



GUIDE - Facilitare la formazione degli adulti con difficoltà di apprendimento per lo sviluppo professionale

Progetto n. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Piano di lezione per l'ADHD



Co-funded by
the European Union

Titolo della lezione: Gestione del tempo - Strategie pratiche per adulti con DSA		Argomento: Competenze trasversali / Competenze di vita – Gestione del tempo	Durata: 60 minuti
Obiettivi di apprendimento: Aumentare la consapevolezza del valore della gestione del tempo nel lavoro e nella vita personale Insegnare strategie di pianificazione visiva semplici e adattate agli studenti con DSA Aiutare gli studenti a identificare le sfide personali in termini di tempo e a gestire le attività in modo efficace		Risultati di apprendimento: Gli studenti possono descrivere l'importanza della gestione del tempo Gli studenti completano un pianificatore settimanale visivo con il supporto Gli studenti applicano strategie per organizzare i compiti e ridurre lo stress legato al tempo	
Strategie didattiche: Utilizzo di strumenti visivi, icone e codifica a colori Discussione di gruppo guidata ed esempi di vita reale Apprendimento tra pari ed esercizi di pianificazione pratica		Metodi e procedure didattiche: Breve video o storia per introdurre la gestione del tempo Discussione di gruppo sulle abitudini comuni che fanno perdere tempo Dimostrazione passo passo di un pianificatore settimanale Attività interattiva: creare un programma settimanale personale utilizzando modelli Feedback e riflessione di gruppo	
Introduzione / Riscaldamento: "Cosa rende difficile essere puntuali o portare a termine le	Breve descrizione delle attività: Introduzione al tempo come risorsa Brainstorming sulle perdite di tempo Dimostrazione pratica di un planner		Applicazione pratica (scenario pratico): Scenario: hai iniziato un nuovo lavoro part-time. Pianifica la tua settimana

<p>cose?"</p> <p>Scrivi le risposte su una lavagna o raccoglile tramite post-it. Collega le loro sfide all'importanza della pianificazione.</p>	<p>Attività di pianificazione settimanale utilizzando strumenti visivi</p> <p>Condivisione tra pari e riflessione di gruppo</p>	<p>bilanciando lavoro, impegni personali e riposo utilizzando un modello. Utilizza codici colore, adesivi o strumenti digitali per aiutarti.</p>
<p>Risorse e strumenti:</p> <p>Modelli di planner settimanale (cartaceo/digitale)</p> <p>Schede attività con attività di esempio</p> <p>Pennarelli/adesivi/icone colorati</p> <p>Facoltativo: Canva, Padlet, NaturalReader</p>		<p>Differenziazione e adattamento:</p> <p>ADHD: compiti brevi, timer visivi, pause di movimento</p> <p>Dispraxia: layout semplici, tempo extra, opzioni audio</p> <p>Discalculia: utilizzare blocchi di tempo (mattina/pomeriggio) invece di ore numeriche</p> <p>Disgrafia: modelli digitali, strumenti di conversione da voce a testo, pianificatori visivi</p>
<p>Metodi di valutazione:</p> <p>Osservazione durante il compito</p> <p>Planner settimanale completato</p> <p>Breve auto-riflessione: "Una cosa che proverò a fare è gestire meglio il mio tempo"</p> <p>Discussione di gruppo</p>		

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO (ADHD)

Tempo	1. Contenuto	Attività del tutor	Attività per gli studenti	Metodo di valutazione e prove
	<p>Gioco Energizer: "Passa l'agenda"</p>	<p>Usate un quaderno immaginario o una palla morbida. Iniziate un gioco veloce: gli studenti si passano l'oggetto. A ogni presa, nominano un compito (ad esempio, "lavanderia", "pausa caffè"). La persona deve ripetere ciò che ha detto prima e il proprio. Mantenete il gioco leggero e fisico per attivare la concentrazione.</p>	<p>Gli studenti si dispongono in cerchio, in piedi o seduti. Ogni volta che afferrano l'oggetto, nominano un'attività che svolgono normalmente durante una giornata.</p>	<p>L'educatore osserva la partecipazione, il contatto visivo, l'alternanza dei turni</p>
	<p>Riscaldamento: sfide a tempo</p>	<p>Brainstorming: guida un brainstorming utilizzando post-it o una lavagna. Scegli un colore e scrivilo sulla lavagna per esprimere le tue sensazioni legate alla gestione del tempo.</p> <p>2 verità + 1 falso</p>	<p>Gli studenti scrivono o disegnano distrazioni sui post-it.</p>	<p>Risposte tramite post-it e partecipazione verbale.</p>

		Poi chiedi: "Cosa ti distrae di più durante la giornata?" Scrivilo su un post-it e conservalo. I partecipanti lo useranno per inserirlo nella loro agenda.		
	Gioco di posizionamento: "Quanto spesso..."	<p>Gioco di posizionamento: vengono annunciate le attività e le persone decidono dove schierarsi, "molto", "un po'".</p> <p>"Quanto spesso..."</p> <p>Utilizza queste domande per far riflettere i partecipanti sulle loro abitudini di gestione del tempo.</p>	Condividi esempi tratti dall'esperienza personale.	<p>Gli studenti identificano correttamente almeno una distrazione. La partecipazione è monitorata tramite checklist e osservazioni.</p> <p>Promuove la consapevolezza dei fattori di distrazione personali.</p> <p>Coinvolge il corpo in modo attivo e multisensoriale.</p> <p>Supporta l'apprendimento visivo e spaziale</p>
	Presentazione dell'argomento: l'importanza della gestione del tempo e le sfide	Presentare l'argomento	Domande e risposte	Lezione frontale

	<p>Introduzione al planner con icone</p>	<p>Distribuisci un'agenda, delle icone e dei pennarelli colorati. Spunto: "Pianifichiamo la tua settimana.</p> <p>Aiuta i partecipanti a costruire una routine giornaliera personalizzata attraverso l'uso di blocchi visivi (Mattina - Mezzogiorno - Sera), immagini, colori e categorie, senza usare orari o numeri. Distribuisce una scheda divisa in 3 blocchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mattina • Mezzogiorno • Sera 	<p>Gli studenti seguono passo dopo passo e contrassegnano le sezioni simili sul loro planner con l'aiuto di un insegnante. Usa adesivi emoji e penne colorate.</p>	<p>Osservazione dei progressi degli studenti. Completamento parziale del piano giornaliero durante la dimostrazione.</p>
	<p>Riflessione e autovalutazione, riepilogo</p>	<p>Fornisci fogli di emoji e schede di avvio di frasi: "Questa settimana cercherò di..." e "La cosa che mi fa perdere più tempo è...". Ripassa brevemente i passaggi chiave con le flashcard.</p> <p>Chiedi: "Cosa ti aiuta a gestire il tuo tempo?"</p>	<p>Scegli gli emoji e completa gli inizi delle frasi. Gli studenti leggono ad alta voce o condividono un obiettivo con il gruppo.</p>	<p>Partecipazione finale e condivisione verbale di un risultato di apprendimento.</p>

GUIDE: Facilitare la formazione degli adulti con difficoltà di apprendimento per lo sviluppo professionale

Numero di progetto: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.