



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

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

Σχέδιο Μαθήματος για εκπαιδευόμενους με Δυσπαρξία



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 (ΔΥΣΠΡΑΞΙΑ)				
Χρόνος	1. Περιεχόμενο	Δραστηριότητες Εκπαιδευτή	Δραστηριότητες Εκπαιδευομένων	Μέθοδος Αξιολόγησης και Τεκμηρίωση
	Δραστηριότητα Έναρξης: “Μάντεψε τη Δραστηριότητά μου”	Σχημάτισε έναν κύκλο με την ομάδα, καθιστός ή όρθιος, όπως προτιμάς. Θα μιμηθείς με παντομίμα μια απλή καθημερινή δραστηριότητα (π.χ. βούρτσισμα δοντιών, πιάσιμο λεωφορείου, μαγείρεμα). Ο εκπαιδευτής ξεκινά πρώτος ως παράδειγμα, κάνοντας αργά την κίνηση.	Παρατηρείς την παντομίμα και προσπαθείς να μαντέψεις τη δραστηριότητα. Θα πάρεις σειρά για να μιμηθείς μια δική σου καθημερινή δραστηριότητα (με ή χωρίς οπτική βοήθεια).	Ο εκπαιδευτής παρατηρεί ποιος συμμετέχει ενεργά, ποιος μιμείται, ποιος μαντεύει. Οι δραστηριότητες που αναφέρονται καταγράφονται στον πίνακα. Σύντομος έλεγχος: «Ποια δραστηριότητα αναγνώρισες εύκολα;» Ενθαρρύνεται να συμμετέχεις

		Οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν ποια δραστηριότητα δείχνεις. Όταν μαντέψουν σωστά, η δραστηριότητα γράφεται ή ζωγραφίζεται στον πίνακα. Αν δυσκολεύεσαι, μπορείς να δείξεις μια εικόνα ή να διαλέξεις από λίστα με πιθανές δραστηριότητες αντί να μιμηθείς.	Αν έχεις δυσκολία στην κίνηση, μπορείς να δείξεις την εικόνα αντί να μιμηθείς. Συμμετέχεις στην ομαδική διαδικασία, ώστε να καταγραφούν όλες οι δραστηριότητες στον πίνακα.	χωρίς πίεση. Αν δεν θέλεις, θα μιλήσει ο επόμενος.
	Οπτική Συζήτηση: Καθημερινές Ρουτίνες & Δυσκολίες	Κοίτα τις δραστηριότητες που μιμήθηκες προηγουμένως και που έχουν ήδη γραφτεί ή ζωγραφιστεί στον πίνακα (π.χ. βούρτσισμα δοντιών, λεωφορείο, μαγείρεμα). Παρατηρείς μία–μία τις δραστηριότητες από τον πίνακα και απαντάς: «Είναι αυτή η δραστηριότητα εύκολη ή δύσκολη για μένα;» Για να απαντήσεις, μπορείς να χρησιμοποιήσεις: 😊 = εύκολη, ☹️ = δύσκολη	Θα δεις τις δραστηριότητες που είναι ήδη γραμμένες στον πίνακα. Θα δείξεις με σύμβολο, κάρτα ή κίνηση αν μια δραστηριότητα είναι εύκολη ή δύσκολη για σένα. Θα προσθέσεις το δικό σου σύμβολο δίπλα στη δραστηριότητα. Μπορείς να εξηγήσεις σύντομα (με λόγια ή με κάρτα-εικόνα) γιατί βρίσκεις τη	Ο εκπαιδευτής παρατηρεί τη συμμετοχή, τον τρόπο απάντησης (λεκτικά, οπτικά ή με κίνηση) και σημειώνει τον βαθμό συμμετοχής όλης της ομάδας. Δημιουργείται ένας οπτικός χάρτης με τις καθημερινές δυσκολίες της ομάδας, χρήσιμος για την επόμενη φάση του προγραμματισμού. Ο εκπαιδευτής καταγράφει ποιοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο ή υποστήριξη για να επικοινωνήσουν.

		κόκκινη/πράσινη κάρτα σύμβολα (☞ / ☜). Η απάντησή σου θα σημειωθεί στον πίνακα δίπλα σε κάθε δραστηριότητα με αυτοκόλλητο ή σύμβολο. Προαιρετικά, μπορείς να απαντήσεις και στο: «Τι την κάνει δύσκολη;» (π.χ. πολλή βιασύνη, πολλή φασαρία, κ.λπ.). Αν χρειάζεσαι βοήθεια, μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάρτες με εικόνες για πιθανά εμπόδια (π.χ. κίνηση, ξυπνητήρι, δυνατοί θόρυβοι).	δραστηριότητα εύκολη ή δύσκολη.	
	Προγραμματισμός Χρόνου με Κάρτες Υποστήριξης	Μοιράζεται ένα πλαστικοποιημένο ή ψηφιακό φύλλο με ένα απλό πλέγμα: 3 χρονικά μπλοκ (Πρωί – Απόγευμα – Βράδυ) και στήλες με κατηγορίες: • Εργασία • Προσωπική φροντίδα • Πρακτικές εργασίες (π.χ. μαγείρεμα, ψώνια)	Θα προγραμματίσεις την ημέρα σου, μοιράζοντας τον χρόνο σε εργασία, προσωπική φροντίδα, πρακτικές εργασίες και ξεκούραση. Θα δείχνεις, θα τοποθετείς ή θα λες τις επιλογές σου.	Ο εκπαιδευτής βοηθάει να σχεδιαστεί μια ισορροπημένη μέρα, μοιράζοντας τον χρόνο ανάμεσα σε εργασία, προσωπική φροντίδα, πρακτικές εργασίες και διαλείμματα, με τη βοήθεια ενός οπτικού σχήματος και απτικών εργαλείων. Υποστηρικτικά εργαλεία:

		• Ελεύθερος χρόνος / Χαλάρωση Κάτω από κάθε κατηγορία θα βρεις παραδείγματα συγκεκριμένων δραστηριοτήτων (π.χ. «γράφω ένα email για τη δουλειά», «κάνω ντους», «πηγαίνω για ψώνια», «ακούω μουσική»). Ακολούθησε βήμα-βήμα τις οδηγίες για να βάλεις τουλάχιστον 1 δραστηριότητα από κάθε κατηγορία σε κάθε χρονικό μπλοκ της ημέρας. Παράδειγμα: «Τι κάνεις για δουλειά το πρωί;» «Τι κάνεις για χαλάρωση το βράδυ;» Έχεις επιπλέον χρόνο για να διαλέξεις ή να επικοινωνήσεις την απάντησή σου.	Θα χρησιμοποιείς οπτικά ή απτικά βοηθήματα για να φτιάξεις το προσωπικό σου ημερήσιο πρόγραμμα. Μπορείς να συζητήσεις με έναν εκπαιδευτή ή κάποιον άλλο εκπαιδευόμενο, αν θέλεις να εξηγήσεις τις επιλογές σου.	Απλουστευμένα εργαλεία προγραμματισμού. Προγράμματα σε μπλοκ (π.χ. «πρωί = σημαντική δραστηριότητα», «απόγευμα = διάλειμμα + απλή δραστηριότητα») αντί για ακριβή ωρολόγια προγράμματα. Ψηφιακά ημερολόγια με οπτικές ή ηχητικές υπενθυμίσεις, όπως: Google Calendar με χρωματική κωδικοποίηση Time Timer ή παρόμοιες εφαρμογές για να βλέπεις πώς περνά ο χρόνος.
	Αναστοχασμός & Αυτοαξιολόγηση: «Πώς ήταν η μέρα μου;»	Δες την πλαστικοποιημένη κάρτα με 3 χρονικά διαστήματα (π.χ. 7:00–9:00 – πρωί πριν φύγεις από το σπίτι). Διάλεξε ένα χρονικό διάστημα και γράψε/ζωγράφισε τις τυπικές δραστηριότητες που κάνεις τότε.	Μπορείς να περιγράψεις προφορικά τη σειρά (π.χ. «Πρώτα ξυπνάω, μετά βουρτσίζω τα δόντια μου...») ή να τη δείξεις με εικόνες.	Το τελικό πλάνο θα το συλλεχθεί ή θα φωτογραφηθεί ως αποτέλεσμα της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτής παρατηρεί: την ικανότητά σου να επιλέγεις σταθερά μικρο-βήματα αν

		Σπάσε κάθε δραστηριότητα σε μικρο-βήματα. Στόχος: Οπτικές και προβλέψιμες ρουτίνες Οι σταθερές καθημερινές ρουτίνες μειώνουν το άγχος και την αβεβαιότητα. Χρησιμοποίησε οπτικά εβδομαδιαία/ημερήσια πλάνα με καθαρές ενότητες πρωί/απόγευμα/βράδυ. Στόχος: Τμηματοποίηση εργασιών Χώρισε κάθε εργασία σε μικρο-βήματα, με εκτίμηση χρόνου ή κάποιο σύμβολο (π.χ. λαμβάνω email → απαντώ → αρχειοθετώ). Χρησιμοποίησε καρτέλες «Βήμα-βήμα» με εικόνες ή λέξεις-κλειδιά.	Συμπλήρωσε ή διαμόρφωσε το δικό σου σχέδιο ρουτίνας.	ακολουθείς τη σωστή σειρά, αν χρειάζεσαι υποστήριξη ή μπορείς να δουλέψεις αυτόνομα Σύντομος αναστοχασμός: «Τι θα μπορούσες να κάνεις κάθε πρωί για να νιώθεις προετοιμασμένος για τη δουλειά;»
	Τεχνολογίες και Ολοκλήρωση δραστηριότητας	Ανακάλυψε Υποστηρικτικές Τεχνολογίες: Φωνητικοί βοηθοί (π.χ. Google Assistant, Alexa) για να θυμάσαι	Δώσε ανατροφοδότηση για το τι έμαθες.	

		ραντεβού ή να παίρνεις προφορικές οδηγίες. NaturalReader για να ακούς υπενθυμίσεις ή λίστες εργασιών. Απλοποιημένες εφαρμογές To-do list όπως: TickTick ή Todoist (με δυνατότητα οπτικών checklists). Trello (με οπτικούς πίνακες και drag-and-drop λειτουργία).	Μοιράσου τι πιστεύεις ότι θα σε βοηθήσει περισσότερο στην καθημερινότητά σου.	
--	--	---	--	--



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.