



ÉFOÉSZ Értelmileg Sérültek és Segítőik
Győr- Moson- Sopron megyei Egyesülete



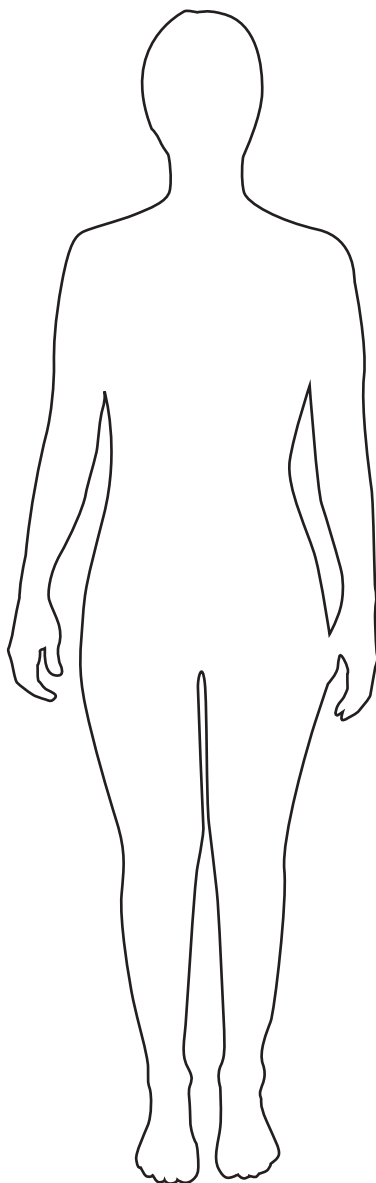
Módszertani útmutató

Az önértékesítők és a sérültséggel élő személyek részére



Fogyatékos Személyek
Esélyegyenlőségéért
Közhasznú Nonprofit Kft.

Színezd ki, hogy milyen vagy!



Kedves Barátunk!

Ezt a füzetet neked készítettük.

A füzet könnyen olvasható,

így bármikor te is el tudod olvasni.

Segítünk neked, hogy megismerd magad.

Segítünk, hogy dönteni tudj

vagy segítséget merj kérni.

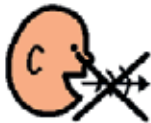
Képekkel kiegészítettük,

így sokkal érdekesebb

és érthetőbb lett a füzetünk.

Reméljük tetszik.

Ez a kiadvány könnyen olvasható formában készült.



Akkor induljunk neki,

kezdjük el!



Önismeret

Az önismeret azt jelenti, hogy az ember ismeri önmagát.

Tudja a nevét, születési idejét, a címét, ismeri a családját.

Név

Neve mindenkinek van, így szólítjuk meg egymást.

A nevünk megkülönböztet minket más emberektől.

Becenevünk is lehet, ez kedveskedés.

Becenevet adhat a család és a barátok.

Ezt hivatalos helyen nem használjuk.

Hogy hívnak?!

Hogyan szólítanak otthon?!

Hogyan szólítanak a barátok?!

Minden névnek jelentése van.

Tudod mit jelent a neved?

Születési idő

Születéskor még nagyon kicsi voltál.

A születéstől számoljuk az éveket.

Minden évben megünneplitek a születésed napját.

Húzd alá melyik korcsoportba tartozol?

0-3 év - baba

4-6 év - gyermek

7-17 év - ifjú

18-29 év - fiatal felnőtt

30-59 év - felnőtt

60 év felett - idős ember



Lakcím

Minden ember lakik valahol.

A lakás ahova hazamész.

Lakhatunk emeletes házban,
családi házban és intézményben is.

Lehet kicsi és nagy házunk.

A lakásunkat ismerjük.



Rajzold le, milyen lakásban laksz!

A cím segít tájékozódni, hogy megtaláljuk az épületet.

Család

Minden embernek van családja.

A családod a rokonaid.

Családtag lehet a feleség, a férj,

az anya, az apa,

nevelőszülők,

a testvérek, a nagyszülők és

az unokatestvérek.



Barátok

A barátság emberi kapcsolat.

A barátok egyformán szeretik és

segítik egymást.

A baráttal jó együtt lenni,

beszélgetni, kirándulni.

A barátok kölcsönösen tisztelik egymást.



Nem minden ember a barátod!

Idegen ember

Idegen ember lehet jóember és

rosszember.

Beszélgess bátran, de légy óvatos!



Így nézek ki

Minden ember másmilyen.

A külső megjelenésed segít megkülönböztetni az egyik embertől.

Vegyél elő egy tükröt!

Nézz bele!

Mit látsz?

A külső megjelenés:

haj színe, formája

szem színe

száj és az arc formája.



A belső tulajdonság:

Ami a legjobban jellemző rád.

Húzd alá azt a tulajdonságodat, ami rád igaz!



barátságos - barátságtalan

mosolygós - bánatos

gyors - lassú

csendes - beszédes

izgulós - nyugodt

erős - gyenge

merész - félénk

önálló - önállótlan

érzékeny - kemény

kitartó - feladó

Személyazonosító kártya

A személyazonosító kártya megmutatja az adataidat.

Olvasható rajta a neved, címed,

születési adataid,

anyukád neve,

a személyazonosító számod.

Ez bemutat téged.

A kártyádat igazolásra használod.



Ez a kártya mindig legyen nálad!

Vigyázz rá, ne veszítsd el!



A rendőr a személyazonosító kártyából tudja meg, hogy ki vagy te.

Tilos más embernek átadni!

Ehhez tartozik a lakcímkártya.

Megtalálható rajta a címed,

A két kártya összetartozik.



Felnőttek

A felnőtt embereknek sok elfoglaltsága van.

Sok dolgot egyedül csinálnak.

Dolgoznak, tanulnak, programokra járnak.



Húzd alá amit a felnőtt csinál!

takarítás, vásárlás, könyvolvasás, tanulás, kisautózás, autószerelés, film nézés.

Bemutatkozás

Az ember sok helyen mutatkozik be.

Néha csak köszönsz és a nevedet mondod.

Néha sokat kell mesélned magadról.

Hol mutatkoztál be utoljára?



Húzd alá mit mondtál el magadról!

neved, lakcímed,

életkorod,

testvéred neve,

telefonszámod,

kedvenc játékod,

mit szeretsz csinálni,

ruhaméreted.



Önérvényesítés

Az önérvényesítés azt jelenti, hogy tudom mik a jogaim és a feladataim.

E szerint élek.

Elmondhatjuk másoknak a véleményünket és meghallgatjuk a másik gondolatát.

Eldöntjük, mit szeretnénk.

Önálló vagyok, amiben tudok.

Döntök az életemet érintő kérdésekről.

Döntéseimhez segítséget is kérhetek szülőktől, családtól, barátoktól, segítőtől.

Ne szégyellj segítséget kérni, hogy tudj dönteni.

Tudnod kell, hogy mit akarsz elérni?

Mi az, amit tudsz róla?

Tudod, hogy, hogyan kellene megoldanod?

Egyedül el tudod dönteni?

Kitől tudsz segítséget kérni?



Indulj neki bátran!

Ne add fel, ha elsőre nem sikerül!



Jól oldottad meg a feladatot?

Ünnepek

Fontos események.

Minden évben ugyanakkor vannak.

Lehetnek nemzeti ünnepek,

intézményi ünnepek,

családi ünnepek.

Ajándékot magad is készíthetsz, nem kell hozzá pénz!

Mindig alkalomhoz illő ruhákat veszünk fel.



Kösd össze melyik alkalomhoz melyik ruha illik!

SPORTNAP



KARÁCSONY



MIKULÁS- DISCO

HÚSVÉT

FARSANG

NYÁRI TÁBOR



Pénz

Van belőle fém és papír.

Fizetünk vele.

Átadásával árut (Pl.: kenyér)

és szolgáltatást (Pl.: fodrász) vásárolunk.



Bevásárlás

A vásárlás nem könnyű dolog.

Gondolj valamilyen tárgyra, amit megvenné!

Gondold végig, hogyan fogod végrehajtani!



Írd vagy rajzold le, mit vásárolnál!

Gyűjts információkat!

Megkérdezhetsz más embereket,

olvashatsz tájékoztatót.

Kérheted az eladók segítségét.

Írd le vagy rajzold le, kitől kérsz tanácsot!



Gondold végig, hogy mit szeretnél kérdezni - mondani!

Az információk alapján választhatsz, hogy hol veszed meg és mennyibe fog kerülni?

Fizetsz érte és elviheted, azt amit vásároltál.

Számlát kapsz, amit ne dobj el!

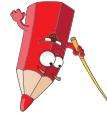
Ha elromlik vissza tudod vinni a boltba!



Írd le vagy rajzold le, hogyan megvásárolod!

Ez vagyok én, töltsd ki és húzd alá!

ÉN



Ragassz be
fényképet!

Nevem:

Városnév:

Utcanév:

Házzám:

Irányítószám:

Fiú vagyok - Férfi vagyok

Lány vagyok - Nő vagyok

Hajam színe:

Szemem színe:

Magasságom:cm

Súlyom:kg

Szeretem magamban ☺

.....

Nem szeretem magamban ☹

.....

Szívesen csinálom ☺

.....

Nem szívesen csinálom ☹

.....



Írd le vagy rajzold le, hogy mit csinálsz egy nap!



Reggel



Délelőtt



Dél



Délután



Este





Fontosabb adataink:

Levelezési címünk: 9024 Győr, Szerűskert utca 57.

Központi irodánk: 9023 Győr, Mester utca 1. Fsz./110. iroda

Ügyfélfogadási idő: Hétfőtől- péntekig: 9 órától 16 óráig

Telefon/Fax: 96/824-090,20/265-1300,20/579-3610,20/579-3640

E-mail cím: efoesz@gmail.com, eripetra@gmail.com, juditesse@gmail.com

Hivatalos honlap: www.essegyor.hu

Közösségi oldal: www.facebook.com/essegyor

Számlaszám: 11737007-20719157

Adószám: 18980196-1-08

A kiadványhoz felhasznált irodalom:

ÖRÖK Kézikönyv

ÖRÖK Munkafüzet

A kiadványt összeállították:

Önértvényesítő Csoportok Mentorai:

Hluchány Judit, Éri Petra, Tóth Jánosné

Készült a

Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft.

támogatásával.



Fogyatékos Személyek
Esélyegyenlőségéért
Közhasznú Nonprofit Kft.