



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

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

Σχέδιο Μαθήματος για εκπαιδευόμενους με Δυσαριθμησία



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 μαρκαδόροι / 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 (ΔΥΣΑΡΙΘΜΗΣΙΑ)				
Χρόνος	Περιεχόμενο	Δραστηριότητες Εκπαιδευτή	Δραστηριότητες Εκπαιδευομένων	Μέθοδος Αξιολόγησης και Τεκμηρίωση
	Εισαγωγική δραστηριότητα: Παντομίμα	Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να διαλέξουν μια δραστηριότητα από την πρωινή ρουτίνα τους και να την αποδώσουν με παντομίμα στους υπόλοιπους της ομάδας.	Αποδίδουν με παντομίμα πρωινές δραστηριότητες. Μπορούν επίσης να εξηγήσουν την επιλογή τους.	Οι υπόλοιποι προσπαθούν να αναγνωρίσουν τη δραστηριότητα και να τη μοιραστούν με την ομάδα. Στη συνέχεια, ο καθένας που μιμείται μπορεί να εξηγήσει τη δραστηριότητά του και να δείξει γιατί είναι σημαντική.
	Μικρο-Δραστηριότητες Χαλάρωσης για Ισορροπία με την Εργασία	Ομαδική συζήτηση για μικρο-δραστηριότητες χαλάρωσης που μπορούν να ενσωματωθούν ανάμεσα σε εργασιακές υποχρεώσεις.	Οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν ένα κύκλο ή μικρές ομάδες γύρω από το χαρτόνι. Ο καθένας λαμβάνει 2–3 post-it. Σκέφτονται μικρο-δραστηριότητες που τους βοηθούν να χαλαρώσουν ή να «κάνουν επαναφορά» μετά από	Κάθε εκπαιδευόμενος συνεισφέρει τουλάχιστον με μία ιδέα, γραπτή, σχέδιο ή προφορική. Όλες οι ιδέες συλλέγονται και φωτογραφίζονται ή κρατούνται ως εκπαιδευτικό υλικό.

			έντονη συγκέντρωση (π.χ. βαθιές αναπνοές, ακρόαση μουσικής, νερό, μικρός περίπατος, σκισσάρισμα, θέα έξω από το παράθυρο). Μοιράζονται προφορικά τις ιδέες τους ή κολλούν το post-it απευθείας στον πίνακα, κάτω από μία από τις κατηγορίες: • Σώμα • Νους • Περιβάλλον	Ο εκπαιδευτής σημειώνει την ικανότητα των εκπαιδευομένων να εξηγούν ή να αναγνωρίζουν γιατί η συγκεκριμένη μικρο-δραστηριότητα τους είναι χρήσιμη.
	Καθοδηγούμενη Ρουτίνα: «Τι θα έκανες;» – Συζήτηση βασισμένη σε πραγματικά περιστατικά	Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει μια διαφορετική μελέτη περίπτωσης, την οποία διαβάζει και συζητά από κοινού. Η συζήτηση εστιάζει σε συνηθισμένες καταστάσεις κακής διαχείρισης χρόνου.	Κάθε ομάδα συζητά την περίπτωση της απαντώντας σε τρεις ερωτήσεις: Ποιο είναι το πρόβλημα διαχείρισης χρόνου; Πώς αισθάνεται το άτομο σε αυτήν την κατάσταση; Τι θα προτείνετε ως λύση; Στη συνέχεια, κάθε ομάδα μοιράζεται την περίπτωση της και τις απαντήσεις με την υπόλοιπη τάξη. Ο εκπαιδευτής διευκολύνει τη σύγκριση και τη συζήτηση μεταξύ των διαφορετικών περιπτώσεων.	Συζήτηση Ανάπτυξη επίγνωσης και πρακτικών στρατηγικών με συνεργατικό τρόπο. Ενθάρρυνση ενεργού αναστοχασμού και ομαδικής επίλυσης προβλημάτων.

	Βιωματική Δραστηριότητα: «Φτιάξε τη Μέρα σου»	Καθοδηγεί τους συμμετέχοντες ατομικά στη δημιουργία της προσωπικής τους ρουτίνας, χωρίς αριθμητικά χρονοδιαγράμματα.	Ο κάθε εκπαιδευόμενος συνθέτει τη δική του μέρα χρησιμοποιώντας μόνο εικόνες. Μπορεί να διακοσμήσει ή να προσθέσει emoji που εκφράζουν τη διάθεσή του.	Παρακολούθηση των εκπαιδευόμενων και παροχή υποστήριξης όπου χρειάζεται.
	Αυτοαξιολόγηση με Emoji	Θέτει απλές ερωτήσεις με τη χρήση emoji (😊 = ναι / 😐 = λίγο / 😞 = όχι). «Σου φάνηκε χρήσιμη η δραστηριότητα;» «Ένιωσες ασφάλεια;» «Θα τη χρησιμοποιούσες στο σπίτι;» Υπενθυμίζει τη λίστα για τις δραστηριότητες: Σχεδιάζω – Κάνω – Σταματώ – Ολοκληρώνω.	Απαντούν δείχνοντας το αντίστοιχο emoji.	Ο εκπαιδευτής αξιολογεί τον βαθμό επίγνωσης και τη συναισθηματική εμπλοκή των εκπαιδευόμενων.



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.