



GUIDE - Facilitiranje obrazovanja odraslih s teškoćama u učenju za profesionalni razvoj

Projekt br. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Priprema nastave za DISLEKSIJU



Sufinancira
Europska unija

Naslov lekcije: Upravljanje vremenom – praktične strategije za odrasle s teškoćama u učenju	Predmet: Meke vještine / Životne vještine – Upravljanje vremenom	Trajanje: 60 minuta
Ciljevi učenja • Podići svijest o vrijednosti upravljanja vremenom u poslu i osobnom životu. • Poučiti jednostavne, vizualne strategije planiranja prilagođene polaznicima s teškoćama u učenju. • Pomoći polaznicima da prepoznaju vlastite izazove u upravljanju vremenom i da učinkovito organiziraju zadatke.	Ishodi učenja Polaznici će moći: • Objasniti važnost upravljanja vremenom. • Ispuniti vizualni tjedni planer uz podršku. • Primijeniti strategije za organiziranje zadataka i smanjenje stresa povezanog s vremenom.	
Nastavne strategije • Korištenje vizualnih alata, ikona i označavanja bojama. • Vođena grupna rasprava i primjeri iz stvarnog života. • Učenje od vršnjaka i praktične vježbe planiranja.	Nastavne metode i postupci • Kratki video ili priča za uvod u upravljanje vremenom. • Grupna rasprava o uobičajenim navikama gubljenja vremena. • Demonstracija tjednog planera korak po korak. • Interaktivni zadatak: izrada osobnog tjednog rasporeda pomoću predložaka. • Grupna povratna informacija i refleksija.	

Uvod / Zagrijavanje Pitanje za polaznike: „Što vam otežava da budete na vrijeme ili da obavite zadatke?“ Odgovore zapisati na ploču ili prikupiti putem post-it papirića. Povezati njihove izazove s važnošću planiranja.	Kratak opis aktivnosti • Uvod u vrijeme kao resurs • Brainstorming o „kraljivcima vremena“ • Praktična demonstracija planera • Izrada tjednog plana pomoću vizualnih alata • Razmjena među polaznicima i grupna refleksija	Praktična primjena (hands-on scenarij) Scenarij: Započeli ste novi posao na pola radnog vremena. Planirajte svoj tjedan tako da uravnotežite posao, osobne zadatke i vrijeme za odmor pomoću predloška. Koristite označavanje bojama, naljepnice ili digitalne alate kao podršku.
Resursi i alati • Predlošci tjednog planera (papirnati/digitalni) • Kartice zadataka s primjerima aktivnosti • Obojane markere/naljepnice/ikone • Opcionalno: Canva, Padlet, NaturalReader	Diferencijacija i prilagodba • ADHD: kratki zadaci, vizualni timeri, pauze za kretanje • Dispraksija: jednostavni rasporedi, dodatno vrijeme, audio opcije • Diskalkulija: korištenje vremenskih blokova (jutro/popodne) umjesto brojčanih sati • Disgrafija: digitalni predlošci, alati za govor-u-tekst, vizualni planeri	
Metode vrednovanja • Promatranje tijekom zadatka • Dvršeni tjedni planer		

- Kratka samorefleksija: „Jedna stvar koju ću pokušati da bolje upravljam vremenom je...”
- Grupna rasprava

STRATEGIJA POUČAVANJA I UČENJA				
Trajanje	1. Sadržaj	Aktivnosti predavača	Aktivnosti polaznika	Metoda vrednovanja i dokazi
	Zagrijavanje: „Dvije istine i jedna laž... o mom vremenu“	Podijelite obične listove papira podijeljene na tri retka, s prostorom za 3 rečenice. Upute: „Napišite tri rečenice o sebi i o tome kako upravljate vremenom. Dvije moraju biti istinite, a jedna... je laž!“ (Primjer: „Uvijek radim stvari u zadnji trenutak.“ – „Svakodnevno koristim popis zadataka.“ – „Uvijek	Polaznici razmišljaju o vlastitim navikama ili teškoćama u upravljanju vremenom. Napišu tri kratke rečenice (s pomoću ili bez nje), ili biraju među ponuđenim opcijama. Sudjeluju u igri pogađajući „laž“ kod drugih. Mogu koristiti emotikone, simbole ili boje za označavanje rečenica.	Na zabavan i nenametljiv način reflektirati o vlastitim navikama u upravljanju vremenom, osvijestiti vlastite teškoće i snage.

		se budim u 6 ujutro sretna i spremna za rad!“) Svaka osoba pročita ili da pročitati svoje rečenice. Grupa pokušava pogoditi koja je laž!		
	Kolektivno brainstormanje	Započnite raspravu pitanjem: „Koje stvari radite svaki dan od trenutka kada se probudite?“ Edukator zapisuje svaku navedenu aktivnost na ploču ili veliki papir velikim slovima, naglas čitajući ono što piše. Daje primjere po potrebi (npr. „doručkovati“, „obučiti se“, „otići na posao“, „gledati TV“). Ako je moguće, koristi ikone ili emotikone nacrtane pokraj riječi.	Sudjeluju usmeno ili uz podršku slika ili gesta. Mogu predlagati aktivnosti u paru, uz pomoć partnera ili edukatora.	Završna ploča (riječi + simboli) zajednički je proizvod i osnova za sljedeću fazu.

	Vizualna klasifikacija	Edukator nacrtava tri stupca na plakatu ili ploči: Jutro – Dan – Večer. Čita aktivnosti koje su izašle tijekom brainstorminga, jednu po jednu. Postavlja pitanja: „Kada radite ovu aktivnost?“, „Kada mislite da je najbolje raditi je?“ Poziva polaznike da premjeste riječi ili ih napišu u odgovarajuće blokove.	Pokazuju ili premještaju aktivnosti u odgovarajući stupac. Mogu svoje odabire izreći usmeno ili koristiti boje (npr. žuta = jutro). Mogu pripremiti vizualne kartice sa slikama/crteljima/ključnim riječima.	Završni plakat s podijeljenim aktivnostima služi kao vizualni dokaz učenja.
	Izrada osobnog planera	Edukator dijeli jednostavan predložak planera u tri dijela. Naglas čita ključne riječi za odabir (ili ih pokazuje ispisane). Poziva polaznike da napišu, zalijepe ili odaberu 2–3 aktivnosti za svaki dio dana.	U svako polje unose 2–3 aktivnosti. Označavaju ih bojom ili naljepnicom (■ posao, ■ opuštanje, ■ osobno).	Koriste jednostavne riječi i lako čitljive fontove. Dobivaju usmenu i vizualnu podršku u svakoj fazi. Mogu diktirati sadržaj ili raditi u paru. Ne koriste duge tekstove niti vremenske oznake s brojevima.

		Nudi podršku pri pisanju, uključujući pod diktat ili pomoću naljepnica. Predlaže korištenje različitih boja za vrste aktivnosti: ■ posao ■ opuštanje ■ osobno		
	Zaključak: “Moj najdraži trenutak”	• Usmena refleksija ili uz emoji: “Što ti je danas bilo korisno?” Edukator poziva polaznike da pogledaju svoj dovršeni planer. “Postoji li aktivnost u tvom planu zbog koje se osjećaš dobro ili u kojoj uživaš?”	Polaznici gledaju planer i pokažu na aktivnost zbog koje se osjećaju dobro. Odabiru emoji kako bi pokazali kako se osjećaju nakon aktivnosti. Mogu usmeno ili pomoću slika podijeliti jednu stvar koju su naučili.	

GUIDE: Facilitiranje obrazovanja odraslih s teškoćama u učenju za profesionalni razvoj
Projekt br.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



Financirano od strane Europske unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovoj publikaciji pripadaju isključivo autoru/autoricama i ne odražavaju nužno stavove Europske unije niti Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija niti EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.