

Διαστάσεις της ποιότητας ζωής και των γνωστικών λειτουργιών.

Τι είναι οι γνωστικές λειτουργίες;

Γιατί βελτιώνοντας τις γνωστικές λειτουργίες, βελτιώνεται και η ποιότητα ζωής;



Ποιότητα Ζωής





Μπορούμε να σκεφτούμε 8 διαστάσεις της ποιότητας ζωής.



Αυτές οι διαστάσεις είναι:

- Διαπροσωπικές Σχέσεις
- Αυτοπροσδιορισμός
- Κοινωνική Ένταξη
- Προσωπική Εξέλιξη
- Δικαιώματα
- Συναισθηματική Ευεξία
- Σωματική Ευεξία
- Υλική Ευεξία



Είναι σημαντικό να γνωρίζετε αυτές τις 8 διαστάσεις, αλλά είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι το πώς είστε ως άνθρωποι και το πού μένετε επηρεάζουν την ποιότητα ζωής σας.

Υποστήριξη



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Τα άτομα πρέπει να μπορούν να επιλέξουν την υποστήριξη που χρειάζονται για να:



- μπορούν να κάνουν περισσότερα πράγματα στην καθημερινή τους ζωή,
- είναι πιο ανεξάρτητοι,
- χρησιμοποιούν τις **δεξιότητές** τους,
- προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στην καθημερινή ζωή,
- ψάχνουν εργασία.



Λεξικό

Βρείτε εδώ τις επεξηγήσεις των όρων που γράφονται με **έντονα** γράμματα.

Διαπροσωπικές σχέσεις

Είναι οι σχέσεις και η επικοινωνία ανάμεσα σε εμάς και σε άλλους ανθρώπους.

Προσωπική Εξέλιξη

Το να μαθαίνουμε νέα πράγματα και διάφορους τρόπους λειτουργίας στη ζωή μας.



Λεξικό

Βρείτε εδώ τις επεξηγήσεις των όρων που γράφονται με **έντονα** γράμματα.

Ευεξία

Η καλή κατάσταση του σώματος και του μυαλού μας.

Δεξιότητες

Δυνατότητες.