

Καλημέρα σε όλους και καλή εβδομάδα!

Σε συνέχεια των όσων πραγματοποιούσαμε από κοντά κατά τις συνεδρίες εργοθεραπείας, αλλά και για όσα παιδιά λόγω της κατάστασης δεν πρόλαβαν να μπουν σε αυτό το κομμάτι της εργοθεραπείας, σας υπενθυμίζω την σημασία της αυτονομίας στην καθημερινή μας ζωή!

Πώς λοιπόν μπορούμε να κάνουμε τις αγορές μας με υπευθυνότητα και την στοιχειώδη αυτονομία (όσο μας επιτρέπεται από τους δικούς μας);

Το να μπορούμε να αντιληφθούμε τις ελλείψεις του σπιτιού μας, να διαχειριστούμε τα χρήματα και να πραγματοποιήσουμε τις αγορές μας σύμφωνα με τις πραγματικές μας ανάγκες, και γνωρίζοντας τα χρήματα που χρειαζόμαστε αλλά και αυτά που διαθέτουμε, είναι ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινής μας ζωής, στην εφηβεία αλλά και την μετέπειτα ενήλικη ζωή.

Βασικός κανόνας είναι η **δημιουργία μίας λίστας** αγαθών και προϊόντων που χρειαζόμαστε άμεσα πριν την μετάβασή μας στο κατάστημα.

Η λίστα μπορεί να φτιαχτεί με τον πιο χρήσιμο τρόπο για τον καθένα ξεχωριστά. Στην συνέχεια **υπολογίζουμε τα χρήματα που θα χρειαστούμε** γι' αυτές τις αγορές.

Μία καλή εξάσκηση στις γνώσεις μας σχετικά με τις τιμές των προϊόντων που συχνά ή όχι αγοράζουμε είναι το τακτικό ξεφύλλισμα των εβδομαδιαίων φυλλαδίων των super market (παρατηρούμε τις τιμές των προϊόντων κυρίως).

Θυμόμαστε πάντα ότι πριν φύγουμε από το σπίτι πρέπει να γνωρίζουμε το ποσό χρημάτων που θα χρειαστούμε και να τα έχουμε σε ένα **πορτοφόλι στην τσέπη ή την τσάντα μας** , να μην ξεχάσουμε την **λίστα** μας, και φυσικά όταν φτάσουμε στο ταμείο για να πληρώσουμε **να ελέγξουμε τα ρέστα που θα πάρουμε** είτε υπολογίζοντας νοερά είτε ελέγχοντας την απόδειξη. *Στις αποδείξεις στο κάτω μέρος υπάρχει αναφορά μετά το «σύνολο» των χρημάτων στα «ρέστα».* *Ελέγχουμε ότι έχουμε στα χέρια μας το ποσό που αναγράφει η απόδειξη στα «ρέστα».*

Παρακάτω σας επισυνάπτω μία λίστα (έτοιμη από το διαδίκτυο) ως υπόδειγμα για όταν θέλουμε να πάμε για ψώνια στο σούπερ μάρκετ. Φυσικά ο καθένας μπορεί να γράψει μία δική του με ό,τι χρειάζεται , να την ελέγξει και κατόπιν να μεταβεί στο κατάστημα για τις αγορές, πάντα με την σύμφωνη γνώμη των γονέων ή/και κηδεμόνων του.

11/5/2020

Νατάσα Κωσταρά