εσπερινή Τεχνική Σχολή

73. Γράψε τρία προσωπικά στοιχεία που πρέπει να εξετάσεις πριν αποφασίσεις την εκπαιδευτική σου πορεία μετά το Γυμνάσιο.

.....

Τέλος Ασκήσεων

Καλή μελέτη!

Σύνταξη: Διαμάντω Ζίζιρου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α. , Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ/ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ

Οι απαντήσεις που ακολουθούν αντιστοιχούν στο σχετικό φυλλάδιο ερωτήσεων. Στις ανοικτές ερωτήσεις γίνονται δεκτές ισοδύναμες διατυπώσεις που συμφωνούν με τα βιβλία «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο» και «Κατευθύνσεις και Περιγραφές Μαθημάτων στο Λύκειο».

ΜΕΡΟΣ Α΄ – ΛΥΚΕΙΟ

1. Λύκειο και Μέση Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση/Τεχνική Σχολή.
2. Σωστό.
3. α) 33, β) 2, γ) 2, δ) 37.
4. 1η ΟΜΠ–Γ, 2η ΟΜΠ–Δ, 3η ΟΜΠ–Α, 4η ΟΜΠ–Β.
5. β) Στο μέσο περίπου της Γ΄ Γυμνασίου.
6. Λάθος. Τα μαθήματα Προσανατολισμού διδάσκονται ήδη στην Α΄ Λυκείου.
7. Τέσσερις ΟΜΠ και έξι Κατευθύνσεις.
8. 1η–Γ, 2η–Δ, 3η–Α, 4η–Β.
9. 1. Κλασικών και Ανθρωπιστικών Σπουδών, 2. Ξένων Γλωσσών και Ευρωπαϊκών Σπουδών, 3. Θετικών Επιστημών–Βιοεπιστημών–Πληροφορικής–Τεχνολογίας, 4. Οικονομικών Επιστημών, 5. Εμπορίου και Υπηρεσιών, 6. Καλών Τεχνών.
10. Σωστό.
11. α και β.
12. 21 περίοδοι Κοινού Κορμού, 16 περίοδοι Κατεύθυνσης, σύνολο 37.
13. Νέα Ελληνικά.
14. Νέα Ελληνικά, Μαθηματικά Κοινού Κορμού, Αρχαία Ελληνικά/Αρχαιογνωσία Προσανατολισμού, Ιστορία Προσανατολισμού.
15. Νέα Ελληνικά, Μαθηματικά Προσανατολισμού, Φυσική Προσανατολισμού, Χημεία–Βιολογία.
16. Νέα Ελληνικά, Μαθηματικά Προσανατολισμού, Οικονομικά Προσανατολισμού, Ιστορία Κοινού Κορμού.
17. Νέα Ελληνικά, Μαθηματικά Κοινού Κορμού, Οικονομικά Προσανατολισμού, Αγγλικά Προσανατολισμού.
18. Πέντε μαθήματα: Νέα Ελληνικά και τα τέσσερα Μαθήματα Εμβάθυνσης της Κατεύθυνσης.
19. α, β και γ.
20. β) 10/20.

21. Ναι. Η αλλαγή ενός ή δύο Επιλεγόμενων μαθημάτων στη Γ΄ Λυκείου απαιτεί Εξετάσεις Μετάταξης.
22. β) Όχι, χρειάζεται Εξετάσεις Μετάταξης, επειδή η 2η ΟΜΠ δεν οδηγεί άμεσα στην Κατεύθυνση Οικονομικών Επιστημών.
23. α, β, γ και δ. Όχι μόνο η επιλογή των φίλων.

ΜΕΡΟΣ Β΄ – ΣΧΟΛΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

24. Σωστό.
25. β) 3 απογεύματα × 3 διδακτικές περιόδους.
26. Οποιαδήποτε τέσσερα από: Οικονομικά, Λογιστική, Εμπορική Δακτυλογραφία, Λογισμικό Λογιστικής, Εμπορικά/Μάρκετινγκ, Αγγλικά, Πληροφορική.
27. Σωστό.
28. α) 18–20, β) 18–20, γ) 18–20, δ) 18–20. Η τελική επιλογή γίνεται επίσης βάσει οικονομικών κριτηρίων.
29. γ) 3η ΟΜΠ.
30. 44 περίοδοι στην Α΄ και 46 περίοδοι στη Β΄ και Γ΄ Λυκείου.
31. β) Μίας εργάσιμης εβδομάδας.
32. Σωστό.
33. Οι μαθητές/μαθήτριες της ΣΤ΄ Δημοτικού, μέσω εισαγωγικών εξετάσεων–ακροάσεων.
34. Γραπτό δοκίμιο 30%, Ρυθμική αντίληψη 30%, Μελωδική αντίληψη 30%, Ερμηνεία έργου 10%.
35. 50/100 και οι πρώτοι/ες 25 επιτυχόντες/ούσες ανά επαρχία.
36. 60 πιστωτικές μονάδες.
37. Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, κατά τις δύο πρώτες διδακτικές περιόδους.
38. α, β και γ.
39. Σωστό.
40. 5 περίοδοι.
41. α) 15/20, β) «Κοσμιότητα».
42. Σωστό.

ΜΕΡΟΣ Γ΄ – ΜΕΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

43. 15 έως 18 ετών και τρία χρόνια.
44. Θεωρητική Κατεύθυνση και Πρακτική Κατεύθυνση.
45. α) Θεωρητική, β) Πρακτική, γ) Θεωρητική, δ) Πρακτική.

46. Λάθος. Κατά την εγγραφή επιλέγουν Κατεύθυνση, Κλάδο και Ειδικότητα.
47. Σωστό. Διαφέρει η έμφαση, όχι η δυνατότητα συνέχισης σπουδών ή εργασίας.
48. α, β, γ και ε.
49. γ) 12.
50. Μηχανολογία–Δ, Ηλεκτρολογία/Ηλεκτρονικές Εφαρμογές–Β, Εφαρμοσμένες Τέχνες–Α, Ξενοδοχειακά/Επισιτιστικά–Γ, Γεωπονία–Ε.
51. Θεωρητική Κατεύθυνση, επειδή δίνει μεγαλύτερη έμφαση στα τεχνολογικά μαθήματα και στην προετοιμασία για Ανώτερες και Ανώτατες σπουδές.
52. Πρακτική Κατεύθυνση, επειδή δίνει μεγαλύτερη έμφαση στα εργαστηριακά μαθήματα, στην πρακτική εξάσκηση και στην ετοιμότητα για εργασία.
53. β) 10%.
54. 70%.
55. Σωστό.

ΜΕΡΟΣ Δ΄ – ΕΣΠΕΡΙΝΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ

56. 18 ετών και άνω.
57. β) Σχολεία δεύτερης ευκαιρίας.
58. Τριετής και τέσσερις ημέρες την εβδομάδα.
59. γ) 18:00–21:30.
60. Σωστό.
61. α, β και γ.
62. Τέσσερις ημέρες, 17:30–21:00, δωρεάν, τρία χρόνια.
63. 20 περίοδοι συνολικά, από τις οποίες 10 είναι Τεχνολογικά Μαθήματα Ειδικότητας.
64. Σωστό.
65. Προπαρασκευαστική Μαθητεία (Π.Μ.) και Κεντρικός Κορμός Μαθητείας (Κ.Κ.Μ.).
66. α) 14–16, β) Γυμνάσιο, γ) Νέα Ελληνικά και Μαθηματικά, δ) Επίπεδο 2.
67. α και β.
68. α, β, γ και δ.
69. Δύο ημέρες στο σχολείο και τρεις ημέρες ενδοεπιχειρησιακή κατάρτιση.
70. Τρία χρόνια και Επίπεδο 3.
71. α, β και γ.
72. Α–2, Β–3, Γ–4, Δ–1.
73. Ενδεικτικά: ενδιαφέροντα, κλίσεις/ικανότητες, επίδοση, αξίες, προτιμώμενος τρόπος μάθησης, μελλοντικά σχέδια σπουδών ή εργασίας, απαιτήσεις εισαγωγής.

Το φυλλάδιο βασίζεται στο επίσημο εγχειρίδιο «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο 2025-2026» και ακολουθεί τη μορφή του παλαιότερου φύλλου εργασίας που δόθηκε.

Τέλος Απαντήσεων

Σύνταξη: Διαμάντω Ζίζιρου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α. , Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

17.4

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας - ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Τοποθετείστε όσα από τα πιο κάτω Στοιχεία των διαφόρων Συνιστωσών, συνδέονται **κατά κύριο** λόγο σε ένα Επάγγελμα. Συζητείστε στο τέλος αν κάποια Στοιχεία μπορούν να είναι εξ ίσου σημαντικά για περισσότερα από ΕΝΑ Επάγγελμα.

Συνιστώσες Εαυτού	Στοιχεία
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ (Σωματικά, Διανοητικά, Κοινωνικά)	Υπομονετικός, Ήρεμος, Αισιόδοξος, Παρατηρητικός, Εχέμυθος, Εξυπηρετικός, Συμπονετικός, Σίγουρος για τον εαυτό μου, Καλή υγεία, Όραση, Αρτιμέλεια, Αχρωματοψία.....
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ – ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	Καλή μνήμη, Ευχέρεια λόγου, Οργάνωση, Καθοδήγηση, Καλός στον προφορικό και γραπτό λόγο, Προσανατολισμός στον χώρο, Γρήγορα αντανakλαστικά, Καλός στα Μαθηματικά και στις Φυσικές Επιστήμες.....
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ	Βοήθεια προς τον συνάνθρωπο, Δημιουργία πρωτότυπων ιδεών.....
ΑΞΙΕΣ	Προσφορά, Υπευθυνότητα, Συνεργασία, Αμεροληψία.....

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ	ΔΑΣΚΑΛΟΣ - ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΝΟΣΟΜΟΜΟΣ	ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΑΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Σημειώστε δίπλα σε κάθε πρόταση ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ.

1. Η Αυτογνωσία βοηθά το Άτομο να αναγνωρίζει τα χαρακτηριστικά, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
2. Η Αυτογνωσία συμβάλλει στον εντοπισμό προσωπικών και επαγγελματικών αξιών. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
3. Μπορούμε να επηρεάσουμε και να αλλάξουμε όλα τα σωματικά χαρακτηριστικά μας, φτάνει να το θέλουμε. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
4. Η κατάσταση της υγείας δεν αποτελεί παράγοντα που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό σχεδιασμό.
ΣΩΣΤΟ ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
5. Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
6. Τα προσωπικά χαρακτηριστικά δεν περιλαμβάνουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως η συνεργασία και η επικοινωνία. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
7. Η προσωπικότητα εξελίσσεται και μπορεί να μεταβάλλεται μέσα από εμπειρίες και μάθηση. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
8. Τα ενδιαφέροντα διαμορφώνονται τόσο από τις έμφυτες κλίσεις όσο και από τις εμπειρίες και το περιβάλλον. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐
9. Η δεξιότητα αναπτύσσεται με μάθηση και εξάσκηση και δεν είναι ταυτόσημη με την ικανότητα. **ΣΩΣΤΟ** ☐ **ΛΑΘΟΣ** ☐

10. Οι άνθρωποι δεν ιεραρχούν όλοι με τον ίδιο τρόπο τις αξίες τους.

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

11. Οι αξίες μένουν σταθερές και αμετάβλητες κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. **ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐**

12. Οι προσωπικές και επαγγελματικές αξίες επηρεάζουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές. **ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐**

Σύνταξη: Βασιλική Λοΐζου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α. , Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α.(2025-2026)

17.6.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας: ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ (Λύκειο)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ 10 (Βιβλ. Συμβουλευτική κ Επαγγελματική Αγωγή)

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΣΠΟΥΔΕΣ (Κλάδος, Χώρα, Εκπαιδευτικό Ίδρυμα)	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	ΟΜΠ	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ (άλλο συναφές επάγγελμα)
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1: Δικηγόρος	Νομική Παν/μιο Κύπρου	Φιλολογικά	1η	1η	Πολιτικές Επιστήμες
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 2: Λογιστής	Λογιστική/Οικονομικά Αγγλία	Λογιστική Αγγλικά Ίσως Μαθηματικά	4η ή 5η	3η ή 4η	Οικονομολόγος Διοίκηση Επιχειρήσεων

*Ελέγχω τον πίνακα από το πρώτο στάδιο

Σύνταξη και Επιμέλεια: Διαμάντω Ζίζιρου & Μαριάννα Καταλάνου , Καθηγήτριες Σ.Ε.Α.

17.7.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Φύλλο Εργασίας

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΥΠΡΟΥ Κ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ 10

(Βιβλ. Συμβουλευτική κ Επαγγελματική Αγωγή)

Ενδεικτικές Σπουδές:

Βιολογία

Επιστημονικό Πεδίο	Πλαίσιο/α Πρόσβασης	Υποχρεωτικά Μαθήματα	Επιλεγόμενα Μαθήματα για Παγκύπριες Εξετάσεις
—	—	—	—

Χημεία

Επιστημονικό Πεδίο	Πλαίσιο Πρόσβασης	Υποχρεωτικά Μαθήματα	Επιλεγόμενα Μαθήματα για Παγκύπριες Εξετάσεις
—	—	—	—

- Υπάρχουν Κοινά Μαθήματα μεταξύ των δύο επιλογών μου;
Αν ναι ποια είναι αυτά;

- Με βάση τα βιβλία «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο» και «Κατευθύνσεις και Περιγραφές Μαθημάτων στο Λύκειο» βρίσκω:

Σε ποια Κατεύθυνση Λυκείου ανήκουν οι επιλογές μου;

Ποια είναι τα Υποχρεωτικά Μαθήματα στην Κατεύθυνση αυτή;

Ποια Επιλεγόμενα Μαθήματα Β΄ και Γ΄ τάξης θα πρέπει να διαλέξω για να δικαιούμαι τις πιο πάνω επιλογές επαγγέλματος;

Αρχιτεκτονικής

Επιστημονικό Πεδίο	Πλαίσιο πρόσβασης	Υποχρεωτικά Μαθήματα	Επιλεγόμενα Μαθήματα για Παγκύπριες Εξετάσεις

Ηλεκτρολόγος Μηχανικός

Επιστημονικό Πεδίο	Πλαίσιο πρόσβασης	Υποχρεωτικά Μαθήματα	Επιλεγόμενα Μαθήματα για Παγκύπριες Εξετάσεις

- Υπάρχουν Κοινά Μαθήματα μεταξύ των δύο επιλογών μου;
Αν ναι ποια είναι αυτά;

- Με βάση τα βιβλία «Προσανατολισμοί μετά το Γυμνάσιο» και «Κατευθύνσεις και Περιγραφές Μαθημάτων στο Λύκειο» βρίσκω:

Σε ποια Κατεύθυνση Λυκείου ανήκουν οι επιλογές μου;

Σε ποια Κατεύθυνση και Κλάδο ΤΕΣΕΚ κα ανήκουν οι επιλογές μου;

Ποια είναι τα Υποχρεωτικά Μαθήματα στην Κατεύθυνση αυτή;

Ποια Επιλεγόμενα Μαθήματα Β΄ και Γ΄ τάξης θα πρέπει να διαλέξω για να δικαιούμαι τις πιο πάνω επιλογές επαγγέλματος;

Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026) και Βασιλική Λοΐζου Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.

17.8.

Φύλλο Εργασίας : ΜΟΝΟΓΡΑΦΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

Μελετήστε κάποια από τα κύρια χαρακτηριστικά ενός Επαγγέλματος σε κάθε ένα από τους 5 τομείς της Μονογραφίας Επαγγέλματος .
Συμπληρώστε, ανάλογα, τα πιο κάτω επαγγέλματα μόνο μια φορά σε κάθε έναν Τομέα :

Ηθοποιός, Δημοσιογράφος, Στρατιωτικός, Ιατρός, Λογιστής, Εκπαιδευτικός .

ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ	ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΠΡΟΣΟΝΤΑ / ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Ελλάδα & Κύπρος)	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ
Απόδοση ρόλων σε θέατρο, κινηματογράφο ή τηλεόραση Επάγγελμα: _____	Θέατρα, κινηματογραφικές παραγωγές, τηλεόραση Επάγγελμα: _____	Δημιουργικότητα, έκφραση, συνεργασία Επάγγελμα: _____	Δραματικές σχολές, Πανεπιστημιακά Τμήματα Θεάτρου ή αναγνωρισμένες Σχολές Υποκριτικής Επάγγελμα: _____	Ασταθές ωράριο, προβολή, δημιουργική εργασία Επάγγελμα: _____
Μετάδοση ειδήσεων κάλυψη ρεπορτάζ Επάγγελμα: _____	ΜΜΕ, Ραδιόφωνο, Τηλεόραση Επάγγελμα: _____	Επικοινωνία, έρευνα, αντικειμενικότητα Επάγγελμα: _____	Τμήματα Δημοσιογραφίας/Επικοινωνίας ή συναφείς σπουδές Επάγγελμα: _____	Πίεση χρόνου, επαφή με την επικαιρότητα Επάγγελμα: _____
Φροντίδα, εξέταση και θεραπεία	Νοσοκομεία, Κλινικές, Ιατρεία	Υπευθυνότητα, επιστημονική γνώση,	Πτυχίο Ιατρικής , άδεια άσκησης και Ειδικότητα	Μεγάλες ευθύνες, εφημερίες

ασθενών Επάγγελμα: _____	Επάγγελμα: _____	ενσυναίσθηση Επάγγελμα: _____	Επάγγελμα: _____	Επάγγελμα: _____
Διδασκαλία και υποστήριξη της μάθησης μαθητών Επάγγελμα: _____	Σχολεία, Φροντιστήρια, Εκπαιδευτικοί Οργανισμοί Επάγγελμα: _____	Μεταδοτικότητα, οργάνωση, επικοινωνία Επάγγελμα: _____	Πτυχίο Πανεπιστημίου και, όπου απαιτείται, παιδαγωγική επάρκεια Επάγγελμα: _____	Σταθερό πρόγραμμα, συνεχής επιμόρφωση Επάγγελμα: _____
Τήρηση λογιστικών βιβλίων και οικονομικών στοιχείων Επάγγελμα: _____	Γραφεία, Επιχειρήσεις, Λογιστικά Τμήματα Επάγγελμα: _____	Ακρίβεια, αριθμητική σκέψη, υπευθυνότητα Επάγγελμα: _____	Πτυχίο Λογιστικής, Χρηματοοικονομικών ή συναφούς κλάδου Επάγγελμα: _____	Περίοδοι αυξημένης πίεσης Επάγγελμα: _____
Εκτέλεση αποστολών και προστασία της χώρας Επάγγελμα: _____	Στρατόπεδα, Στρατιωτικές Μονάδες, Υπηρεσίες Άμυνας Επάγγελμα: _____	Πειθαρχία, φυσική κατάσταση, συνεργασία Επάγγελμα: _____	Στρατιωτικές σχολές (ΣΣΕ, ΣΜΥ κ.ά. στην Ελλάδα / ΣΣΑΣ, ΑΣΣΥ ή αντίστοιχες στην Κύπρο όπου ισχύει) Επάγγελμα: _____	Μεταθέσεις, απαιτητικό ωράριο Επάγγελμα: _____

17.9.

Ο Κόσμος των Επαγγελματιών αλλάζει

Επαγγέλματα του Χθες, του Σήμερα και του Αύριο (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ)

Πολλά Επαγγέλματα δεν εξαφανίζονται πλήρως. Συχνά αλλάζουν, χρησιμοποιούν νέες τεχνολογίες και αποκτούν νέο περιεχόμενο ή νέο τίτλο.

ΤΕΙΝΟΥΝ ΝΑ ΕΚΛΕΙΨΟΥΝ (στην παραδοσιακή τους μορφή)	ΕΞΕΛΙΣΣΟΝΤΑΙ Πώς αλλάζουν και ποιος είναι ο σύγχρονος τίτλος	ΕΜΦΑΝΙΣΤΗΚΑΝ / ΚΑΘΙΕΡΩΘΗΚΑΝ και υπάρχουν μέχρι σήμερα	ΣΧΕΤΙΚΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ
• Ασυρματιστής Η παραδοσιακή μορφή του επαγγέλματος περιορίζεται λόγω των ψηφιακών συστημάτων επικοινωνίας.	• Τορναδόρος → Χειριστής / Προγραμματιστής Εργαλειομηχανών CNC Χρησιμοποιεί ψηφιακά ελεγχόμενα μηχανήματα και βασικές γνώσεις προγραμματισμού.	• Καθηγητής / Καθηγήτρια Ειδικής Εκπαίδευσης Υποστηρίζει μαθητές με διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες και συνεχίζει να αποτελεί αναγνωρισμένο επάγγελμα.	• Ειδικός Τεχνητής Νοημοσύνης Αναπτύσσει, εκπαιδεύει ή αξιολογεί συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης.
• Τηλεφωνητής Οι τηλεφωνικές συνδέσεις και πολλές βασικές υπηρεσίες εξυπηρέτησης γίνονται πλέον αυτοματοποιημένα.	• Αγρότης → Σύγχρονος Γεωργός / Χειριστής Έξυπνων Συστημάτων Γεωργίας Αξιοποιεί αισθητήρες, GPS, Drones και δεδομένα για καλύτερη παραγωγή.	• Μηχανικός Ηλεκτρονικών Υπολογιστών Σχεδιάζει, αναπτύσσει και υποστηρίζει συστήματα υπολογιστών και τεχνολογικές εφαρμογές.	• Επιστήμονας Δεδομένων Αναλύει μεγάλες ποσότητες δεδομένων και εντοπίζει χρήσιμα μοτίβα.
• Παραδοσιακός Μυλωνάς Οι μικροί παραδοσιακοί μύλοι έχουν σε μεγάλο βαθμό αντικατασταθεί από οργανωμένες βιομηχανικές μονάδες.	• Επεξεργαστής ήχου και εικόνας με Η.Υ. → Video Editor / Δημιουργός Ψηφιακού περιεχομένου Εργάζεται με σύγχρονα προγράμματα, πλατφόρμες και περιεχόμενο για διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	• Σύμβουλος Ζεύγους και Οικογένειας Παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε ζευγάρια και οικογένειες.	• Αναλυτής Κυβερνοασφάλειας Προστατεύει υπολογιστικά συστήματα και δεδομένα από ψηφιακές απειλές.
• Υπαίθριος Καστανάς Εξακολουθεί να υπάρχει εποχικά, αλλά είναι λιγότερο συνηθισμένος ως σταθερό επάγγελμα.	• Γραφίστας → Ψηφιακός Γραφίστας / Σχεδιαστής Οπτικής επικοινωνίας Σχεδιάζει για ιστοσελίδες, εφαρμογές, βίντεο, κινούμενα γραφικά και ψηφιακές καμπάνιες.	• Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Βοηθά άτομα να γνωρίσουν τον εαυτό τους, τις σπουδές και τις επιλογές στον κόσμο της εργασίας.	• Μηχανικός Ρομποτικής Σχεδιάζει και προγραμματίζει ρομπότ και αυτοματοποιημένα συστήματα.
• Λούστρος Παπουτσιών Η ζήτηση έχει περιοριστεί λόγω της αλλαγής στις συνήθειες ένδυσης και φροντίδας υποδημάτων.	• Χειρουργός → Χειρουργός Ρομποτικής και ελάχιστα επεμβατικής χειρουργικής Χρησιμοποιεί προηγμένα συστήματα απεικόνισης, ρομποτική τεχνολογία και ψηφιακά εργαλεία.	• Τεχνολόγος Τροφίμων Ελέγχει την ποιότητα, την ασφάλεια και την παραγωγή τροφίμων.	• Χειριστής Drone Χειρίζεται μη επανδρωμένα αεροσκάφη για λήψεις, επιθεωρήσεις, γεωργία ή χαρτογράφηση.
• Παραδοσιακός Μπακάλης Η παραδοσιακή μορφή περιορίζεται, ενώ συχνά αντικαθίσταται από Μίνι Μάρκετ και αλυσίδες καταστημάτων.	• Τυπογράφος → Τεχνικός ψηφιακών εκτυπώσεων Η εργασία μετακινείται από τις παραδοσιακές μεθόδους σε ψηφιακές εκτυπώσεις και αυτοματοποιημένη παραγωγή.	• Ιχθυοκαλλιεργητής Ασχολείται με την οργανωμένη εκτροφή ψαριών και άλλων υδρόβιων οργανισμών.	• Σχεδιαστής Εμπειρίας και Διεπαφής Χρήστη (UX/UI) Σχεδιάζει εφαρμογές και ιστοσελίδες ώστε να είναι εύχρηστες και κατανοητές.
	• Λογιστής → Ψηφιακός Λογιστής / Αναλυτής Οικονομικών Δεδομένων Χρησιμοποιεί λογισμικά, αυτοματισμούς και ανάλυση δεδομένων για οικονομικό έλεγχο και συμβουλευτική.	• Λογοθεραπευτής / Λογοθεραπεύτρια Υποστηρίζει άτομα με δυσκολίες λόγου, ομιλίας, επικοινωνίας και κατάποσης.	• Διαχειριστής Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης Σχεδιάζει και διαχειρίζεται την ψηφιακή παρουσία οργανισμών ή επιχειρήσεων.

ΤΕΙΝΟΥΝ ΝΑ ΕΚΛΕΙΨΟΥΝ (στην παραδοσιακή τους μορφή)	ΕΞΕΛΙΣΣΟΝΤΑΙ Πώς αλλάζουν και ποιος είναι ο σύγχρονος τίτλος	ΕΜΦΑΝΙΣΤΗΚΑΝ / ΚΑΘΙΕΡΩΘΗΚΑΝ και υπάρχουν μέχρι σήμερα	ΣΧΕΤΙΚΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ
	• Φωτογράφος → Ψηφιακός Φωτογράφος / Δημιουργός οπτικού περιεχομένου Συνδυάζει φωτογραφία, επεξεργασία εικόνας, βίντεο και περιεχόμενο για ψηφιακά μέσα.	• Καθηγητής / Καθηγήτρια Πληροφορικής Διδάσκει προγραμματισμό, ψηφιακές δεξιότητες και ασφαλή χρήση της τεχνολογίας.	• Τεχνικός Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας Εγκαθιστά και συντηρεί συστήματα όπως φωτοβολταϊκά και ανεμογεννήτριες.
	• Σχεδιαστής Μόδας → Σχεδιαστής Ψηφιακής και Βιώσιμης Μόδας Χρησιμοποιεί τρισδιάστατη σχεδίαση, νέα υλικά και πρακτικές με μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα.	• Στέλεχος Διοίκησης / Μάνατζερ Οργανώνει ομάδες, έργα, υπηρεσίες και επιχειρησιακές δραστηριότητες.	• Σύμβουλος Βιωσιμότητας Βοηθά οργανισμούς να μειώνουν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα.
	• Δάσκαλος → Εκπαιδευτικός με ψηφιακές δεξιότητες Συνδυάζει τη διδασκαλία στην τάξη με ψηφιακά εργαλεία, διαδραστικό υλικό και υβριδική μάθηση.	• Επαγγελματίας Ποδοσφαιριστής / ποδοσφαιρίστρια Αγωνίζεται οργανωμένα σε αθλητικό σύλλογο ή επαγγελματική ομάδα.	• Τεχνικός Τρισδιάστατης Εκτύπωσης Χειρίζεται 3D εκτυπωτές και δημιουργεί πρότυπα ή εξαρτήματα από ψηφιακά σχέδια.
	• Μικροέμπορος → Ηλεκτρονικός Έμπορος / Διαχειριστής Ηλεκτρονικού Καταστήματος Μπορεί να διαθέτει προϊόντα μέσω ιστοσελίδων, εφαρμογών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	• Επαγγελματίας Οπλίτης Υπηρετεί επαγγελματικά στις Ένοπλες Δυνάμεις, ανάλογα με το σύστημα κάθε χώρας.	
	• Οικονομολόγος → Οικονομικός Αναλυτής / Αναλυτής Δεδομένων Χρησιμοποιεί μεγάλα σύνολα δεδομένων και ψηφιακά μοντέλα για προβλέψεις και λήψη αποφάσεων.	• Καλλιεργητής Βιολογικών Προϊόντων Παράγει γεωργικά προϊόντα με πιστοποιημένες βιολογικές μεθόδους.	
	• Αθλητής → Αθλητής με υποστήριξη αθλητικής επιστήμης Η προπόνηση ενισχύεται από βιομετρικά δεδομένα, ανάλυση απόδοσης και εξειδικευμένη τεχνολογία.		
	• Στατιστικολόγος → Στατιστικολόγος / Αναλυτής Μεγάλων Δεδομένων Εφαρμόζει στατιστικές μεθόδους σε δεδομένα από την υγεία, την οικονομία, την εκπαίδευση και την τεχνολογία.		
	• Πελεκάνος (Ξυλουργός) → Ξυλουργός / Χειριστής Ψηφιακών Μηχανών CNC Συνδυάζει την παραδοσιακή τεχνική με ψηφιακή σχεδίαση και αυτοματοποιημένες μηχανές κοπής.		
	• Χρηματιστής → Αναλυτής Χρηματοοικονομικών Αγορών / Ειδικός FinTech Χρησιμοποιεί ψηφιακές πλατφόρμες, αλγόριθμους και δεδομένα για την παρακολούθηση των αγορών.		
	• Ασφαλιστής → Σύμβουλος Ασφαλιστικών Υπηρεσιών και Διαχείρισης Κινδύνου Αξιολογεί ψηφιακά εργαλεία για αξιολόγηση κινδύνου, συμβουλευτική και εξυπηρέτηση πελατών.		

Υποσημείωση: Τα πιο πάνω επαγγέλματα δεν συνδέονται θετικά ή αρνητικά με τις προοπτικές εργοδότησης. Παρατίθενται ενδεικτικά ως ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ, για σκοπούς ενημέρωσης, στο ευρύτερο πλαίσιο γνωριμίας των μαθητών και μαθητριών με τον σύγχρονο κόσμο της εργασίας. Η ταξινόμηση είναι ενδεικτική, καθώς πολλά επαγγέλματα δεν εξαφανίζονται αλλά μετασχηματίζονται.

Άσκηση για μαθητή/τρια: Μελέτησε προσεκτικά τον πιο πάνω πίνακα και πρόσθεσε πιθανά επαγγέλματα που δεν περιλαμβάνονται στον υφιστάμενο.

Σύνταξη : Αντιγόνη Καραγιάννη, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α., Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

17.10.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΡΟΣ Α΄: Βασικές έννοιες της Αγοράς Εργασίας

ΑΣΚΗΣΗ: Βάλε στα κουτάκια της Στήλης Β΄ τον αριθμό που αντιστοιχεί στον σωστό Ορισμό της Στήλης Α΄.

	ΣΤΗΛΗ Α΄	☐	ΣΤΗΛΗ Β΄
1	Εργασία	☐	Ο συνδυασμός γνώσεων, προσόντων, δεξιοτήτων και χαρακτηριστικών του ατόμου με τις συνθήκες και τις δομές που τον βοηθούν να εξεύρει και να διατηρήσει εργασία.
2	Αγορά Εργασίας	☐	Το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο συναντώνται η προσφορά και η ζήτηση εργασίας και το εργατικό δυναμικό κατανέμεται σε θέσεις απασχόλησης.
3	Εργατικό Δυναμικό	☐	Μοντέλο οικονομίας που επιδιώκει τη βιωσιμότητα, την επάρκεια των φυσικών πόρων, τη μείωση απορριμμάτων και την επαναχρησιμοποίηση υλικών ως πρώτων υλών.
4	Οικονομικά Ενεργός Πληθυσμός	☐	Ιδέες για ένα θέμα ή για ομάδες ανθρώπων που δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες ούτε ισχύουν αντικειμενικά και συχνά μεταφέρονται από το κοινωνικό περιβάλλον.
5	Οικονομικά Μη Ενεργός Πληθυσμός	☐	Το σύνολο των απασχολουμένων και των ανέργων.
6	Απασχολούμενοι	☐	Τα άτομα που εργάζονται ή είναι πρόθυμα και ικανά να εργαστούν και κάνουν ενέργειες για να εξασφαλίσουν εργασία. Περιλαμβάνει τους Απασχολούμενους και τους Ανέργους.
7	Άνεργοι	☐	Η αλματώδης τεχνολογική πρόοδος που χαρακτηρίζεται από τη μάθηση των μηχανών, την επιστήμη των δεδομένων και την Τεχνητή Νοημοσύνη και μεταβάλλει τη βιομηχανία και την αγορά εργασίας.
8	Άεργοι		

9	Απασχολησιμότητα	☐	Άτομα σε ηλικία απασχόλησης που είναι ικανά να εργαστούν, αλλά δεν επιθυμούν να συμμετέχουν στο Εργατικό Δυναμικό.
10	Παραγωγικότητα	☐	Η εκτίμηση της μελλοντικής ζήτησης για θέσεις εργασίας σε διάφορους τομείς οικονομικής δραστηριότητας και επαγγέλματα.
11	Προβλέψεις αναγκών απασχόλησης / Προοπτικές απασχόλησης	☐	Η ποσότητα προϊόντος που αναλογεί κατά μέσο όρο σε κάθε εργαζόμενο ή η ποσότητα προϊόντος που παράγεται ανά ώρα εργασίας.
12	Κυκλική Οικονομία	☐	Κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα που ασκείται με στόχο τη δημιουργία χρήσιμου αποτελέσματος και την παραγωγή αγαθών ή υπηρεσιών για την ικανοποίηση αναγκών.
13	4η Βιομηχανική Επανάσταση	☐	Πεποιθήσεις με τις οποίες αποδίδονται αυθαίρετα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά σε ομάδες ανθρώπων.
14	Προκαταλήψεις	☐	Άτομα σε ηλικία απασχόλησης που είτε δεν μπορούν είτε δεν επιθυμούν να συμμετέχουν στο Εργατικό Δυναμικό, όπως σπουδαστές, νοικοκυρές ή άτομα με πρόωρη αφυπηρέτηση.
15	Στερεότυπα	☐	Άτομα που έχουν πλήρη ή μερική επαγγελματική απασχόληση, ως Μισθωτοί, Εργοδότες ή Αυτοτελώς Εργαζόμενοι, ακόμη και αν απουσιάζουν προσωρινά λόγω άδειας, ασθένειας ή απεργίας.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:	ΤΜΗΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:	ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΡΟΣ Β΄: Σύγχρονη Αγορά Εργασίας και Φορείς/«Εργαλεία»

ΑΣΚΗΣΗ: Βάλε στα κουτάκια της Στήλης Β΄ τον αριθμό που αντιστοιχεί στον σωστό Ορισμό της Στήλης Α΄.

	ΣΤΗΛΗ Α΄	☐	ΣΤΗΛΗ Β΄
1	Κινητικότητα στην Εργασία	☐	Ευρωπαϊκό Εργαλείο που επιτρέπει τη δωρεάν διαδικτυακή δημιουργία διαφορετικών Βιογραφικών Σημειωμάτων, ανάλογα με την αίτηση για σπουδές ή εργασία.
2	«Πράσινη» Μετάβαση	☐	Φορέας που προσφέρει προγράμματα κατάρτισης, εργαστήρια Europass και δράσεις Διά Βίου Μάθησης για την αναβάθμιση του Ανθρώπινου Δυναμικού.
3	Ψηφιακή Μετάβαση	☐	Προσέγγιση που στηρίζει τη μετάβαση σε κλιματικά ουδέτερη, δίκαιη και ευημερούσα κοινωνία με σύγχρονη και ανταγωνιστική οικονομία, καλύπτοντας το κλίμα, την ενέργεια, τις μεταφορές και άλλους Τομείς.
4	Τεχνητή Νοημοσύνη (Τ.Ν.)	☐	Ευρωπαϊκό Δίκτυο επαγγελματικής καθοδήγησης που υποστηρίζει τη Διά Βίου Καθοδήγηση, την ανάπτυξη των Συμβούλων, τη διεθνή κινητικότητα και την παροχή σχετικής πληροφόρησης.
5	«Πράσινη» Οικονομία	☐	Υπηρεσία με αποστολή την τακτική και έγκαιρη παραγωγή στατιστικών στοιχείων και την παροχή αξιόπιστης στατιστικής πληροφόρησης για την Κύπρο.
6	«Γαλάζια» Οικονομία	☐	Οργανισμός που επιδιώκει τον συνεχή εμπλουτισμό του Ανθρώπινου Δυναμικού με κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να ενισχύονται η παραγωγικότητα και η ανταγωνιστικότητα.
7	Τμήμα Εργασίας	☐	Σύγχρονο ψηφιακό εργαλείο επαγγελματικής διερεύνησης και πληροφόρησης για επαγγέλματα, σπουδές, εκπαιδευτικές κατευθύνσεις και ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης απόφασης.
8	Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕ.ΠΑ.)	☐	Η προσπάθεια μετασχηματισμού της οικονομίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε σύγχρονη, αποδοτική ως προς τη χρήση των πόρων και ανταγωνιστική οικονομία, με στόχο την κλιματική ουδετερότητα.
9	Europass	☐	Η ικανότητα μιας μηχανής να αναπαράγει γνωστικές λειτουργίες του ανθρώπου, όπως η μάθηση, ο σχεδιασμός και η δημιουργικότητα, να επιλύει προβλήματα και να δρα για την επίτευξη στόχων.

10	Στατιστική Υπηρεσία	☐	Υπηρεσία που προωθεί και εφαρμόζει την κυβερνητική πολιτική στους τομείς της απασχόλησης και της κατάρτισης και παρέχει δωρεάν υπηρεσίες εξεύρεσης εργασίας και προσωπικού.
11	Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού (Αν.Α.Δ.)	☐	Ευρωπαϊκό Δίκτυο συνεργασίας των Υπηρεσιών Απασχόλησης που διευκολύνει την ελεύθερη διακίνηση εργαζομένων και την πρόσβασή τους σε ευκαιρίες εργασίας σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.
12	Euroguidance	☐	Οικονομικές δραστηριότητες που βασίζονται άμεσα ή έμμεσα στις θάλασσες και στους ωκεανούς, όπως οι Υδατοκαλλιέργειες, οι Θαλάσσιες Μεταφορές, η Ναυπηγική και ο Παράκτιος Τουρισμός.
13	EURES	☐	Η αξιοποίηση μιας νέας γενιάς ψηφιακών τεχνολογιών για την ενδυνάμωση πολιτών, επιχειρήσεων και διοικήσεων και την προετοιμασία της Ευρώπης για την ψηφιακή εποχή.
14	ESCO	☐	Η μετακίνηση των εργαζομένων από μία εργασία σε άλλη ή από μία γεωγραφική περιοχή σε άλλη για σκοπούς εργασίας.
15	eSchoolCounselor	☐	Πολύγλωσσο Ευρωπαϊκό Σύστημα Ταξινόμησης Δεξιοτήτων, Ικανοτήτων, Προσόντων και Επαγγελμαμάτων που συνδέονται με την αγορά εργασίας, την εκπαίδευση και την κατάρτιση.

ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ/ΤΡΙΑ ΣΕΑ

Μέρος Α΄

A/A στη Στήλη Β΄	Ορισμός / Όρος	Σωστός αριθμός
1	Απασχολησιμότητα	9
2	Αγορά Εργασίας	2
3	Κυκλική Οικονομία	12
4	Προκαταλήψεις	14
5	Οικονομικά Ενεργός Πληθυσμός	4
6	Εργατικό Δυναμικό	3
7	4η Βιομηχανική Επανάσταση	13
8	Άεργοι	8
9	Προβλέψεις αναγκών απασχόλησης / Προοπτικές απασχόλησης	11
10	Παραγωγικότητα	10
11	Εργασία	1
12	Στερεότυπα	15
13	Άνεργοι	7
14	Οικονομικά Μη Ενεργός Πληθυσμός	5
15	Απασχολούμενοι	6

Μέρος Β΄

A/A στη Στήλη Β΄	Ορισμός / Όρος	Σωστός αριθμός
1	Europass	9
2	Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕ.ΠΑ.)	8
3	«Πράσινη» Οικονομία	5
4	Euroguidance	12
5	Στατιστική Υπηρεσία	10
6	Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού (Αν.Α.Δ.)	11
7	eSchoolCounselor	15
8	«Πράσινη» Μετάβαση	2
9	Τεχνητή Νοημοσύνη (Τ.Ν.)	4
10	Τμήμα Εργασίας	7
11	EURES	13
12	«Γαλάζια» Οικονομία	6
13	Ψηφιακή Μετάβαση	3
14	Κινητικότητα στην Εργασία	1
15	ESCO	14

ΠΗΓΗ: Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή: Προσωπική Ανάπτυξη και Δεξιότητες Σταδιοδρομίας, 2025-2026, σσ 51-65 και 94-100

Σύνταξη: Διαμάντω Ζίζιρου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α. Επιμέλεια: Ελένη Παπαστεφάνου, Επιθεωρήτρια Σ.Ε.Α. (2025-2026)

17.11.

Ηλεκτρονικός Σύνδεσμος https://youtu.be/Ts7fQB3K_M

Απεικονίζει τον πίνακα Διερεύνησης Πολλαπλότητας Εαυτού στο βιβλίο «Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή»

Σάρωση: Αντωνία Αριστοδήμου, Καθηγήτρια Σ.Ε.Α.