



GUIDE - Υποστήριξη της Εκπαίδευσης Ενηλίκων με Μαθησιακές Δυσκολίες για Επαγγελματική Ανάπτυξη

Αριθμός έργου. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Σχέδιο Μαθήματος για εκπαιδευόμενους με ΔΕΠ-Υ



Co-funded by
the European Union

Τίτλος μαθήματος: Διαχείριση Χρόνου – Πρακτικές Στρατηγικές για Ενήλικες με Μαθησιακές Δυσκολίες	Αντικείμενο: Οριζόντιες Δεξιότητες / Δεξιότητες Ζωής – Διαχείριση Χρόνου	Διάρκεια: 60 λεπτά
Μαθησιακοί στόχοι: Ενίσχυση της επίγνωσης της αξίας της διαχείρισης χρόνου στην εργασία και στην προσωπική ζωή. Διδασκαλία απλών και παραστατικών στρατηγικών προγραμματισμού, προσαρμοσμένων για εκπαιδευόμενους με μαθησιακές δυσκολίες. Υποστήριξη των εκπαιδευομένων στον εντοπισμό προσωπικών προκλήσεων στη διαχείριση χρόνου και στην αποτελεσματική οργάνωση των εργασιών τους.	Μαθησιακά Αποτελέσματα: Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να περιγράψουν τη σημασία της διαχείρισης χρόνου. Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν, με υποστήριξη, ένα εβδομαδιαίο πλάνο. Οι εκπαιδευόμενοι εφαρμόζουν στρατηγικές για την οργάνωση εργασιών και τη μείωση του άγχους που σχετίζεται με τον χρόνο.	
Μέθοδοι Διδασκαλίας: Χρήση οπτικών εργαλείων, εικονιδίων και χρωματικής κωδικοποίησης Καθοδηγούμενη ομαδική συζήτηση και παραδείγματα από την καθημερινή ζωή Συνεργατική μάθηση και πρακτικές ασκήσεις προγραμματισμού	Μέθοδοι και διαδικασίες διδασκαλίας: Σύντομο βίντεο ή ιστορία για την εισαγωγή στη διαχείριση χρόνου Ομαδική συζήτηση για τις συνηθισμένες διαδικασίες σπατάλης χρόνου Βήμα-βήμα επίδειξη ενός εβδομαδιαίου πλάνου Δραστηριότητα: δημιουργία προσωπικού εβδομαδιαίου προγράμματος με τη χρήση προτύπων Ομαδική ανατροφοδότηση και αναστοχασμός	

Εισαγωγή / Ενεργοποίηση εκπαιδευομένων: “Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε στο να είστε συνεπείς και οργανωμένοι στις εργασίες σας; Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα ή συλλέξτε τις μέσω χαρτιών post-it. Συνδέστε τις δυσκολίες που αναφέρθηκαν με τη σημασία του προγραμματισμού.	Σύντομη περιγραφή δραστηριοτήτων: Αναγνώριση της αξίας του χρόνου Καταιγισμός ιδεών για τους «κλέφτες χρόνου» Πρακτική επίδειξη ενός προγράμματος (planner) Εβδομαδιαίος προγραμματισμός με χρήση παραστατικών εργαλείων Μοίρασμα μεταξύ συνεργατών και ομαδικός αναστοχασμός	Πρακτική Εφαρμογή (Βιωματικό Σενάριο): Σενάριο: Ξεκινάς μια νέα δουλειά μερικής απασχόλησης. Οργάνωσε το εβδομαδιαίο σου πρόγραμμα συνδυάζοντας εργασία, προσωπικές δραστηριότητες και ξεκούραση, με τη βοήθεια ενός προτύπου. Χρησιμοποίησε χρώματα, αυτοκόλλητα ή ψηφιακά εργαλεία για να το κάνεις πιο ξεκάθαρο.
Εκπαιδευτικοί πόροι και εργαλεία: Πρότυπα εβδομαδιαίου προγράμματος (έντυπα ή ψηφιακά) Κάρτες εργασιών με παραδείγματα δραστηριοτήτων Χρωματιστοί маркаδόροι / αυτοκόλλητα / εικονίδια Προαιρετικά εργαλεία: Canva, Padlet, NaturalReader	Διαφοροποίηση και Προσαρμογή: ΔΕΠ-Υ: Σύντομες δραστηριότητες, οπτικά χρονόμετρα, διαλείμματα με κίνηση. Δυσπραξία: Απλές διατάξεις, επιπλέον χρόνος, επιλογές ακουστικής υποστήριξης. Δυσαριθμησία: Κατανομή της ημέρας σε ενότητες (π.χ. πρωί – απόγευμα) αντί για ακριβείς ώρες. Δυσλεξία: Ψηφιακά πρότυπα, εργαλεία μετατροπής φωνής σε κείμενο, παραστατικά πλάνα/προγράμματα.	

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Παρατήρηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

Συμπληρωμένο εβδομαδιαίο πλάνο

Σύντομος αυτοαναστοχασμός: «Ένα πράγμα που θα δοκιμάσω για να διαχειριστώ καλύτερα τον χρόνο μου»

Ομαδική συζήτηση

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ (ΔΕΠ-Υ)				
Χρόνος	Περιεχόμεν ο	Δραστηριότητες Εκπαιδευτή	Δραστηριότητες Εκπαιδευομένων	Μέθοδος Αξιολόγησης και Τεκμηρίωση
	Energizer Game: “Πρόγραμμα από Χέρι σε Χέρι”	Φαντάσου ότι κρατάς ένα βιβλίο προγράμματος ή μια μαλακή μπάλα. Ξεκινάμε ένα γρήγορο παιχνίδι: περνάς το αντικείμενο στον επόμενο. Κάθε φορά που το πιάνεις, λες μια δραστηριότητα που κάνεις σε μια συνηθισμένη μέρα (π.χ. «πλύσιμο ρούχων», «διάλειμμα για καφέ»). Πρέπει να επαναλάβεις αυτό που είπε ο προηγούμενος και να προσθέσεις το δικό σου. Κράτα το παιχνίδι ανάλαφρο και	Στέκεσαι ή κάθεται σε κύκλο με τους άλλους εκπαιδευόμενους. Όταν πιάσεις το αντικείμενο, λες δυνατά μια καθημερινή σου δραστηριότητα. Θυμήσου να επαναλάβεις ό,τι ειπώθηκε πριν από σένα.	Ο εκπαιδευτής παρατηρεί τη συμμετοχή, την επαφή με τα μάτια και το αν δίνεται ο λόγος σε όλους εκ περιτροπής.

		διασκεδαστικό, ο στόχος είναι να ενεργοποιηθείς και να συγκεντρωθείς.		
	Δραστηριότητα Έναρξης: Προκλήσεις με τον Χρόνο	Συμμετέχεις σε καταιγισμό ιδεών με post-it ή στον πίνακα. Διάλεξε ένα χρώμα και κόλλησέ το για να δείξεις πώς σε κάνει να νιώθεις η διαχείριση του χρόνου. Παίξε το παιχνίδι «2 αλήθειες + 1 ψέμα» για τον τρόπο που διαχειρίζεσαι τον χρόνο σου. Σκέψου και απάντησε: «Τι σε αποσπά περισσότερο μέσα στη μέρα;». Γράψε ή ζωγράφισε την απάντησή σου σε ένα post-it και κράτησέ το. Θα το χρησιμοποιήσεις αργότερα για να το προσθέσεις στο πρόγραμμά σου.	Θα γράψεις ή θα ζωγραφίσεις τους περισπασμούς σου πάνω σε post-it. Θα μοιραστείς τις ιδέες σου προφορικά με την ομάδα.	Οι απαντήσεις στα post-it και η προφορική συμμετοχή σου είναι η βάση για την επόμενη δραστηριότητα.
	Παιχνίδι Τοποθέτησης: «Πόσο συχνά...;»	Άκου τις δραστηριότητες που θα προταθούν. Διάλεξε πού θα σταθείς στον χώρο: «πολύ συχνά», «λίγο», ή σε κάποιο ενδιάμεσο σημείο. Σκέψου: «Πόσο συχνά το κάνω αυτό;» Μπορείς να μοιραστείς και παραδείγματα από τη δική σου εμπειρία.	Μοιράσου παραδείγματα από τη δική σου εμπειρία.	Οι εκπαιδευόμενοι εντοπίζουν σωστά τουλάχιστον έναν περισπασμό. Η συμμετοχή καταγράφεται με λίστα ελέγχου και παρατηρήσεις. Η δραστηριότητα προάγει την αυτογνωσία σχετικά με τους προσωπικούς περισπασμούς. Ενεργοποιεί το σώμα, είναι

				κινητική και πολυαισθητηριακή. Υποστηρίζει την οπτική και χωρική μάθηση.
	Παρουσίαση του θέματος: Η σημασία της διαχείρισης χρόνου και οι προκλήσεις	Παρουσίαση του θέματος	Ερωτήσεις & Απαντήσεις	Ο εκπαιδευτής μιλά και παρουσιάζει το θέμα
	Εισαγωγή στο Πρόγραμμα με Εικόνες	Μοίρασε το πρόγραμμα, τις εικόνες και τους χρωματιστούς μαρκαδόρους. Άκου την προτροπή: «Ας προγραμματίσουμε την εβδομάδα σου.» Δημιούργησε το προσωπικό σου ημερήσιο πρόγραμμα με τη βοήθεια οπτικών μπλοκ (Πρωί – Μεσημέρι – Βράδυ), εικόνων, χρωμάτων και κατηγοριών, χωρίς ώρες ή αριθμούς. Χρησιμοποίησε την κάρτα που είναι χωρισμένη σε 3 μπλοκ: • Πρωί • Μεσημέρι • Βράδυ	Ακολούθησε βήμα-βήμα τις οδηγίες και σημείωσε τις αντίστοιχες ενότητες στο πρόγραμμα σου με βοήθεια. Χρησιμοποίησε αυτοκόλλητα emoji και χρωματιστά στυλό.	Ο εκπαιδευτής παρατηρεί την πρόοδό. Στο τέλος θα έχεις συμπληρώσει μερικώς το πρόγραμμα μίας ημέρας, ως παράδειγμα.

	Αναστοχασμός & Αυτοαξιολόγηση – Ολοκλήρωση δραστηριότητας	Πάρε το φύλλο με τα εμποji και τις κάρτες με φράσεις που ξεκινούν με: «Αυτή την εβδομάδα θα προσπαθήσω να...» «Ο μεγαλύτερος “κλέφτης χρόνου” μου είναι...» Δες ξανά τα βασικά βήματα μέσα από τις καρτέλες-υπενθύμιση. Σκέψου: «Τι με βοηθά να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου;»	Διάλεξε εμποji και ολοκλήρωσε τις φράσεις στις κάρτες. Διάβασε δυνατά ή μοιράσου με την ομάδα έναν στόχο σου.	Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με τη δική σου συμμετοχή και με το να μοιραστείς μια ιδέα που σου φάνηκε σημαντική.
--	--	--	---	--



Co-funded by
the European Union



GUIDE: Υποστήριξη της Εκπαίδευσης Ενηλίκων με Μαθησιακές Δυσκολίες για Επαγγελματική Ανάπτυξη

Αριθμός έργου.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.