ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το βελτιωμένο πρόγραμμα ύπνου

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν μια σαφή πρόκληση: «Βελτιώστε την ποιότητα του ύπνου σας σε μία εβδομάδα παρά τους περιορισμούς της πραγματικής ζωής».

Κάθε συμμετέχων ή ομάδα λαμβάνει ένα προφίλ με κακές ή ασυνεπείς συνήθειες ύπνου (π.χ. χρήση οθόνης αργά το βράδυ, ακανόνιστο πρόγραμμα, χαμηλή ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας) μαζί με σταθερούς περιορισμούς όπως ώρες εργασίας, κοινωνικές δεσμεύσεις ή επίπεδα άγχους.

Η πρόκληση είναι να σχεδιάσουμε και να βελτιώσουμε επαναληπτικά μια ρουτίνα ύπνου που οδηγεί σε καλύτερη ποιότητα ανάπαυσης. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφασίσουν ποιες μεταβλητές θα αλλάξουν (ώρα ύπνου, ρουτίνα πριν τον ύπνο, περιβάλλον, συνήθειες) και να δοκιμάσουν τις αποφάσεις τους σε προσομοιωμένες «ημέρες».

Σε κάθε στάδιο της πρόκλησης, λαμβάνουν ανατροφοδότηση (π.χ. επίπεδο ενέργειας, βαθμολογία ποιότητας ύπνου, δυσκολία αφύπνισης), η οποία τους αναγκάζει να επανεκτιμήσουν και να προσαρμόσουν τη στρατηγική τους. Ορισμένες αλλαγές μπορεί να βελτιώσουν τα αποτελέσματα, ενώ άλλες μπορεί να έχουν μικρό ή και αρνητικό αντίκτυπο.

Ο στόχος δεν είναι να βρεθεί αμέσως μια τέλεια λύση, αλλά να βελτιωθεί σταδιακά μια στρατηγική που βελτιώνει τα αποτελέσματα του ύπνου με την πάροδο του χρόνου.

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

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

Βελτίωση και καθημερινή εργασία

Διάρκεια

45 λεπτά

Επίπεδο

Αρχάριο

Βήματα υπολογιστικής σκέψης που χρησιμοποιούνται

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

Μεθοδολογική Προσέγγιση

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

Μαθησιακοί στόχοι

- Αναλύστε ένα σύνθετο πρόβλημα σε μικρότερα στοιχεία προσδιορίζοντας τις βασικές μεταβλητές και τις σχέσεις τους
- Προσδιορίστε μοτίβα σε δεδομένα ή συμπεριφορές και χρησιμοποιήστε τα για να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις
- Εφαρμόστε αφαίρεση επιλέγοντας τους πιο σχετικούς παράγοντες και αγνοώντας περιττές λεπτομέρειες
- Να σχεδιάζουν και να περιγράφουν μια βήμα προς βήμα λύση (αλγόριθμο) για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος
- Δοκιμάστε και βελτιώστε μια λύση με βάση τα σχόλια και τα παρατηρούμενα αποτελέσματα

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

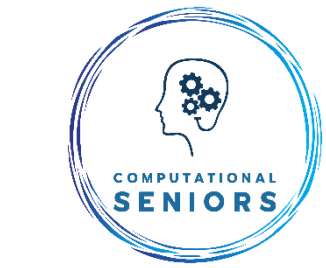
- Αναλύστε σύνθετες καταστάσεις εντοπίζοντας σχετικούς παράγοντες και τις σχέσεις μεταξύ τους
- Αναγνώριση και ερμηνεία μοτίβων σε συμπεριφορές ή

δεδομένα σε διαφορετικά περιβάλλοντα

- Εφαρμόστε αφαίρεση για να απομονώσετε βασικές μεταβλητές και να μειώσετε την πολυπλοκότητα στην επίλυση προβλημάτων
- Σχεδιασμός και επαναληπτική βελτίωση βήμα προς βήμα λύσεων (αλγορίθμων) για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος
- Αξιολογήστε τα αποτελέσματα και προσαρμόστε στρατηγικές με βάση την ανατροφοδότηση, τα αποτελέσματα και τους περιορισμούς

Σημειώσεις

- Πλαισιώστε τη δραστηριότητα ξεκάθαρα ως επαναληπτική πρόκληση, όχι ως άσκηση σχεδιασμού. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να περιμένουν να δοκιμάσουν, να αποτύχουν και να προσαρμοστούν.
- Ορίστε την «ανατροφοδότηση» ύπνου με απλό, συνεπή τρόπο (π.χ. επίπεδο ενέργειας, βαθμολογία ποιότητας ύπνου, διάθεση), ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συγκρίνουν τις αλλαγές μεταξύ των γύρων.
- Διατηρήστε τις μεταβλητές περιορισμένες αλλά ουσιαστικές (π.χ. ώρα ύπνου, χρήση οθόνης, καφεΐνη, περιβάλλον) για να αποφύγετε τη γνωστική υπερφόρτωση.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βελτιώσεις δεν είναι γραμμικές ή προφανείς—ορισμένες αλλαγές θα πρέπει να έχουν καθυστερημένα ή μικτά αποτελέσματα για να ενθαρρύνουν τον προβληματισμό.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δικαιολογούν κάθε προσαρμογή αντί να αλλάζουν τυχαία μεταβλητές.



Co-funded by
the European Union

Το βελτιωμένο πρόγραμμα ύπνου

Βήμα 1: Κατανοήστε την πρόκληση του ύπνου

Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν την πρόκληση: Βελτιώστε την ποιότητα του ύπνου σας σε μία εβδομάδα.

Κάθε συμμετέχων/ομάδα λαμβάνει ένα προφίλ με τρέχοντα προβλήματα ύπνου (π.χ. καθυστερημένη ώρα ύπνου, κακή ποιότητα ύπνου, κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας) και περιορισμούς της πραγματικής ζωής, όπως προγράμματα εργασίας, κοινωνικές υποχρεώσεις και περιορισμένη ευελιξία.

Προσδιορίζουν την τρέχουσα κατάσταση και αποφασίζουν ποιες μεταβλητές που σχετίζονται με τον ύπνο μπορούν ενδεχομένως να τροποποιήσουν (π.χ. ώρα ύπνου, χρήση οθόνης πριν τον ύπνο, βραδινή ρουτίνα, περιβάλλον).

Εστίαση στην υπολογιστική σκέψη: Αφαίρεση, εστίαση στους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου και αγνόηση λιγότερο σχετικών λεπτομερειών.

Βήμα 2: Δοκιμάστε και προσαρμόστε τη στρατηγική ύπνου σας

Η πρόκληση εκτυλίσσεται σε αρκετές προσομοιωμένες «ημέρες». Σε κάθε γύρο, οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν αλλαγές στη ρουτίνα ύπνου τους (π.χ. νωρίτερη ώρα ύπνου, μειωμένος χρόνος οθόνης, συνήθειες χαλάρωσης).

Μετά από κάθε γύρο, λαμβάνουν ανατροφοδότηση όπως η ποιότητα του ύπνου, τα επίπεδα ενέργειας και η ευκολία αφύπνισης. Με βάση αυτή την ανατροφοδότηση, πρέπει να αξιολογήσουν τι λειτουργεί και να προσαρμόσουν τη στρατηγική τους.

Εστίαση υπολογιστικής σκέψης: Αναγνώριση προτύπων, εντοπισμός σχέσεων μεταξύ αλλαγών ρουτίνας και αποτελεσμάτων ύπνου με την πάροδο του χρόνου.

COMPUTATIONAL SENIORS

Co-funded by the European Union

Βήμα 3: Δημιουργήστε τη βελτιστοποιημένη ρουτίνα ύπνου σας

Μετά από αρκετούς γύρους, οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν ένα τελικό βελτιωμένο πρόγραμμα ύπνου που στοχεύει στη μεγιστοποίηση της ποιότητας ανάπαυσης εντός των δεδομένων περιορισμών.

Παρουσιάζουν την τελική τους ρουτίνα και εξηγούν ποιες αλλαγές ήταν πιο αποτελεσματικές, ποιες όχι και πώς προσάρμοσαν τη στρατηγική τους σε όλη τη διάρκεια της πρόκλησης.

Εστίαση υπολογιστικής σκέψης: Αλγοριθμική σκέψη, δημιουργία μιας δομημένης, επαναλαμβανόμενης ρουτίνας που βασίζεται σε διαδραστικές δοκιμές και ανατροφοδότηση.

Το βελτιωμένο πρόγραμμα ύπνου

ΚΑΡΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το βελτιωμένο πρόγραμμα ύπνου

Κατηγορίες καρτών

Προφίλ

Συνήθειες

Αναγκαστική

Επίπεδα 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

ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ

Τρέχουσες συνήθειες

Πηγαίνει για ύπνο μετά τα μεσάνυχτα

Χρησιμοποιεί κινητό τηλέφωνο πριν κοιμηθεί

Πίνει καφέ αργά το απόγευμα

Περιορισμοί

Ξεκινά τη δουλειά στις 7:30 π.μ.

Έχει μεγάλη μετακίνηση

ΓΟΝΕΑΣ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τρέχουσες συνήθειες

Συχνά διακοπτόμενος ύπνος

Ακανόνιστη ώρα ύπνου

Συχνά αισθάνεται κουρασμένος

Περιορισμοί

Τα μικρά παιδιά ξυπνούν νωρίς

Περιορισμένος προσωπικός χρόνος

ΜΑΘΗΤΗΣ

Τρέχουσες συνήθειες

Μελετά αργά το βράδυ

Κοιμάται τα Σαββατοκύριακα

Ποτά ενεργειακά ποτά

Περιορισμοί

Απογευματινά μαθήματα

Προθεσμίες ανάθεσης

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΣΕ ΒΑΡΔΙΕΣ

Τρέχουσες συνήθειες

Το πρόγραμμα ύπνου αλλάζει κάθε εβδομάδα

Χρησιμοποιεί οθόνες πριν τον ύπνο

Κοιμάται σε θορυβώδες περιβάλλον

Περιορισμοί

Εκ περιτροπής βάρδιες εργασίας

Περιορισμένος έλεγχος του χρονοδιαγράμματος

ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΥΠΝΟ 30 ΛΕΠΤΑ ΝΩΡΙΤΕΡΑ

Πιθανή επίδραση:

Βελτιώνει τη συνοχή του ύπνου.

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΟΘΟΝΕΣ ΜΙΑ ΩΡΑ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

Πιθανή επίδραση:

Μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΦΕΙΝΗ ΜΕΤΑ ΤΙΣ 4 Μ.Μ.

Πιθανή επίδραση:

Μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε πιο εύκολα.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

Παραδείγματα:

Διάβασμα, διατάσεις, ακούγοντας χαλαρωτική μουσική.

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΡΕΒΑΤΟΚΑΜΑΡΑ ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΚΑΙ ΗΣΥΧΗ

Πιθανή επίδραση:

Βελτιώνει το περιβάλλον ύπνου.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πιθανή επίδραση:

Μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΩΡΑ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Πιθανή επίδραση:

Βελτιώνει τον ρυθμό του σώματος.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΒΑΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

Πιθανή επίδραση:

Βελτιώνει την άνεση κατά τη διάρκεια του ύπνου.

ΑΓΧΩΤΙΚΗ ΜΕΡΑ

Δυσκολεύεστε να χαλαρώσετε πριν τον ύπνο.

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πρέπει να μείνετε ξύπνιοι μια επιπλέον ώρα απόψε.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ

Η βραδινή σας ρουτίνα διακόπτεται.

ΚΑΚΟΣ ΚΑΙΡΟΣ

Δεν μπορείτε να ασκηθείτε σε εξωτερικούς χώρους σήμερα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Φτάνεις σπίτι αργότερα από το συνηθισμένο.

ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΟ ΠΡΩΙ ΑΥΡΙΟ

Πρέπει να ξυπνήσετε μία ώρα νωρίτερα.