



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

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

Plan de lecție pentru DISCALCULIE



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	Durată: 60 de minute
Obiective de învățare: Creșterea conștientizării 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: Cursanții pot descrie importanța gestionării timpului Cursanții completează un planificator vizual săptămânal cu sprijin Cursanții 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: Scurt videoclip 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 cu ajutorul unor stickere. Conectați	Scurtă descriere a activităților: Introducere în timpul	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 susținere.	

provocările lor cu importanța planificării.	ca 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	
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 (DISCALCULIE)

Tim	1. Conținut	Activități de tutore	Activități pentru elevi	Metoda de evaluare și dovezi
	Încălzire: Mimă	alege o activitate din dimineața ta și mimează-o pentru colegii de atelier	Mimează activități de dimineață. De asemenea, își pot explica alegerea.	Încearcă să identifici o activitate și să o împărtășești cu ceilalți. Încearcă să explici activitatea ta și să-i faci pe ceilalți să înțeleagă importanța ei.
	Micro-activități de relaxare pentru echilibrarea muncii	Discuție la masă rotundă despre micro-activități care pot fi relaxante, intercalate cu activități „de serviciu” pregătiți un panou alb pentru afișe și post-it-uri	Așezați-vă în cerc sau în grupuri mici în jurul unui panou alb etichetat „Idei pentru pauze de relaxare”. Fiecare cursant primește 2-3 bilețele autoadezive..	Fiecare elev produce cel puțin o idee — fie scrisă, fie desenată, fie dictată. Acestea sunt colectate și fotografiate sau păstrate ca resursă. Tutorul notează capacitatea

			Gândește-te la micro-activități care îți ajută să se calmeze sau să se reseteze după ce se concentrează - de exemplu, respirație profundă, ascultare muzică, băut apă, plimbări scurte, mâzgălituri, privirea în aer liber etc. Distribuie cu voce tare sau lipește-le notița direct pe tablă, sub una dintre aceste categorii: • Corp • Minte • Mediu	elevilor de a explica sau identifica de ce micro-activitatea respectivă este utilă.
	Rutină ghidată: „Ce ai face?” – Discuție bazată pe cazuri reale	Împărțiți participanții în patru grupuri. Fiecare grup primește un studiu de caz diferit pentru a-l citi împreună. Stimulați discuțiile despre situațiile comune de gestionare defectuoasă a timpului.	Fiecare grup discută cazul său, răspunzând la trei întrebări: Care este problema de gestionare a timpului? Ce părere are persoana despre situație? Ce ați sugera ca soluție? Fiecare grup își prezintă cazul și răspunsurile cu restul grupului. Formatorul facilitează comparațiile dintre cazuri.	Discuție Dezvoltarea conștientizării și a strategiilor concrete într-o manieră colaborativă Încurajarea reflecției active și a rezolvării problemelor în grupuri

	Activitate practică: Creează-ți ziua	Ghidați participanții individual în crearea rutinelor lor personale, fără orare numerice.	Fiecare participant își compune propria zi folosind doar imagini. Poate decora sau adăuga emoji-uri care reprezintă starea sa de spirit.	Observarea și sprijinul participanților
	Autoevaluare cu emoji-uri	Pune întrebări simple + emoji (☐ = da / ☐ = puțin / ☐ = nu). „Ți s-a părut utilă activitatea?” „Te-ai simțit în siguranță?” „Ai folosi-o acasă?” Ține minte lista pentru activități: Planifică - Execută - Pune pauză - Terminat.	Participanții răspund arătând spre emoji-ul corespunzător.	Tutorul evaluează conștientizarea și implicarea emoțională.



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.