

Οδηγός για τους συμμετέχοντες

Πριν από την αναχώρηση

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει τις πρακτικές λεπτομέρειες και τους κανόνες συμπεριφοράς. Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι υποβάλετε τις ερωτήσεις σας κατά τη διάρκεια των συναντήσεων προετοιμασίας σας με τον υπεύθυνο του Erasmus+ στο σχολείο σας και κρατήστε επικοινωνία μαζί του.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλες τις απαραίτητες ρυθμίσεις σχετικά με την καινούργια ταυτότητα που θα πρέπει να έχετε για να ταξιδέψετε, τις ιατρικές διαδικασίες (αν απαιτούνται), την ευρωπαϊκή κάρτα ασφάλισης ασθένειας (αν δικαιούστε να την έχετε), κλπ.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερώσει το συνοδό καθηγητή για θέματα υγείας που πρέπει να γνωρίζει
- Μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για τη χώρα υποδοχής πριν την επισκεφθείτε
- Μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα σχετικά με τις υποχρεώσεις σας αλλά και τα δικαιώματά σας με τη συμμετοχή σας στην κινητικότητα
- Ενημερωθείτε για την οικονομική διαχείριση του ποσού που αφορά τη διαβίωση σας και διαχειρίζεται το σχολείο σας
- Ενημερωθείτε από την τράπεζά σας για τις χρεώσεις τους σε περίπτωση ανάληψης με πιστωτική ή χρεωστική κάρτα στη χώρα που θα μείνετε
- Σκεφτείτε τα πράγματα που θέλετε να εκπληρώσετε κατά τη διάρκεια της παραμονής σας και τον τρόπο που θα τα επιτύχετε.
- Σκεφτείτε τρόπους για να χειριστείτε τη νοσταλγία κατά τη διάρκεια της παραμονής σας (π.χ. σκεφτείτε τα οφέλη της κινητικότητας, ξεκινήστε να μαθαίνετε κάτι καινούργιο, βελτιώστε τις δεξιότητές σας σε μια δραστηριότητα που σας αρέσει, γνωρίστε καινούριους ανθρώπους, εκμεταλλευτείτε ευκαιρίες που δεν θα έχετε στην πατρίδα σας, κλπ.)
- Εάν είναι δυνατόν, να έρθετε σε επαφή με εκπαιδευόμενους προηγούμενων συμμετεχόντων σε Erasmus+ και ζητήστε τους να μοιραστούν εμπειρίες που μπορεί να είναι πολύτιμες για εσάς.
- Το σχολείο σας και ο οργανισμός υποδοχής θα ετοιμάσουν μια συμφωνία μάθησης για τη διαμονή σας στο εξωτερικό. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι μαθήματα αναμένεται να παρακολουθήσετε, τι επιπλέον/ανεξάρτητη δουλειά απαιτείται να κάνετε και τι αναμένεται να μάθετε κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο εξωτερικό.
- Μελετήστε την Ορολογία που σας έχει δοθεί από τον Οργανισμό Υποδοχής πάνω στο αντικείμενο που θα καταρτιστείτε.
- Παρακολουθείστε την υποχρεωτική προετοιμασία πριν από την αναχώρηση που διοργανώνεται από τον υπεύθυνο καθηγητή Erasmus+ στο σχολείο σας

Κατά τη διάρκεια της παραμονής

- Να θυμάστε ότι καλείστε να ενεργείτε υπεύθυνα και να μην εκτίθεστε σε περιττούς κινδύνους. Είσατε υποχρεωμένοι να ακολουθείτε τους κανόνες συμπεριφοράς που συμπεριλαμβάνονται στο έγγραφο που υπογράψατε που έχουν θεσπιστεί από το σχολείο υποδοχής και το σχολείο αποστολής. Παρόλο που ορισμένοι κανόνες μπορεί να φαίνονται αυστηροί, είναι για το καλό σας. Να γνωρίζετε ότι κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στη χώρα υποδοχής, θα πρέπει επίσης να συμμορφώνεστε με τους νόμους της χώρας.
- Ο οργανισμός υποδοχής και ο συνοδός καθηγητής πρέπει πάντα να γνωρίζει πού βρίσκεστε. Είναι δική σας ευθύνη να τους ενημερώνετε για το πού βρίσκεστε και για τα σχέδιά σας. Δεν επιτρέπεται να ταξιδέψετε εκτός της κοινότητας υποδοχής χωρίς την άδεια του σχολείου υποδοχής και του συνοδού καθηγητή.
- Μάθετε τη γλώσσα της χώρας υποδοχής. Ωστόσο, να είστε υπομονετικοί κατά την προσαρμογή σας στη χρήση της γλώσσας στην καθημερινή ζωή. Να είστε προετοιμασμένοι για κάποιες παρεξηγήσεις και απογοητεύσεις.
- Είναι πιθανό να αρχίσετε να αισθάνεστε νοσταλγία κατά την αρχική περίοδο στη χώρα υποδοχής. Συνειδητοποιείστε ότι αυτό είναι ένα φυσικό μέρος της διαδικασίας προσαρμογής σε μια νέα νοοτροπία.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο ή/και στο τηλέφωνο με τους γονείς και τους φίλους σας στην πατρίδα σας. Εκτός από το γεγονός ότι σας αποσπά από άλλες δραστηριότητες, μπορεί επίσης να καταστήσει δυσκολότερη την ενσωμάτωσή σας στην νέα κουλτούρα.
- Προσπαθήστε να είστε θετικός, με ανοιχτό μυαλό και ευελιξία.
- Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι, μην διστάσετε να ζητήσετε διευκρινίσεις.
- Πρέπει να μιλήσετε με τον οργανισμό υποδοχής, το συνοδό καθηγητή ή/και τον υπεύθυνο καθηγητή Erasmus+ στο σχολείο αν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα ή οποιαδήποτε άλλη μορφή συμπεριφοράς προς εσάς που σας κάνει να νιώθετε άβολα. Η επικοινωνία με όλους τους φορείς θα είναι 24/7 είτε τηλεφωνικά είτε διαδικτυακά μέσω Skype ή Facebook
- Προσπαθήστε να κάνετε το καλύτερό σας για την επίτευξη των στόχων της συμφωνίας μάθησης και να ζητήσετε βοήθεια αν έχετε οποιαδήποτε δυσκολία.
- Ενημερώνετε το ιστολόγιο (blog) και την ομάδα μας στο Facebook με τις καθημερινές σας δραστηριότητες και την κατάρτιση σας
- Να θυμάστε ότι σε όλη τη διάρκεια της κινητικότητας παρακολουθείστε και αξιολογείτε και από το σχολείο σας και από τον οργανισμό υποδοχής και η επίδοσή σας θα πιστοποιηθεί βάσει αυτών των αξιολογήσεων σε επίπεδο κατάρτισης, διαπολιτισμικό και προσωπικό μετά την επιστροφή σας

Μετά την παραμονή

- Η εμπειρία της ζωής στο εξωτερικό δεν τελειώνει αμέσως μόλις φύγετε από τη χώρα υποδοχής. Η επιστροφή σας μπορεί επίσης να φέρει ανάμεικτα συναισθήματα καθώς θα προσαρμόζεστε στη ζωή πίσω στην πατρίδα σας. Αυτό αποτελεί φυσιολογικό μέρος της εμπειρίας.
- Μετά την εμπειρία της διαμονής στο εξωτερικό, είναι πιθανό να νιώσετε πιο ώριμοι και ανεξάρτητοι και να δείτε την οικογένεια, τους φίλους ή το σχολείο σας με διαφορετικό τρόπο. Προσπαθήστε να μην κάνετε συγκρίσεις ανάμεσα στη ζωή σας κατά τη διάρκεια της παραμονής στο εξωτερικό και της ζωής σας στην πατρίδα σας. Να θυμάστε ότι δεν είναι ούτε καλύτερα ούτε χειρότερα, είναι μόνο διαφορετικά.
- Μοιραστείτε την εμπειρία σας με την οικογένεια, το σχολείο και τους φίλους σας.
- Να είστε έτοιμοι να επανενταχθείτε στις μαθησιακές δραστηριότητες του σχολείου σας.
- Γράψτε στον μέντορά σας και στον οργανισμό υποδοχής για να τους ευχαριστήσετε.
- Εάν είναι δυνατόν, βοηθήστε τους επόμενους μαθητές να προετοιμαστούν για τη διαμονή τους στο εξωτερικό.
- Μείνετε σε επαφή με τους φίλους που γνωρίσατε κατά τη διάρκεια της παραμονής σας.
- Να θυμάστε ότι θα πρέπει να συμβάλετε στην τελική έκθεση του σχολείου σας και στις επικείμενες εκδηλώσεις για την διάχυση των αποτελεσμάτων της κινητικότητας που συμμετείχατε
- Βεβαιωθείτε ότι παραλάβατε όλα τα πιστοποιητικά τα οποία υπογράψατε ότι θα λάβετε.