

Καλοκαιρινό πρόγραμμα δραστηριοτήτων

Συμπληρώστε αυτή την άσκηση μόνος/μόνη ή μαζί με τον άνθρωπο που σας βοηθάει στις καθημερινές δραστηριότητες.

α) Προσθέστε όλες εκείνες τις δραστηριότητες που μπορείτε ο ίδιος/α να κάνετε μόνος/η και πόσο διαρκούν

β) Προσθέστε τις δραστηριότητες που κάνετε με τη βοήθεια του ανθρώπου που σας στηρίζει

γ) Παρατηρήστε εάν υπάρχουν κοινές δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν

	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΠΡΩΙ	ΜΟΝΟΣ/Η ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ	
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΜΟΝΟΣ/Η ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΜΟΝΟΣ/Η ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ	
ΒΡΑΔΥ	ΜΟΝΟΣ/Η	

	ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ	
--	---------------------------------------	--

Α.Ευθυμίου, Ψυχολόγος