



GUIDE - Facilitarea formării adulților cu dificultăți de învățare pentru dezvoltare profesională

Project No. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Plan de lecție pentru ADHD



Co-funded by
the European Union

Titlul lecției: Managementul timpului - Strategii practice pentru adulții cu dizabilități		Materie: Competențe non-tehnice / Competențe de viață – Managementul timpului	Durață: 60 de minute
Obiective de învățare: Creșterea gradului de conștientizare a valorii gestionării timpului în viața profesională și personală Predarea unor strategii simple, vizuale, de planificare, adaptate pentru cursanții cu dizabilități\ Ajutarea cursanților la identificarea provocărilor legate de timpul personal și la gestionarea eficientă a sarcinilor		Rezultate ale învățării: Elevii pot descrie importanța gestionării timpului Elevii completează un planificator săptămânal vizual cu sprijin Elevii aplică strategii pentru a organiza sarcinile și a reduce stresul legat de timp	
Strategii de predare: Utilizarea instrumentelor vizuale, a pictogramelor și a codurilor de culori Discuții ghidate în grup și exemple din viața reală Învățare între colegi și exerciții practice de planificare		Metode și proceduri de instruire: Scurtă prezentare video sau poveste pentru a introduce gestionarea timpului Discuție în grup despre obiceiurile comune de pierdere a timpului Demonstrație pas cu pas a unui planificator săptămânal Sarcină interactivă: construiți un program săptămânal personal folosind șabloane Feedback și reflecție în grup	
Introducere / Încălzire: „Ce îngreunează punctualizarea sau finalizarea sarcinilor?” Scrieți răspunsurile pe o tablă albă sau adunați-le	Scurtă descriere a activităților: Introducere în timpul ca	Aplicație practică (scenariu practic): Scenariu: Ai început un nou loc de muncă cu jumătate de normă. Planifică-ți săptămâna echilibrând munca, sarcinile personale și timpul de odihnă folosind un șablon. Folosește coduri de culori, stickere sau instrumente digitale pentru	

cu ajutorul unor stickere. Conectați provocările lor cu importanța planificării.	resursă Brainstorming despre pierderile de timp Demonstrație practică a unui planificator Sarcină de planificare săptămânală folosind instrumente vizuale Partajare între colegi și reflecție în grup	susținere.
Resurse și instrumente: Șabloane de planificare săptămânală (hârtie/digitală) Fișe de lucru cu exemple de activități Markere/autocolante/pictograme colorate Opțional: Canva, Padlet, NaturalReader		Diferențiere și adaptare: ADHD: Sarcini scurte, cronometre vizuale, pauze de mișcare Dispraxie: Aranjamente simple, timp suplimentar, opțiuni audio Discalculie: Utilizarea blocurilor de timp (dimineața/după-amiaza) în loc de ore numerice Disgrafie: Șabloane digitale, instrumente de conversie a vorbirii în text, planificatoare vizuale
Metode de evaluare: Observare în timpul sarcinii Planificator săptămânal finalizat Scurtă autorefecție: „Un lucru pe care îl voi încerca să-mi gestionez mai bine timpul” Discuție în grup		

STRATEGIA DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE (ADHD)				
Timp	Conținut	Activități ale tutorelui	Activități pentru elevi	Metoda de evaluare și dovezi
	Joc energizant: „Dă-i agenda”	Folosește un caiet imaginar sau o minge moale. Începe un joc rapid: elevii dau obiectul mai departe. La fiecare prindere, ei numesc o sarcină (de exemplu, „rufe”, „pauză de cafea”). Persoana trebuie să repete ce a spus înainte și pe ea însăși. Menține o mișcare ușoară și fizică pentru a activa concentrarea.	Elevii stau în picioare sau așezați în cerc. De fiecare dată când prind obiectul, ei numesc o sarcină pe care o îndeplinesc într-o zi obișnuită.	Educatorul observă participarea, contactul vizual, respectarea rândurilor.
	Încălzire: Provocări de timp	Brainstorming: Conduceți un brainstorming folosind bilețele autoadezive sau tablă albă. Alegeți o culoare și puneți-o pe tablă pentru a exprima cum vă simțiți gestionarea timpului. 2 adevăr + 1 fals Apoi întrebați: „Ce vă distrage cel mai mult în timpul zilei?” Scrieți pe un bilețel autoadeziv și păstrați-l. Participanții îl vor folosi pentru a-și nota agenda.	Elevii scriu sau desenează elemente care distrag atenția pe post-it-uri.	Răspunsuri cu post-it-uri și participare verbală.
	Joc de poziționare: „Cât de des...”	Joc de poziționare: Activitățile sunt anunțate, iar oamenii decid unde să se desfășoare, „mult”, „puțin”. „Cât de des...?” Folosește aceste întrebări pentru a-i determina pe participanți să reflecteze asupra obiceiurilor lor de gestionare a timpului.	Împărtășește exemple din experiența personală.	Elevii identifică corect cel puțin o distragere. Participarea este urmărită cu o listă de verificare și observații. Promovează conștientizarea de sine a factorilor de distragere personali. Implică corpul - activ și multisenzorial. Susține învățarea vizuală și spațială.
	Prezentarea temei: importanța managementului timpului și provocările	Prezentați subiectul	Q&A	Lecție frontală

	Introducere în Planificator cu pictograme	Distribuiți un planificator, pictograme și markere colorate. Sugestie: „Hai să vă planificăm săptămâna.” Ajutați participanții să își construiască o rutină zilnică personalizată prin utilizarea unor blocuri vizuale (Dimineața - La prânz - Seara), imagini, culori și categorii, fără a utiliza ore sau numere. Distribuiți o fișă împărțită în 3 blocuri: • Dimineața • Amiaza • Seara	Elevii urmează instrucțiunile pas cu pas și marchează secțiuni similare în agenda lor cu ajutor. Folosesc stickere cu emoji și pixuri colorate.	Observarea progresului cursantului. Realizarea parțială a planului pentru o zi în timpul demonstrației.
	Reflecție și autoevaluare, concluzie	Oferiți fișe cu emoji-uri și cartonașe de început cu propoziții: „Săptămâna aceasta voi încerca să...” și „Cea mai mare pierdere de timp a mea este...” Recapitulați pe scurt pașii cheie cu ajutorul cartonașelor. Întreabă: „Ce te ajută să-ți gestionezi timpul?”	Alegeți emoji-uri și completați începuturile propozițiilor. Elevii citesc cu voce tare sau împărtășesc un obiectiv cu grupul.	Participare finală și împărtășirea verbală a uneia dintre lecțiile învățate.



Co-funded by
the European Union



GUIDE: Facilitarea formării adulților cu dificultăți de învățare pentru dezvoltare profesională

Project no.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.