# ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

## Η ισορροπία μελέτης-εργασίας

Σε αυτή τη δραστηριότητα χωρίς σύνδεση, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν το ρόλο ατόμων που προσπαθούν να εξισορροπήσουν τις σπουδές μερικής απασχόλησης με μια εργασία μερικής απασχόλησης. Παρά τις προσπάθειές τους, συχνά χάνουν προθεσμίες, φτάνουν αργά στις δεσμεύσεις ή δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν τις εργασίες εγκαίρως.

Στους συμμετέχοντες δίνεται ένα σύνολο εβδομαδιαίων προγραμμάτων που περιλαμβάνουν βάρδιες εργασίας, μαθήματα, χρόνο μελέτης και προσωπικές υποχρεώσεις. Το καθήκον τους είναι να αναλύσουν το χρονοδιάγραμμα, να εντοπίσουν συγκρούσεις και αναποτελεσματικότητα και να επανασχεδιάσουν ένα πιο ρεαλιστικό και ισορροπημένο σχέδιο που βελτιώνει τη διαχείριση του χρόνου και μειώνει τις χαμένες προθεσμίες.

### Ομάδα-στόχος

- ☐ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με χαμηλές ψηφιακές ικανότητες
- ☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με περιορισμένη τυπική εκπαίδευση ή προσόντα
- ☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με χαμηλή συμμετοχή σε ευκαιρίες δια βίου μάθησης / κατάρτισης

### Μαθησιακοί στόχοι

- Αναλύστε ένα σύνθετο χρονοδιάγραμμα με πολλαπλούς αλληλεπικαλυπτόμενους περιορισμούς και ευθύνες
- Εφαρμόστε ανάλυση για να αναλύσετε πολλαπλές δεσμεύσεις σε διαχειρίσιμα χρονικά μπλοκ ή στοιχεία
- Εντοπισμός μοτίβων υπερφόρτωσης και επαναλαμβανόμενων συγκρούσεων εντός περιορισμένων συστημάτων
- Εφαρμόστε αφαίρεση για να εστιάσετε σε βασικούς περιορισμούς όπως ο χρόνος, η προτεραιότητα και ο φόρτος εργασίας

Αυτό το έργο συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων της και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

### Θέμα

Διαχείριση χρόνου και εξισορρόπηση πολλαπλών ευθυνών ζωής

### Διάρκεια

60 λεπτά

### Επίπεδο

Ενδιάμεσο

## Βήματα υπολογιστικής σκέψης που χρησιμοποιούνται

- ☐ Αποσύνθεση
- ☐ Αναγνώριση προτύπων
- ☑ Αφαίρεση
- ☑ Αλγοριθμική σκέψη

## Μεθοδολογική Προσέγγιση

- ☐ Παιχνιδοποίηση
- ☐ Μάθηση με βάση τις προκλήσεις
- ☐ Συνεργατική μάθηση
- ☑ Βιωματική μάθηση

- Αναπτύξτε μια ρεαλιστική και ισορροπημένη στρατηγική διαχείρισης πόρων

## Τομείς Αρμοδιότητας

*α) Ικανότητες καινοτομίας*

- ☐ Δημιουργικότητα
- ☑ Κριτική σκέψη
- ☑ Επίλυση προβλήματος
- ☐ Επικοινωνία
- ☐ Συνεργασία

*β) Ικανότητες Πληροφοριακής Παιδείας*

- ☑ Ικανότητα πρόσβασης, κατανόησης και κριτικής ανάλυσης πληροφοριών
- ☐ Ερμηνεία ψηφιακού και οπτικού περιεχομένου
- ☐ Επίγνωση της επιρροής και των προκαταλήψεων των μέσων ενημέρωσης

*γ) Ικανότητες ζωής και σταδιοδρομίας*

- ☐ Ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- ☑ Πρωτοβουλία και αυτονομία
- ☐ Κοινωνικότητα και διαπολιτισμική ικανότητα
- ☑ Παραγωγικότητα
- ☐ Ηγεσία και υπευθυνότητα

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Οργανώστε και ερμηνεύστε ένα σύνθετο εβδομαδιαίο πρόγραμμα με πολλαπλές δεσμεύσεις.
- Προσδιορίστε χρονικές συγκρούσεις και επαναλαμβανόμενα μοτίβα υπερφόρτωσης.
- Εφαρμόστε την ανάλυση για να αναλύσετε τις ευθύνες σε διαχειρίσιμα χρονικά τμήματα.
- Χρησιμοποιήστε την αφαίρεση για να εστιάσετε σε προτεραιότητες, προθεσμίες και περιορισμούς.
- Σχεδιάστε ένα πιο ισορροπημένο και ρεαλιστικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα.

## Σημειώσεις

- Χρησιμοποιήστε ρεαλιστικά εβδομαδιαία προγράμματα που αντικατοπτρίζουν κοινές εμπειρίες ενηλίκων (μερική

απασχόληση, μαθήματα, μετακινήσεις, χρόνος μελέτης, ξεκούραση).

- Βεβαιωθείτε ότι το αρχικό πρόγραμμα είναι σκόπιμα υπερφορτωμένο, ώστε οι συγκρούσεις να είναι σαφείς και ουσιαστικές.
- Συμπεριλάβετε τόσο προφανείς όσο και λεπτές συγκρούσεις (π.χ. σφιχτές μεταβάσεις μεταξύ εργασίας και μελέτης, ανεπαρκής χρόνος ανάπαυσης).
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν ρητές προτεραιότητες (τι είναι αδιαπραγμάτευτο έναντι ευέλικτου).
- Αποφύγετε μια ενιαία «τέλεια λύση». Πολλαπλά ισορροπημένα χρονοδιαγράμματα μπορεί να ισχύουν ανάλογα με τις προτεραιότητες.
- Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να δικαιολογήσουν συμβιβασμούς (π.χ. μείωση του χρόνου μελέτης έναντι της προστασίας των ωρών ανάπαυσης ή εργασίας).




Co-funded by
the European Union

## Η ισορροπία μελέτης-εργασίας

### Βήμα 1: Χαρτογραφήστε την εβδομαδιαία πραγματικότητά σας

Στους συμμετέχοντες δίνεται ένα φανταστικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα που περιλαμβάνει βάρδιες μερικής απασχόλησης, μαθήματα, συνεδρίες μελέτης, χρόνο μετακίνησης και προσωπικές δεσμεύσεις. Το πρόγραμμα είναι σκόπιμα πυκνό και περιλαμβάνει χαμένες προθεσμίες ή συγκρούσεις ως μέρος του σεναρίου.

Ξεκινούν με τη χαρτογράφηση όλων των δραστηριοτήτων σε μια σαφή οπτική ή δομημένη μορφή (π.χ. χρονοδιάγραμμα ή λίστα), προσδιορίζοντας πότε πραγματοποιείται κάθε δέσμευση και πόσο χρόνο απαιτεί η καθεμία.

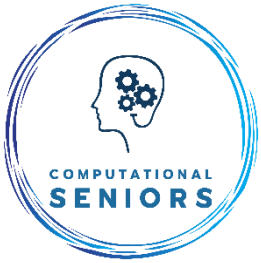
*Εστίαση υπολογιστικής σκέψης:* Αποσύνθεση, διάσπαση της εβδομάδας σε μεμονωμένες εργασίες, χρονικά μπλοκ και περιορισμούς.

### Βήμα 2: Προσδιορίστε συγκρούσεις και μοτίβα

Οι συμμετέχοντες αναλύουν το πρόγραμμα για να εντοπίσουν συγκρούσεις όπως αλληλεπικαλυπτόμενες δεσμεύσεις, ανεπαρκή χρόνο μελέτης, έλλειψη ανάπαυσης ή μη ρεαλιστικές μεταβάσεις μεταξύ δραστηριοτήτων.

Αναζητούν επίσης επαναλαμβανόμενα μοτίβα, όπως σταθερά υπερφορτωμένες ημέρες ή επαναλαμβανόμενες συγκρούσεις προθεσμιών, και δίνουν προτεραιότητα σε ποια ζητήματα είναι πιο κρίσιμα για επίλυση.

*Εστίαση υπολογιστικής σκέψης:* Αναγνώριση προτύπων, εντοπισμός επαναλαμβανόμενων προβλημάτων προγραμματισμού και σημείων συμφόρησης στην κατανομή του χρόνου.




Co-funded by
the European Union

## Η ισορροπία μελέτης-εργασίας

### Βήμα 3: Επανασχεδιάστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα

Οι συμμετέχοντες επανασχεδιάζουν το εβδομαδιαίο πρόγραμμα για να μειώσουν τις συγκρούσεις και να βελτιώσουν την ισορροπία μεταξύ εργασίας, μελέτης και προσωπικού χρόνου. Πρέπει να κάνουν συμβιβασμούς, δίνοντας προτεραιότητα σε ορισμένες δεσμεύσεις, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι προθεσμίες τηρούνται πιο αξιόπιστα.

Κάθε συμμετέχων ή ομάδα παρουσιάζει και αιτιολογεί το τελικό του πρόγραμμα, εξηγώντας το σκεπτικό πίσω από τις αποφάσεις του και πώς αντιμετώπισε τις κύριες συγκρούσεις.

*Εστίαση στην υπολογιστική σκέψη:* Αφαίρεση, εστίαση σε βασικούς περιορισμούς όπως ο χρόνος, οι προτεραιότητες και ο φόρτος εργασίας, ενώ αγνοούνται λιγότερο σχετικές λεπτομέρειες για τη δημιουργία μιας αποτελεσματικής λύσης.

# ΚΑΡΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

## Η ισορροπία μελέτης-εργασίας

### Κατηγορίες καρτών

**Εβδομαδιαίο πρόγραμμα**

**Εκδηλώσεις**

**Περιορισμοί**

**Προτεραιότητες**

### Επίπεδο προτεραιότητας

**Απαραίτητο**
**Εξαιρετικά απαραίτητο να ληφθεί υπόψη**

**Υψηλό**
Σημαντικό

**Μεσαίο**
Χρήσιμο να ληφθεί υπόψη

Αυτό το έργο συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων της και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

*Εκτυπώστε και κόψτε τις κάρτες στις ακόλουθες διαφάνειες για να τις χρησιμοποιήσετε στη δραστηριότητα.*

Co-funded by the European Union

## ΔΕΥΤΕΡΑ

Εργασία 7:00–13:00

Μετακίνηση 13:00 – 13:30

Μελέτη 14:30–16:30

Θελήματα 17:00–18:30

Μελέτη 21:00–23:30

## ΤΡΙΤΗ

Μελέτη 9:00–12:00

Μεσημεριανό

Παραλαβή παιδιού 16:00

Τάξη 17:00–20:00

Μελέτη 21:30–23:00

## ΤΕΤΑΡΤΗ

Εργασία 7:00–13:00

Μετακίνηση 13:00 – 13:30

Ύπνος 15:00 – 15:30

Μελέτη 16:00–18:00

Προθεσμία ανάθεσης 23:59

## ΠΕΜΠΤΗ

Μελέτη 9:00–11:30

Ραντεβού με γιατρό 12:00

Παραλαβή παιδιού 16:00

Τάξη 17:00–20:00

## ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΒΑΡΔΙΑΣ

Ο διευθυντής σας σας προσφέρει μια επιπλέον βάρδια το πρωί της Πέμπτης (7:00–12:00).

Πληρώνει διπλά αλλά επικαλύπτεται με το μπλοκ μελέτης σας.

## Η ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΑΝΑΘΕΣΗΣ ΑΛΛΑΞΕ

Η προθεσμία της Τετάρτης μεταφέρεται για την Τρίτη 23:59.

Χάνεις μια ολόκληρη μέρα προετοιμασίας.

## ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΊΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟ

Το παιδί σας είναι άρρωστο την Τρίτη.

Πρέπει να μείνεις σπίτι όλη μέρα.

Το μάθημα και η μελέτη ακυρώνονται.

## ΑΠΕΡΓΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

Απεργία στα μέσα μαζικής μεταφοράς την Παρασκευή.

Η μετακίνηση διπλασιάζεται σε 80 λεπτά για κάθε διαδρομή.

## ΒΑΡΔΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δευτέρα + Τετάρτη / 7:00–13:00

Προτεραιότητα: Απαραίτητη

## ΤΑΞΕΙΣ

Τρίτη + Πέμπτη / 17:00–20:00

Προτεραιότητα: Απαραίτητη

## ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τρίτη + Πέμπτη 16:00

Προτεραιότητα: Απαραίτητη

## ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Τετάρτη 23:59

Προτεραιότητα: Απαραίτητη

## ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Μπορείτε να αποφασίσετε πόσες συνεδρίες μελέτης θα κάνετε και πόσο διαρκούν

Προτεραιότητα: Υψηλή

## ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ

Συνιστάται τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα, αλλά μπορείτε να αποφασίσετε πότε

Προτεραιότητα: Μεσαία

## ΑΓΟΡΕΣ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ

Μπορείτε να αποφασίσετε την ημέρα ή την ώρα που θα κάνετε τα ψώνια

Προτεραιότητα: Υψηλή