



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

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

Σχέδιο Μαθήματος για εκπαιδευόμενους με Δυσλεξία



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 (ΔΥΣΛΕΞΙΑ)				
Χρόνος	Περιεχόμενο	Δραστηριότητες Εκπαιδευτή	Δραστηριότητες Εκπαιδευομένων	Μέθοδος Αξιολόγησης και Τεκμηρίωση
	Εισαγωγική δραστηριότητα «Δύο αλήθειες και ένα ψέμα... για τον χρόνο μου»	Μοιράζεις ένα απλό φύλλο χαρτί χωρισμένο σε τρεις γραμμές, με χώρο για τρεις προτάσεις. Επεξήγηση: «Γράψτε τρεις προτάσεις για τον εαυτό σας και τον τρόπο που διαχειρίζεσαι τον χρόνο. Οι δύο πρέπει να είναι αληθινές και η μία... να είναι ψέμα!»	Σκέψου τις δικές τους συνήθειες ή δυσκολίες που σχετίζονται με τη διαχείριση χρόνου. Γράψε τρεις σύντομες προτάσεις (με ή χωρίς βοήθεια), ή επιλέγουν από προτεινόμενες επιλογές.	Να αναστοχαστούν με διασκεδαστικό και μη επικριτικό τρόπο πάνω στις προσωπικές τους συνήθειες διαχείρισης χρόνου, ενεργοποιώντας την επίγνωση των δυσκολιών αλλά και των δυνατών τους σημείων.

		(Παράδειγμα: «Πάντα αφήνω τα πράγματα για την τελευταία στιγμή.» – «Χρησιμοποιώ κάθε μέρα λίστα.» – «Ξυπνάω πάντα στις 6 το πρωί χαρούμενος για να δουλέψω!») Κάθε εκπαιδευόμενος διαβάζει (ή κάποιος άλλος διαβάζει για εκείνον) τις προτάσεις του. Η ομάδα προσπαθεί να μαντέψει ποια είναι η ψεύτικη!	Συμμετέχεις στο παιχνίδι μαντεύοντας το «ψέμα» των άλλων εκπαιδευομένων. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις emoji, σύμβολα ή χρώματα.	
	Συλλογικός Καταιγισμός Ιδεών	Ξεκίνα τη συζήτηση με την ερώτηση: «Ποια πράγματα κάνεις κάθε μέρα από τη στιγμή που ξυπνάς;» Γράψε κάθε δραστηριότητα που λένε οι εκπαιδευόμενοι στον πίνακα ή σε μεγάλο χαρτί με κεφαλαία γράμματα, διαβάζοντάς την φωναχτά καθώς γράφεις. Δώσε παραδείγματα αν χρειάζεται (π.χ. «τρώω πρωινό», «ντύνομαι», «πηγαίνω στη δουλειά», «βλέπω τηλεόραση»).	Συμμετέχεις προφορικά ή με τη βοήθεια εικόνων ή κινήσεων. Μπορείς να προτείνεις δραστηριότητες μαζί με έναν άλλο εκπαιδευόμενο ή με τη βοήθεια του εκπαιδευτή.	Ο τελικός πίνακας (λέξεις + σύμβολα) είναι το συλλογικό μας προϊόν και θα αποτελέσει τη βάση για το επόμενο στάδιο.

		Χρησιμοποίησε εικονίδια ή emoji δίπλα στις λέξεις, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα.		
	Ταξινόμηση με εικόνες	Κοίτα τον πίνακα με τις τρεις στήλες: Πρωί – Μεσημέρι – Βράδυ. Άκουσε μία–μία τις δραστηριότητες που γράψαμε πριν. Σκέψου: «Πότε κάνω αυτή τη δραστηριότητα;» ή «Πότε είναι καλύτερο να την κάνω;» Βάλε τη δραστηριότητα στη σωστή στήλη: μετακίνησε τη λέξη, ή γράψε/ζωγράφισε τη στο κατάλληλο μπλοκ.	Θα δείξεις ή θα μετακινήσεις τις δραστηριότητες στη σωστή στήλη. Μπορείς να πεις δυνατά την επιλογή σου ή να χρησιμοποιήσεις χρώματα (π.χ. κίτρινο = πρωί). Μπορείς επίσης να ετοιμάσεις κάρτες με εικόνες, σχέδια ή λέξεις-κλειδιά.	Ο τελικός πίνακας με τις διαχωρισμένες δραστηριότητες είναι το αποδεικτικό της μάθησής σου.
	Δημιουργία Εξατομικευμένου Προγράμματος	Πάρε το απλό πρότυπο προγράμματος με τρεις ενότητες: Πρωί – Μεσημέρι – Βράδυ. Άκου τις βασικές λέξεις που θα διαβαστούν δυνατά (ή δες τις τυπωμένες). Γράψε, κόλλησε ή διάλεξε 2–3 δραστηριότητες για κάθε περίοδο της ημέρας.	Συμπληρώνεις το δικό σου πρόγραμμα με λέξεις-κλειδιά, χρώματα και όποια υποστήριξη γραφής χρειάζεσαι. Θα φτιάξεις ένα ολοκληρωμένο ημερήσιο πλάνο: 2–3 δραστηριότητες σε κάθε ενότητα	Χρησιμοποίησε απλές λέξεις και γραμματοσειρές που διαβάζονται εύκολα. Θα έχεις προφορική και οπτική βοήθεια σε κάθε στάδιο. Μπορείς να υπαγορεύσεις ή να συνεργαστείς με άλλον εκπαιδευόμενο.

		Αν δυσκολεύεσαι να γράφεις, μπορείς να υπαγορεύσεις, να χρησιμοποιήσεις αυτοκόλλητα ή να ζητήσεις βοήθεια. Χρησιμοποίησε διαφορετικά χρώματα ανάλογα με τον τύπο της δραστηριότητας:  Εργασία  Χαλάρωση  Προσωπικά	Χρωματισμένες ή σημειωμένες ανάλογα με τον τύπο ( εργασία,  χαλάρωση,  προσωπικά).	Δεν θα χρειαστεί να γράφεις μεγάλα κείμενα ή να χρησιμοποιήσεις αριθμούς.
	Ολοκλήρωση διαδικασίας: «Η αγαπημένη μου στιγμή»	Σκέψου: «Τι με βοήθησε σήμερα;». Μπορείς να απαντήσεις προφορικά ή με ένα emoji. Κοίτα το πρόγραμμα που συμπλήρωσες. Αναρωτήσου: «Υπάρχει μια δραστηριότητα στο πρόγραμμά μου που με κάνει να νιώθω καλά ή που μου αρέσει;»	Κοίτα το πρόγραμμά σου και δείξε μια δραστηριότητα που σε κάνει να νιώθεις όμορφα. Διάλεξε ένα emoji για να δείξεις πώς αισθάνεσαι μετά από αυτή τη δραστηριότητα. Μοιράσου με λόγια ή με εικόνες κάτι που έμαθες από τη συνολική διαδικασία.	



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.