MOKYMOSI VEIKLŲ BE KOMPIUTERIO RINKINYS

„Mano sveikatos plano lenta“ – sveikatai palankių įpročių planavimas žingsnis po žingsnio

Šioje veikloje suaugusieji besimokantieji organizuoja paprastas su sveikata susijusias užduotis, tokias kaip pakankamas vandens gėrimas, ėjimas pasivaikščioti, vaistų vartojimas ar sveiko maisto ruošimas, naudodami vaizdinę lentą, panašią į užduočių valdymo sistemą. Kiekviena užduotis priskiriama vienam iš trijų etapų: „Planuojama“, „Vykdoma“ arba „Atlikta“.

Suaugusieji besimokantieji nustato sveikus įpročius, kuriuos norėtų įtraukti į savo kasdienę rutiną, ir perkelia kiekvienos užduoties kortelę į atitinkamą lentos stulpelį, kai užduotis pradedama arba baigiama atlikti. Jie skatinami apmąstyti, kuriuos įpročius lengva išlaikyti, kuriems reikia papildomų pastangų ir kas gali trukdyti atlikti tam tikras užduotis.

Atlikę veiklą suaugusieji besimokantieji geriau supras, kaip su sveikata susijusius tikslus galima suskaidyti į mažus, suvaldomus veiksmus. Veikla taip pat padeda planuoti, stebėti save ir palaipsniui gerinti kasdienius sveikatai palankius įpročius.

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:

- suskaidyti kasdienius su sveikata susijusius įpročius į paprastas ir suvaldomas užduotis;

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

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

Tema

Gyvenimo ir karjeros kompetencijos

Trukmė

60–90 minučių

Lygis

Vidutinio lygio

Taikomi informatinio mąstymo principai

☑ Dekompozicija
☑ Šablonų atpažinimas
☑ Abstrakcija
☑ Algoritminis mąstymas

Metodas

☑ Žaidybinimas
☑ Mokymasis sprendžiant iššūkius
☑ Bendradarbiavimu grįstas mokymasis
☐ Patirtinis mokymasis

- atpažinti pasikartojančius elgesio modelius, prisidedančius prie sveiko gyvenimo būdo;
- nustatyti, kurie su sveikata susiję įpročiai yra svarbiausi kasdienei gerovei;
- organizuoti paprastus veiksmus aiškia seka;
- planuoti nedidelius ir realistiškus savo kasdienių sveikatai palankių įpročių patobulinimus.

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

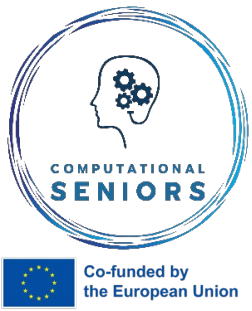
Atlikę veiklą suaugusieji besimokantieji geba:

- atpažinti paprastus su sveikata susijusius įpročius savo kasdieniame gyvenime;
- suskaidyti sveikatos tikslus į aiškias ir pasiekiamas užduotis;
- organizuoti užduotis pagal etapus „Planuojama“, „Vykdoma“ ir „Atlikta“;
- atpažinti pasikartojantį elgesį ir rutinas;
- nustatyti, kuriems sveikatai svarbiems veiksmams teikti pirmenybę;
- stebėti kasdienių su sveikata susijusių užduočių atlikimą;

- žengti mažus ir realistiškus žingsnius gerinant savo sveikatą ir gerovę.

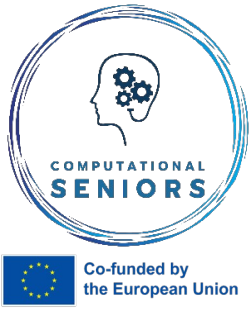
Fasilitatoriaus užrašai

- Naudokite paprastus, kasdienius pavyzdžius.
- Pasirūpinkite, kad lenta būtų vaizdi ir aiški.
- Naudokite lentą, sieną ar lentą su popieriaus bloknotu, lipnius lapelius arba popierių ir žymeklius.
- Skatinkite judėjimą (užduočių kortelių dėjimą ir perkėlimą).
- Venkite sudėtingos terminologijos.
- Padėkite suaugusiesiems besimokantiesiems, bet leiskite jiems patiems rinktis.



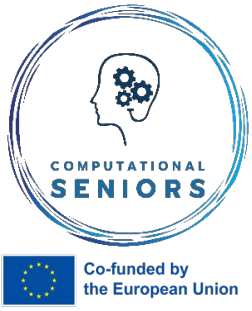
Co-funded by the European Union

„Mano sveikatos plano lenta“ – sveikatai palankių įpročių planavimas žingsnis po žingsnio



Co-funded by the European Union

„Mano sveikatos plano lenta“ – sveikatai palankių įpročių planavimas žingsnis po žingsnio



Co-funded by the European Union

„Mano sveikatos

1 žingsnis. Dekompozicija – sveikatai palankių įpročių skaidymas į paprastas užduotis

Lentos stulpelis: „Planuojama“

Suaugusieji besimokantieji kviečiami pagalvoti apie paprastus kasdienius įpročius, palaikančius jų sveikatą ir gerovę, pavyzdžiui:

- gerti pakankamai vandens;
- laiku vartoti paskirtus vaistus;
- pasivaikščioti;
- pasiruošti sveiką patiekalą;
- laikytis reguliaraus miego režimo.

Suaugusiųjų besimokančiųjų prašoma:

- nustatyti paprastus veiksmus, kuriuos jie gali atlikti savo sveikatai pagerinti ar palaikyti;
- kiekvieną veiksmą užrašyti ant atskiro lipnaus lapelio arba pasakyti garsiai, kad fasilitatorius galėtų jį užrašyti;
- sudėti lipnius lapelius lentos stulpelyje „Planuojama“.

Žaidybinimo elementas

Kiekvienas dalyvis sukuria sveikatai palankaus įpročio kortelę naudodamas lipnų lapelį ir padeda ją ant lentos. Lenta palaipsniui tampa bendra „sveikatos misija“, kurioje yra įvairių užduočių, kurias reikia atlikti.

Fasilitatoriaus pagalba:

Fasilitatorius gali klausti: „Ką turite daryti, kad išliktumėte sveiki?“, „Kokias mažas su sveikata susijusias užduotis atliekate per dieną?“, „Ar šį įprotį galima suskaidyti į mažesnius veiksmus?“

Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems suskaidyti platesnius sveikatos tikslus į aiškias, paprastas ir suvaldomas užduotis. Jis taip pat parodo, kad kasdieniai su sveikata susiję įpročiai susideda iš kelių mažesnių veiksmų.

2 žingsnis. Šablonų atpažinimas – pasikartojančių įpročių nustatymas

Lentos stulpelis: „Vykdoma“

Suaugusieji besimokantieji peržiūri ant lentos esančias su sveikata susijusias užduotis ir nustato reguliariai pasikartojančius veiksmus.

Suaugusiųjų besimokančiųjų prašoma:

- nustatyti, kurios su sveikata susijusios užduotys atliekamos kasdien arba kelis kartus per savaitę;
- sugrupuoti panašias ar pasikartojančias užduotis;
- perkelti šiuo metu taikomus įpročius į stulpelį „Vykdoma“;
- pastebėti panašumus tarp savo įpročių ir kitų suaugusiųjų besimokančiųjų įpročių.

Žaidybinimo elementas

Suaugusieji besimokantieji fiziškai perkelia lipnius lapelius iš stulpelio „Planuojama“ į stulpelį „Vykdoma“. Jie taip pat gali gauti simbolį, tašką ar lipduką už pasikartojančio sveiko elgesio atpažinimą.

plano lenta“ – sveikatai palankių įpročių planavimas žingsnis po žingsnio

Fasilitatoriaus pagalba

Fasilitatorius gali klausti: „Kuriuos iš šių veiksmų atliekate kasdien?“, „Kurie įpročiai kartojasi kelis kartus per savaitę?“, „Ar kuri nors iš šių užduočių priklauso tam pačiam rutinos tipui?“

Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems atpažinti savo kasdienio elgesio dėsningumus ir suprasti, kaip pasikartojantys veiksmai palaipsniui virsta įpročiais.

3 žingsnis. Abstrakcija – susitelkimas į tai, kas svarbiausia

Prioritetų nustatymas

Suaugusieji besimokantieji peržiūri visus ant lentos esančius įpročius ir nustato tuos, kurie yra svarbiausi jų kasdienei sveikatai ir gerovei.

Jų prašoma:

- pasirinkti du ar tris pagrindinius sveikatai palankius

įpročius;
- pažymėti pasirinktus įpročius kaip „Svarbu“ arba „Prioritetas“;
- sutelkti dėmesį į realistiškus veiksmus, kuriuos jie gali atlikti reguliariai;
- atidėti mažiau skubias ar jų dabartiniams poreikiams mažiau aktualias užduotis.

Žaidybinimo elementas

Suaugusieji besimokantieji balsuoja už svarbiausius įpročius. Kiekvienas dalyvis gali gauti ribotą balsų skaičių, kad būtų skatinamas apgalvotas pasirinkimas.

Fasilitatoriaus pagalba

Fasilitatorius gali klausti: „Kuris įprotis svarbiausias jūsų sveikatai?“, „Koks veiksmas labiausiai pakeistų jūsų kasdienę rutiną?“, „Kurį įprotį realiai galėtumėte pradėti ar tęsti šią savaitę?“

Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems atskirti svarbiausius su sveikata susijusius veiksmus nuo mažiau svarbių detalių. Jis padeda nustatyti prioritetus ir skatina sutelkti dėmesį į kelis įpročius, kuriuos realu išsiugdyti.

4 žingsnis. Algoritminis mąstymas – nuoseklus sveikatos plano kūrimas

Nuo „Planuojama“ iki „Atlikta“

Suaugusieji besimokantieji sukuria vieno iš savo prioritetinių sveikatai palankių įpročių algoritmą. Jie nusprendžia, kas turėtų įvykti pirmiausia, kas toliau ir kaip jie sužinos, kad užduotis atlikta.

Pavyzdžiui:

- Vandens gėrimas
- paruošti butelį ar stiklinę vandens;
- padėti indą su vandeniu matomoje vietoje;
- gerti vandenį sutartu laiku per dieną;
- prireikus papildyti butelį;

- dienos pabaigoje perkelti užduoties kortelę į stulpelį „Atlikta“.

Pasivaikščiojimas

- pasirinkti tinkamą laiką;
- patikrinti orus;
- apsirengti patogiais drabužiais ir apsiauti patogią avalynę;
- pasivaikščioti tiek laiko, kiek leidžia galimybės;
- grįžti namo ir perkelti užduoties kortelę į stulpelį „Atlikta“.

Suaugusiųjų besimokančiųjų prašoma sukurti sveikatai palankaus įpročio algoritmą konkrečiai situacijai: iš čiaupo neteka šaltas vanduo arba lauke siaučia audra. Kurdami algoritmą, jie turėtų įtraukti etapus „Planuojama“, „Vykdoma“ ir „Atlikta“.

Žaidybinimo elementas

Suaugusieji besimokantieji pristato savo algoritmus kitiems dalyviams ir balsuoja už logiškai nuosekliausius algoritmus.

Fasilitatoriaus pagalba

Fasilitatorius gali klausti: „Ką turėtumėte daryti pirmiausia?“, „Kas toliau?“, „Kaip sužinosite, kad užduotis atlikta?“

Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems sudėlioti su sveikata susijusius veiksmus į logišką seką. Jis lavina jų gebėjimą planuoti, laikytis instrukcijų, spręsti paprastas problemas ir prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.