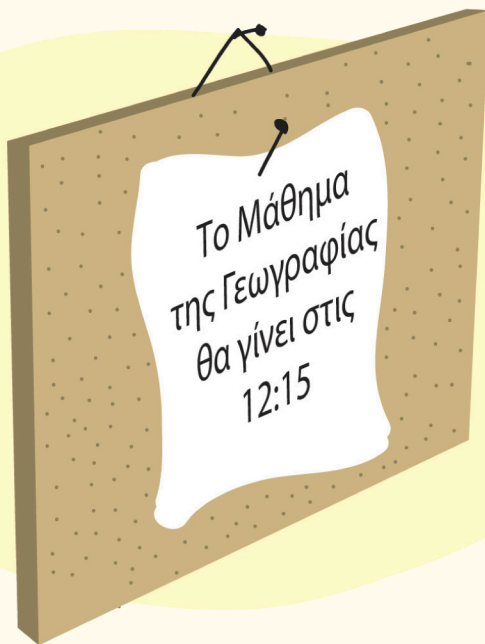


ΑΛΛΑΓΗ
ΡΟΥΤΙΝΑΣ
ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τι σημαίνει η αλλαγή μιας ρουτίνας



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφέας	Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med) Ειδική Παιδαγωγός
Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ
Εικονογράφηση	Αβδίκου Χριστίνα
Γραφιστική επιμέλεια	ONDEMAND AE
Επιμέλεια κειμένων	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ

ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS 5001313, Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Υπεύθυνοι της Πράξης:

Κουρμπέτης Βασίλης, Σύμβουλος Α'
Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ
(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Β' με εξειδίκευση
στην Ειδική & Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ (από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
Τηλ.: 213 1335100 Fax: 213 1335111
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



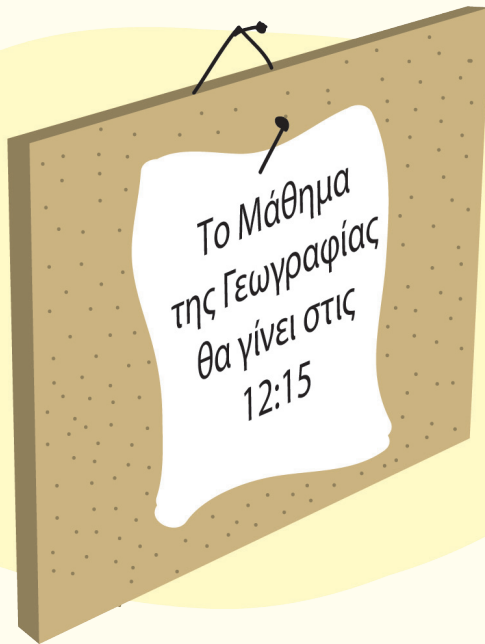
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Τι σημαίνει η αλλαγή μιας ρουτίνας





Κάποιες φορές υπάρχουν αλλαγές
στο καθημερινό μου πρόγραμμα.
Αυτό ονομάζεται
αλλαγή μιας ρουτίνας.



Μια αλλαγή ρουτίνας συμβαίνει
όταν αρρωστήσει
ο δάσκαλος ή η δασκάλα μου
και έρθει κάποιος άλλος στην
τάξη για να μας κάνει μάθημα.
Μπορεί, επίσης, να αλλάξει
η ώρα ενός μαθήματος
ή να αναβληθεί μια εκδρομή.



Πολλές φορές δυσκολεύομαι
να δεχτώ αυτές τις αλλαγές.
Μια αλλαγή μπορεί να με αναστατώσει
ή ίσως μου προκαλέσει στενοχώρια.
Άλλες φορές πάλι μπορεί
να μη θέλω να ακούσω
ότι πρέπει να συμβεί μια αλλαγή.



Σε πολλούς ανθρώπους
δεν αρέσουν οι αλλαγές
και νιώθουν άβολα,
όταν αυτές συμβαίνουν.



Μια καλή ιδέα είναι
να πω στους άλλους γύρω μου
πώς νιώθω για την αλλαγή.



Μπορώ να πω:
«είμαι ανήσυχος»,
«είμαι μπερδεμένος»,
«είμαι θυμωμένος» ή
«είμαι στενοχωρημένος».



Καλό θα είναι
να βρω να κάνω κάτι
που θα με ηρεμήσει.



Όταν ηρεμήσω, θα μπορέσω να ακούσω για την αλλαγή που πρόκειται να συμβεί και θα μπορώ να τη δεχτώ πιο εύκολα.



Είναι σημαντικό να μάθω να ακούω
και να δέχομαι τις αλλαγές.
Θα είναι πιο εύκολο για εμένα
και τους ανθρώπους γύρω μου.

Το έργο «Καθολικός Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Προσβάσιμου Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Υλικού» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001313 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)


ΑΛΛΑΓΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Στην ίδια κατηγορία:

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τι συμβαίνει όταν λείπει η δασκάλα μου



ΙΕΠ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρη Παπαμιχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Πώς μαθαίνω από τα λάθη μου



ΙΕΠ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρη Παπαμιχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Η εκδρομή που ακυρώθηκε ξαφνικά



ΙΕΠ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρη Παπαμιχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τι κάνω αν χάσω τη μαμά μου στην παιδική χαρά



ΙΕΠ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρη Παπαμιχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τι κάνω αν χάσω τη μαμά μου στο σούπερ μάρκετ



ΙΕΠ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρη Παπαμιχαλοπούλου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΠΡΟΟΠΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τι κάνω αν χαλάσει το αγαπημένο μου παιχνιδι



ΙΕΠ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρη Παπαμιχαλοπούλου