Co-funded by the European Union

Šis projektas bendrai finansuotas Europos Komisijos programos „ERASMUS+“ lėšomis. Šiame leidinyje išreiškiama tik autorių nuomonė. Nei Europos Komisija, nei SEPIE negali būti laikomos atsakingomis už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

Tema
Kasdienės veiklos tobulinimas

Trukmė
45 min.

Lygis
Pradedančiųjų

Taikomi informatinio mąstymo principai
☐ Dekompozicija
☑ Šablonų atpažinimas
☑ Abstrakcija
☑ Algoritminis mąstymas

Metodinis požiūris
☐ Žaidybinimas
☑ Mokymasis sprendžiant iššūkius
☐ Mokymasis bendradarbiaujant
☐ Patirtinis mokymasis

MOKYMOSI VEIKLŲ BE KOMPIUTERIO RINKINYS

Geresnis miego režimas

Šios veiklos be kompiuterio metu dalyviams pateikiamas aiškus iššūkis:

„Per savaitę pagerinkite miego kokybę, atsižvelgdami į kasdienio gyvenimo apribojimus.“

Kiekvienas dalyvis ar komanda gauna asmens, kurio miego įpročiai netinkami ar nepastovūs, aprašą (pvz., vėlyvas naudojimasis ekranais, nereguliarus režimas, energijos stoka dieną). Jame taip pat nurodyti nekintantys apribojimai, tokie kaip darbo valandos, socialiniai įsipareigojimai ar streso lygis.

Iššūkis – sukurti ir palaipsniui tobulinti miego režimą, padedantį geriau pailsėti. Dalyviai nusprendžia, ką keisti (ėjimo miegoti laiką, pasirengimą miegui, aplinką, įpročius), ir išbando savo sprendimus per imituojamas „dienas“.

Kiekviename etape jie gauna grįžtamąjį ryšį (pvz., informaciją apie energijos lygį, miego kokybės įvertį ir sunkumą pabusti), pagal kurį iš naujo įvertina ir koreguoja strategiją. Vieni pakeitimai gali pagerinti rezultatus, kiti – turėti menką ar net neigiamą poveikį.

Tikslas – ne iš karto rasti tobulą sprendimą, o palaipsniui tobulinti strategiją, ilgainiui gerinančią miego kokybę.

Tikslinė grupė
☐ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurių skaitmeninės kompetencijos menkos;
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurie yra įgiję ribotą formalųjį išsilavinimą ar kvalifikaciją;
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, retai dalyvaujantys mokymosi visą gyvenimą veiklose ar mokymuose.

Mokymosi tikslai
Šios veiklos metu suaugusieji besimokantieji ugdys gebėjimus:

- skaidyti sudėtingą problemą į mažesnes dalis ir nustatyti svarbiausius kintamuosius ir jų ryšius;
- atpažinti duomenų ar elgesio dėsningumus ir jais remtis priimant sprendimus;
- taikyti abstrakcijos principą: atrinkti svarbiausius veiksnius ir atmesti nereikalingas detales;
- sukurti ir aprašyti nuoseklų problemos sprendimą

(algoritmą);
- išbandyti ir tobulinti sprendimą remiantis grįžtamuoju ryšiu ir stebimais rezultatais.

Kompetencijų sritys

a) Inovacijų kompetencijos

☑ Kūrybiškumas
☑ Kritinis mąstymas
☑ Problemų sprendimas
☐ Bendravimas
☐ Bendradarbiavimas

b) Informacinio raštingumo kompetencijos

☑ Gebėjimas rasti, suprasti ir kritiškai analizuoti informaciją
☐ Skaitmeninio ir vaizdinio turinio interpretavimas
☐ Žiniasklaidos įtakos ir šališkumo suvokimas

c) Gyvenimo ir karjeros kompetencijos

☐ Lankstumas ir gebėjimas prisitaikyti
☑ Iniciatyvumas ir savarankiškumas
☐ Socialumas ir tarpkultūrinė kompetencija
☑ Produktyvumas
☐ Lyderystė ir atsakomybė

Mokymosi rezultatai

Atlikę veiklą suaugusieji besimokantieji geba:

- analizuoti sudėtingas situacijas ir nustatyti reikšmingus veiksnius ir jų tarpusavio ryšius;
- atpažinti ir interpretuoti elgesio ar duomenų dėsningumus įvairiose situacijose;
- taikyti abstrakcijos principą, kad būtų išskirti svarbiausi kintamieji ir supaprastintas problemos sprendimas;
- kurti ir palaipsniui tobulinti nuoseklius problemos sprendimus (algoritmus);
- vertinti rezultatus ir koreguoti strategijas pagal grįžtamąjį ryšį, gautus rezultatus bei apribojimus.

Fasilitatoriaus užrašai

- Aiškiai pristatykite veiklą kaip nuoseklaus tobulinimo iššūkį. Dalyviai turi būti pasirengę bandyti, patirti nesėkmių ir koreguoti sprendimus, o ne tik vieną kartą parengti planą.
- Grįžtamąjį ryšį apie miegą pateikite paprastai ir vienodai (pvz., energijos lygis, miego kokybės įvertis, nuotaika), kad dalyviai galėtų palyginti pokyčius skirtinguose raunduose.

- Pasirinkite nedaug, bet reikšmingų kintamųjų (pvz., ėjimo miegoti laiką, naudojimąsi ekranais, kofeino vartojimą, aplinką), kad išvengtumėte pernelyg didelės kognityvinės apkrovos.
- Numatykite, kad pažanga nebūtų visada tolygi ar akivaizdi: kai kurių pakeitimų poveikis turėtų pasireikšti vėliau, o rezultatai gali skirtis ir skatinti apmąstymą.
- Skatinkite pagrįsti kiekvieną pakeitimą, o ne keisti kintamuosius atsitiktinai.

COMPUTATIONAL SENIORS

Co-funded by the European Union

Geresnis miego režimas

1 žingsnis. Išsiaiškinkite miego gerinimo iššūkį

Dalyviams pateikiamas iššūkis: per savaitę pagerinti miego kokybę.

Kiekvienas dalyvis ar komanda gauna aprašą, kuriame nurodytos esamos miego problemos (pvz., vėlyvas ėjimas miegoti, prasta miego kokybė, nuovargis dieną) ir kasdieniai apribojimai: darbo grafikas, socialiniai įsipareigojimai, ribotos galimybės keisti dienotvarkę.

Jie įvertina dabartinę situaciją ir nusprendžia, kuriuos su miegu susijusius veiksnius galėtų pakeisti (pvz., ėjimo miegoti laiką, naudojimąsi ekranais prieš miegą, vakaro įpročius, aplinką).

Informatinio mąstymo akcentas – abstrakcija: dėmesys pagrindiniams miego kokybę veikiantiems veiksniams, atmetant mažiau reikšmingas detales.

2 žingsnis. Išbandykite ir koreguokite miego strategiją

Iššūkis vyksta per kelias imituojamas „dienas“. Kiekviename raunde dalyviai pakeičia miego režimą (pvz., anksčiau eina miegoti, trumpina laiką prie ekranų, įtraukia atsipalaidavimo veiklų).

Po kiekvieno raundo jie gauna grįžtamąjį ryšį apie miego kokybę, energijos lygį ir pabudimo lengvumą. Juo remdamiesi, dalyviai įvertina, kas veiksminga, ir koreguoja strategiją.

Informatinio mąstymo akcentas – šablonų atpažinimas: ryšių tarp režimo pakeitimų ir miego rezultatų nustatymas laikui bėgant.

3 žingsnis. Sudarykite patobulintą miego režimą

Po kelių raundų dalyviai parengia galutinį patobulintą miego režimą, kuriuo siekiama kuo geriau pailsėti esamomis sąlygomis.

Jie pristato galutinį režimą ir paaiškina, kurie pakeitimai buvo veiksmingiausi, kurie nepasiteisino ir kaip koregavo strategiją per visą iššūkį.

Informatinio mąstymo akcentas – algoritminis mąstymas: nuoseklaus, pakartojamo režimo kūrimas, remiantis bandymais ir grįžtamuoju ryšiu.

VEIKLOS KORTELĖS

Geresnis miego režimas

Kortelių kategorijos

Asmenų aprašai

Įpročiai

Apribojimai

Svarbos lygiai

Esminė
Būtina atsižvelgti

Didelė
Svarbu atsižvelgti

Vidutinė
Naudinga atsižvelgti

Šis projektas bendrai finansuotas Europos Komisijos programos „ERASMUS+“ lėšomis. Šiame leidinyje išreiškiama tik autorių nuomonė. Nei Europos Komisija, nei SEPIE negali būti laikomos atsakingomis už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

Atspausdinkite skaidres ir sukarpykite, kad galėtumėte naudoti šioje veikloje.

Co-funded by the European Union

UŽIMTAS DARBUOTOJAS

Dabartiniai įpročiai

Eina miegoti po vidurnakčio.

Prieš miegą naudojasi telefonu.

Gerokai po pietų geria kavą.

Apribojimai

Darbą pradeda 7.30 val.

Kelionė į darbą trunka ilgai.

DVIEJŲ VAIKŲ TĖVAS AR MAMA

Dabartiniai įpročiai

Dažnai nutrūkstantis miegas

Nereguliarus miego laikas

Dažnas nuovargis

Apribojimai

Maži vaikai keliasi anksti.

Mažai asmeninio laiko

STUDENTAS

Dabartiniai įpročiai

Mokosi vėlai vakare.

Savaitgaliais ilgai miega.

Geria energinius gėrimus.

Apribojimai

Vakarinės paskaitos

Užduočių atlikimo terminai

PAMAININIS DARBUOTOJAS

Dabartiniai įpročiai

Miego grafikas keičiasi kas savaitę.

Prieš miegą naudojasi įrenginiais su ekranais.

Miega triukšmingoje aplinkoje.

Apribojimai

Besikeičiančios darbo pamainos

Mažai galimybių keisti grafiką

EIKITE MIEGOTI 30 MIN. ANKSČIAU

Galimas poveikis:

Reguliaresnis miego režimas.

VALANDĄ PRIEŠ MIEGĄ – BE EKRANŲ

Galimas poveikis:

Gali pagerėti miego kokybė.

PO 16 VAL. VENGKITE KOFEINO

Galimas poveikis:

Gali būti lengviau užmigti.

PRIEŠ MIEGĄ ATSIPALAIDUOKITE

Pavyzdžiai:

Skaitykite, atlikite tempimo pratimus, klausykitės ramios muzikos.

MIEGAMAJAME TURI BŪTI TAMSU IR TYLU

Galimas poveikis:

Geresnė miego aplinka.

DIENĄ SPORTUOKITE

Galimas poveikis:

Gali pagerėti miego kokybė.

KASDIEN KELKITĖS TUO PAČIU METU

Galimas poveikis:

Reguliaresnis paros ritmas.

PRIEŠ MIEGĄ – BE SUNKAUS MAISTO

Galimas poveikis:

Miegodami jausitės patogiau.

ĮTEMPTA DIENA

Prieš miegą sunku atsipalaiduoti.

VĖLYVAS DARBO SUSITIKIMAS

Šį vakarą turite eiti miegoti valanda vėliau.

ŠEIMOS ĮSIPAREIGOJIMAS

Jūsų vakaro rutina sutrikdoma.

PRASTAS ORAS

Šiandien negalite sportuoti lauke.

SOCIALINIS RENGINYS

Namo grįžtate vėliau nei įprastai.

ĮTEMPTAS RYTOJUS

Turite atsikelti valanda anksčiau.