



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΠ

2016

ΑΛΕΞ ΤΑΝΑΣΕ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ

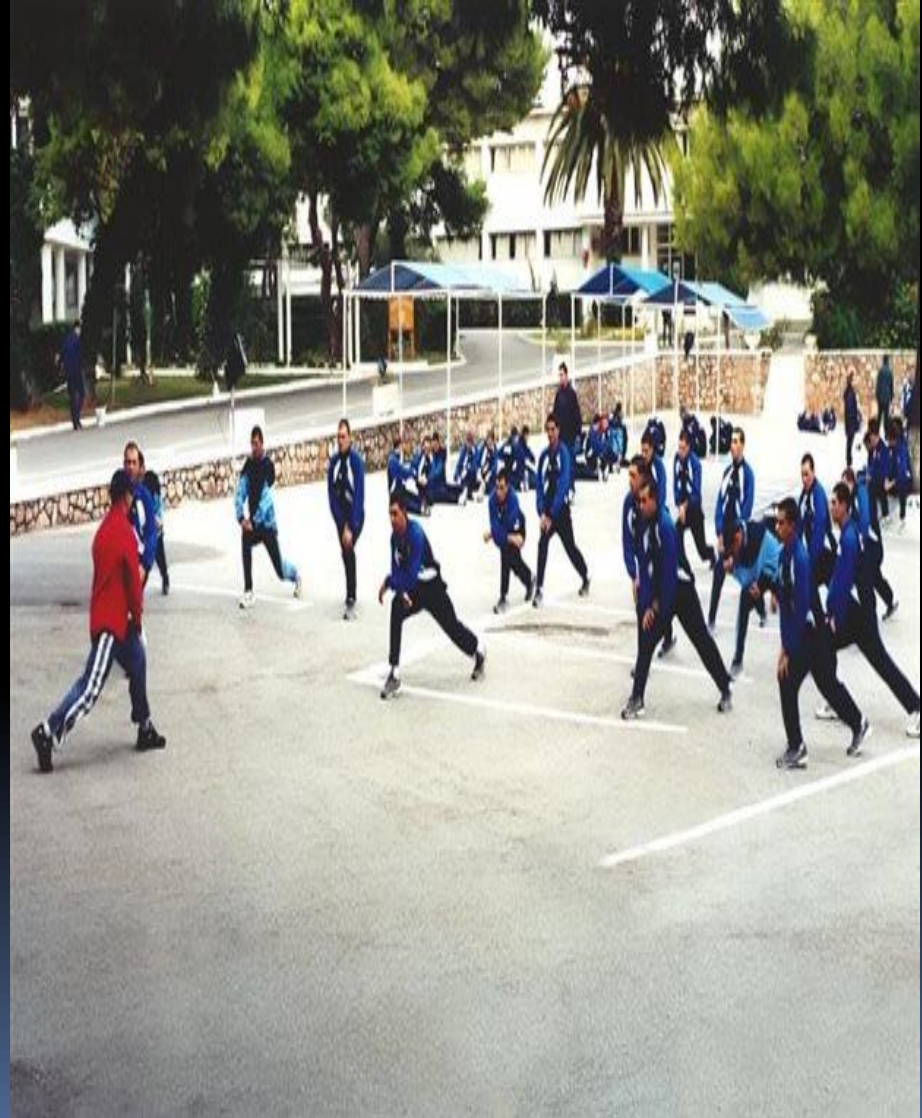
Περιγραφή του επαγγέλματος

- Ο γυμναστής μπορεί να προσφέρει τις υπηρεσίες του σε διαφορετικά είδη σωματικής άσκησης, όπως η αεροβική και σουηδική γυμναστική, το τέντωμα (stretching), η ενόργανη γυμναστική, οι ασκήσεις με βάρη, ο χορός το μπαλέτο, κ.ά. Η εκγύμναση μπορεί να γίνεται ατομικά ή ομαδικά. Στην πρώτη περίπτωση ο γυμναστής πρέπει να σχεδιάσει το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, ανάγκες και απαιτήσεις του αθλούμενου. Στόχος του είναι πάντοτε η καλύτερη δυνατή εξάσκηση, η βελτίωση των σωματικών αδυναμιών, η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, η αποφυγή τραυματισμών. Στην περίπτωση της ομαδικής εκγύμνασης καταρτίζει το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί από όλη την ομάδα, με τρόπο ώστε όλα τα μέλη της να μπορούν να το παρακολουθήσουν.



Περιγραφή του επαγγέλματος

- Ειδικότερα, ο γυμναστής καταρτίζει το πρόγραμμα ασκήσεων, προσαρμόζει το πρόγραμμα στις ανάγκες κάθε αθλούμενου, παρακολουθεί τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, καθοδηγεί και στηρίζει τους αθλούμενους ανάλογα με τις ιδιαιτερότητές τους. Σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να συνεργάζεται με προπονητές για τη σωστή εκγύμναση μιας ομάδας αθλητών. Τότε, λαμβάνει οδηγίες από τον προπονητή για τις ανάγκες της ομάδας, ή ορισμένων αθλητών και καταρτίζει το ανάλογο πρόγραμμα εκγύμνασης. Η χαρακτηριστική αθλητική φόρμα και τα αθλητικά παπούτσια είναι τα διακριτικά στοιχεία του! Η σφυρίχτρα και το χρονόμετρο είναι αρκετές φορές χρήσιμα, ανάλογα με το είδος της γυμναστικής. Όργανα που επίσης χρησιμοποιεί ένας γυμναστής, είναι τα βάρη, κάθε είδους μηχανήματα εξάσκησης, τα αντίστοιχα σύνεργα της ενόργανης γυμναστικής και οι μπάρες των γυμναστηρίων.



Προϋποθέσεις άσκησης

- Για την άσκηση του επαγγέλματος απαιτείται πτυχίο ΤΕΦΑΑ
- Για να γίνει κάποιος γυμναστής πρέπει να σπουδάσει στα Τμήματα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) των Α.Ε.Ι. Μετά την αποφοίτησή του συχνά παρακολουθεί ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης σε διάφορες νέες τεχνικές, που αναπτύσσονται στον τομέα ενδιαφέροντός τους. Παράδειγμα τέτοιας εκπαίδευσης αποτελούν τα σεμινάρια γύρω από τις μεθόδους πρόληψης αθλητικών ατυχημάτων.

Σπουδαιότητα

- Ο γυμναστής, χρειάζεται να έχει
- ❖ καλή σωματική υγεία
 - ❖ πολύ καλή φυσική κατάσταση
 - ❖ να διακρίνεται από ενθουσιασμό
 - ❖ να έχει υπομονή
 - ❖ δυναμισμό,
 - ❖ ηγετικές ικανότητες
 - ❖ ευσυνειδησία και συνέπεια,
 - ❖ ικανότητα διδασκαλίας
 - ❖ Μεταδοτικότητα
 - ❖ ικανότητα αντίληψης του χώρου
 - ❖ να εργάζεται δημιουργικά με την ομάδα.



Μέλλον

- Η προσφορά αυτή τη στιγμή από γυμναστές είναι μεγάλη, ενώ η απορρόφησή τους δεν ακολουθεί τους ίδιους ρυθμούς..



Περιβάλλον ενασχόλησης

- Ένας γυμναστής μπορεί να απασχολείται στην υπηρεσία των διαφόρων αθλητικών συλλόγων, ή ως ιδιωτικός γυμναστής αθλητών, ως προπονητής σε μια ομάδα -εθνική, τοπική, σχολείου. Ο γυμναστής επίσης, μπορεί να εργαστεί ως εκπαιδευτικός στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τέλος, έχει τη δυνατότητα να ανοίξει γυμναστήριο ή να εργαστεί εκεί ως υπάλληλος.



Επαγγελματικές συνθήκες

- Ο γυμναστής στη διάρκεια της εργασίας του, η οποία του προκαλεί συχνά σωματική κόπωση, συνεργάζεται με μεγάλο αριθμό ατόμων. Αρκετές φορές, χρειάζεται να εργαστεί και κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Μπορεί ακόμη και να χρειαστεί να ταξιδέψει, συνοδεύοντας αθλητές που συμμετέχουν σε διάφορους αγώνες.
- Ο φυσικός του χώρος είναι οι διάφορες αίθουσες γυμναστικής (γυμναστήρια) και τα γήπεδα, ανοιχτά και κλειστά. Είναι πολύ πιθανό οι εγκαταστάσεις που χρησιμοποιεί ο γυμναστής να μην είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση, γεγονός που δυσκολεύει την εργασία του τόσο από άποψη χώρου όσο και από άποψη συνθηκών εργασίας (υγρασία, κρύο και άλλα). Επίσης, λόγω της φύσης του επαγγέλματος και της συνεχούς σωματικής άσκησης, μπορεί να αντιμετωπίζει τραυματισμούς, για την αποφυγή των οποίων απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή

Επαγγελματικές οργανώσεις

- Οι νόμοι για όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και ο νόμος για τον αθλητισμό, προσδιορίζουν τον Κώδικα Δεοντολογικής Συμπεριφοράς του επαγγελματία.



Γενικά σχόλια

- Ο γυμναστής ασχολείται με προσοχή, υπομονή, και μεθοδικότητα με τον αθλητή, προσπαθώντας να τον φέρει στην καλύτερη δυνατή φυσική και σωματική κατάσταση, προκειμένου να αντεπεξέλθει στις αθλητικές του υποχρεώσεις.
ν Στο έργο του γυμναστή περιλαμβάνεται η εμπύχωση και στήριξη των αθλητών ή των αθλούμενων, ώστε να ολοκληρώσουν με επιτυχία το πρόγραμμα γύμνασής τους.



ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΠ 2016

Αλεξανδρος Σκουρτανιωτης

ΓΕΩΠΟΝΟΣ

- Ο γεωπόνος σχεδιάζει, συμβουλεύει και εφαρμόζει μελέτες και προγράμματα γεωργικής και κτηνοτροφικής ανάπτυξης με στόχο την αύξηση της παραγωγής και την ποιοτική βελτίωσή της.

ΟΡΙΣΜΟΣ

Ο γεωπόνος εργάζεται ως:

- σύμβουλος παραγωγής, παρέχει συμβουλές στους αγρότες ή κηπουρούς για το είδος και τον τρόπο καλλιέργειας των φυτών ανάλογα με το κλίμα και το έδαφος κάθε περιοχής.
- Διαπιστώνει διάφορες ασθένειες της παραγωγής ή των φυτών και υποδεικνύει τρόπους αντιμετώπισής τους.
- Δίνει πληροφορίες και συμβουλεύει για τη χρήση νέων υβριδίων και για την αγορά των κατάλληλων γεωργικών μηχανημάτων.
- Συμβουλεύει τους αγρότες για την εκτροφή, διατροφή και αναπαραγωγή των αγροτικών ζώων.
- Εξετάζει την αποτελεσματικότητα και τις επιπτώσεις νέων φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων.

Ως υπάλληλος σε εταιρεία παραγωγής ή προώθησης λιπασμάτων και γεωργικών φαρμάκων ενημερώνεται για τα προϊόντα της εταιρείας που εκπροσωπεί, επισκέπτεται γεωπόνους που δραστηριοποιούνται ως έμποροι γεωργικών ειδών και ενημερώνει για τις δυνατότητες των νέων προϊόντων, προσπαθώντας να τα προωθήσει.



Περιγραφή

- Σπουδές στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο της Αθήνας ή στις Γεωπονικές Σχολές των άλλων Πανεπιστημίων.
- Εξειδικευμένες γνώσεις παρέχονται από Τ.Ε.Ι. της χώρας, καθώς και από σχετικές ειδικότητες των Ι.Ε.Κ.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Το επάγγελμα του γεωπόνου απαιτεί υπομονή, ευαισθησία σε θέματα διαχείρισης και προστασίας του περιβάλλοντος, αγάπη για τη φύση, πειθώ και δυνατότητα έκφρασης με απλό τρόπο. Πρέπει να διαθέτει ικανότητα αντίληψης χώρου, μαθηματική και υπολογιστική ικανότητα και να είναι εξοικειωμένος με την αγροτική ζωή.



ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ

- Ο γεωπόνος μπορεί να εργαστεί:
- στο Υπουργείο Γεωργίας,
- στην Τοπική Αυτοδιοίκηση,
- σε ερευνητικά κέντρα,
- σε εταιρείες παραγωγής λιπασμάτων, ζωοτροφών και φυτοφαρμάκων
- σε αγροτοκτηνοτροφικούς συνεταιρισμούς.
- ως ελεύθερος επαγγελματίας, ιδρύοντας τη δική του επιχείρηση για την εμπορία γεωργικών μηχανημάτων και λιπασμάτων, ή την παροχή συμβουλών προς τους αγρότες και τους κτηνοτρόφους.



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Εργασία του γεωπόνου:

- ομαδική ή ατομική.
- εργάζεται σε γραφείο, κάτω από καλές συνθήκες εργασίας.
- Όταν όμως διενεργεί ελέγχους ή έχει δικές του καλλιέργειες οι συνθήκες εργασίας αλλάζουν.
- Όταν χρησιμοποιεί φυτοφάρμακα ή άλλα χημικά προϊόντα πρέπει να λαμβάνει τα αναγκαία μέτρα προστασίας.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

- Ένα σημαντικό κομμάτι της δουλειάς του γεωπόνου αφορά την έρευνα για νέες μεθόδους καλλιέργειας, αλλά και την υποβολή προτάσεων. Η αγάπη για τη φύση και το περιβάλλον χαρακτηρίζει το γεωπόνο. χρηματοδότησης των καλλιεργειών αυτών στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πολιτικής



ΓΕΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΠ 2016

Μοίρας Πάνος-Δαυίδ
ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

Περιγραφή



- Αποστολή των Ενόπλων Δυνάμεων είναι η άμυνα για τη διαφύλαξη της εδαφικής ακεραιότητας της χώρας και η ασφάλεια των κατοίκων από εξωτερικές εχθρικές απειλές. Επίσης, σε περιόδους ειρήνης, συμβάλλουν στην αντιμετώπιση ειδικών και έκτακτων καταστάσεων, όπως πυρκαγιών, σεισμών, πλημμυρών ή άλλων καταστροφών. Οι κυριότερες δραστηριότητες των αξιωματικών των Ενόπλων Δυνάμεων είναι η εκτέλεση συγκεκριμένων καθηκόντων ανάλογα με τη θέση στην ιεραρχία και το στρατιωτικό σώμα που υπηρετούν, η λήψη αποφάσεων και η επίβλεψη εκτέλεσής τους, η εφαρμογή των στρατιωτικών κανονισμών, η υλοποίηση του στρατιωτικού προγράμματος εκπαίδευσης, η εκπαίδευση των στρατιωτών στα αντικείμενα της ειδικότητάς τους, καθώς και η διεξαγωγή στρατιωτικών επιχειρήσεων σε περίοδο πολέμου. Τα υλικά μέσα τα οποία χρησιμοποιούν οι αξιωματικοί, είναι όπλα και οπλικά συστήματα, τεθωρακισμένα και οχήματα κάθε είδους, πολεμικά αεροπλάνα, ελικόπτερα, σκάφη, εφόδια και είδη ανεφοδιασμού, ηλεκτρονικός, μηχανολογικός και τεχνικός εξοπλισμός.

Εκπαίδευση

Οι αξιωματικοί των Ενόπλων Δυνάμεων σπουδάζουν σε μία από τις τρεις παραγωγικές σχολές των Ε.Δ., τη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων (ΣΣΕ) ή τη Σχολή Ικάρων (ΣΙ), ή τη Σχολή Ναυτικών Δοκίμων (ΣΝΔ). Προϋπόθεση για να γίνουν δεκτοί στις Ένοπλες Δυνάμεις, είναι οι υποψήφιοι να διαθέτουν ορισμένα κριτήρια που καθορίζονται από κάθε Σώμα, καθώς και να περάσουν με επιτυχία από υγειονομικές εξετάσεις και ψυχοτεχνικές και αθλητικές δοκιμασίες. Οι απόφοιτοι των σχολών αυτών λαμβάνουν το βαθμό του Ανθυπολοχαγού, Ανθυποσμηναγού, Ανθυποπλοιάρχου και εντάσσονται στα αντίστοιχα Σώματα.



Σπουδαιότητα

Για να ακολουθήσει κάποιος το επάγγελμα, θα πρέπει να είναι δυναμικός, πειθαρχημένος, θαρραλέος και επινοητικός. Χρειάζεται να έχει άριστη υγεία, σωματική και ψυχική ακεραιότητα, να αγαπά την άσκηση, την κίνηση και τη δράση και να έχει ορισμένες ειδικές ικανότητες, όπως ικανότητα ευελιξίας, αντίληψης χώρου, συνδυαστική ικανότητα, καθώς και ηγετικά προσόντα. Επιπρόσθετα, για τους αξιωματικούς του πολεμικού ναυτικού, απαιτείται αγάπη για τη θάλασσα, σωματική αντοχή και εξοικείωση με την εργασία και τις συνθήκες διαβίωσης σ' αυτήν. Για τους ιπτάμενους αξιωματικούς, έχει ιδιαίτερη σημασία η άριστη όραση και η σωστή λειτουργία της καρδιάς, τα ταχύτατα αντανακλαστικά, η υψηλή νοημοσύνη και η αντίληψη.

- Οι χώροι όπου μπορούν να απασχοληθούν ως μόνιμοι αξιωματικοί, είναι τα στρατόπεδα, οι διοικητικές υπηρεσίες των ενόπλων δυνάμεων, τα στρατολογικά γραφεία, οι στρατιωτικές σχολές, οι μονάδες εκστρατείας, τα επιτελεία, τα πολεμικά πλοία και τα στρατιωτικά αεροδρόμια.



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Επαγγελματικές συνθήκες

Ο αξιωματικός είναι υπεύθυνος για την άρτια προετοιμασία και ετοιμότητα των Ενόπλων Δυνάμεων για την προάσπιση της άμυνας της χώρας του, σε περίοδο ειρήνης ή πολέμου. Ανάλογα με την ειδικότητά του, ο αξιωματικός μπορεί να ασκεί περισσότερο διοικητικά ή στρατιωτικά καθήκοντα.

Ανάλογα επίσης με την ειδικότητα και το βαθμό του, οι συνθήκες εργασίας του σε περιόδους ειρήνης μπορεί να είναι, από αρκετά καλές έως ιδιαίτερα δύσκολες.

Οι αξιωματικοί τότε, βρίσκονται σε διαρκή εγρήγορση και μπορεί να παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα στην ύπαιθρο κάτω από πολύ δύσκολες καιρικές συνθήκες, εκτιθέμενοι σε κινδύνους για τη σωματική ακεραιότητα ή και τη ζωή τους ακόμα.

Οι μεταθέσεις σε διαφορετικές περιοχές είναι συχνές και αναπόφευκτες, ειδικά στα πρώτα χρόνια της σταδιοδρομίας τους και αυτό είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αξιωματικοί, με σημαντικές συνέπειες για την οικογενειακή, κοινωνική και οικονομική τους ζωή. Τέλος, μέσα στις συνθήκες εργασίας τους, συγκαταλέγεται και η αναγκαστική προσαρμογή τους στο κλίμα αυστηρής ιεραρχίας και πειθαρχίας, στο πνεύμα των οποίων στηρίζεται όλη η δομή των Ενόπλων Δυνάμεων.

- Άτομα με ακεραιότητα χαρακτήρα, δυναμικά, που αγαπούν την πειθαρχία και την τάξη, που διαθέτουν ισχυρή προσωπικότητα, και εμπνέουν εμπιστοσύνη και σεβασμό, είναι οι αξιωματικοί των Ενόπλων Δυνάμεων. Οι αξιωματικοί τάσσονται στην υπηρεσία της πατρίδας με ανιδιοτέλεια και αυτοθυσία κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες και συμβάλλουν με τις γνώσεις τους, την εκπαίδευσή τους, την εμπειρία τους, και την αποφασιστικότητά τους, στην προάσπιση των εθνικών συμφερόντων.



ΓΕΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ