ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

"My Health Plan Board" – Οργάνωση υγιεινών συνηθειών βήμα προς βήμα

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι οργανώνουν απλές εργασίες που σχετίζονται με την υγεία, όπως να πίνουν αρκετό νερό, να πάνε μια βόλτα, να πάρουν φάρμακα ή να ετοιμάσουν ένα υγιεινό γεύμα, χρησιμοποιώντας έναν οπτικό πίνακα παρόμοιο με ένα σύστημα διαχείρισης εργασιών. Κάθε εργασία τοποθετείται σε ένα από τα τρία στάδια: «Εκκρεμότητα», «Πράξη» ή «Τέλος».

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι εντοπίζουν τις υγιεινές συνήθειες που θα ήθελαν να συμπεριλάβουν στην καθημερινή τους ρουτίνα και μετακινούν κάθε εργασία σε όλους τους τομείς καθώς ξεκινά και ολοκληρώνεται. Ενθαρρύνονται να σκεφτούν ποιες συνήθειες είναι εύκολο να διατηρηθούν, ποιες απαιτούν πρόσθετη προσπάθεια και τι μπορεί να τους εμποδίσει να ολοκληρώσουν συγκεκριμένες εργασίες.

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι θα έχουν αναπτύξει μια σαφέστερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι στόχοι που σχετίζονται με την υγεία μπορούν να χωριστούν σε μικρές, διαχειρίσιμες ενέργειες. Η δραστηριότητα υποστηρίζει επίσης τον προγραμματισμό, την αυτοπαρακολούθηση και τη σταδιακή βελτίωση της καθημερινής ρουτίνας υγείας.

Ομάδα-στόχος

☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με χαμηλές ψηφιακές ικανότητες
☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με περιορισμένη τυπική εκπαίδευση ή προσόντα
☑ Ενήλικες με χαμηλή ειδίκευση και χαμηλή συμμετοχή σε ευκαιρίες διά βίου μάθησης/κατάρτισης

Μαθησιακοί στόχοι

- Να αναπτύξουν δεξιότητες για τη διάσπαση της καθημερινής ρουτίνας υγείας σε απλές και διαχειρίσιμες εργασίες.
- Να μάθουν πώς να αναγνωρίζουν επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που συμβάλλουν σε έναν υγιεινό τρόπο

Co-funded by the European Union

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.

CC BY NC SA

Θέμα

Ικανότητες ζωής και σταδιοδρομίας

Διάρκεια

60–90 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

ζωής.

- Να μάθουν να προσδιορίζουν ποιες συνήθειες που σχετίζονται με την υγεία είναι πιο σημαντικές για την καθημερινή τους ευεξία.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες στην οργάνωση απλών ενεργειών με σαφή σειρά.
- Να μπορούν να σχεδιάζουν μικρές και ρεαλιστικές βελτιώσεις στην καθημερινή τους ρουτίνα υγείας.

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

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίσουν απλές συνήθειες που σχετίζονται με την υγεία στην καθημερινή τους ζωή.
- Χωρίσουν τους στόχους υγείας σε σαφείς και εφικτές εργασίες.
- Οργανώσουν τις εργασίες σύμφωνα με τα στάδια "Εκκρεμότητα", "Εκτέλεση" και "Τέλος".
- Αναγνωρίσουν επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και ρουτίνες.
- Κάνουν ιεράρχηση των δράσεων που είναι πιο σημαντικές για την υγεία τους.

- Παρακολουθήσουν την ολοκλήρωση καθημερινών εργασιών που σχετίζονται με την υγεία.
- Κάνουν μικρά και ρεαλιστικά βήματα προς τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας τους.

Σημειώσεις

- Χρησιμοποιήστε απλά, καθημερινά παραδείγματα.
- Διατηρήστε τον πίνακα οπτικό και καθαρό.
- Χρησιμοποιήστε πίνακα, τοίχο, flipchart, αυτοκόλλητες σημειώσεις ή χαρτί και μαρκαδόρους.
- Ενθαρρύνετε την κίνηση (τοποθέτηση και μετακίνηση εργασιών).
- Αποφύγετε την περίπλοκη ορολογία.
- Υποστηρίξτε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους, αλλά επιτρέψτε προσωπικές επιλογές.

Co-funded by the European Union

"My Health Plan Board" – Οργάνωση υγιεινών συνηθειών βήμα προς βήμα

Βήμα 1. Αποσύνθεση – Σπάζοντας τις συνήθειες υγείας σε απλές εργασίες

Στήλη πίνακα: "Εκκρεμότητες"

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι καλούνται να σκεφτούν απλές καθημερινές συνήθειες που υποστηρίζουν την υγεία και την ευημερία τους, για παράδειγμα:

- Πίνετε αρκετό νερό.
- Πάρτε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα τη σωστή στιγμή.
- Πηγαίνετε μια βόλτα.
- Ετοιμάστε ένα υγιεινό γεύμα.
- Ακολουθήστε μια τακτική ρουτίνα ύπνου.

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι καλούνται να:

- Προσδιορίσουν απλές ενέργειες που μπορούν να κάνουν για να βελτιώσουν ή να διατηρήσουν την υγεία τους.
- Γράψουν κάθε ενέργεια σε ξεχωριστό αυτοκόλλητο σημείωμα ή πείτε το δυνατά, ώστε ο συντονιστής να μπορεί να το γράψει.
- Τοποθετήσουν τις αυτοκόλλητες σημειώσεις στη στήλη "Εκκρεμότητες" του πίνακα.

Στοιχείο Gamification

Κάθε συμμετέχων δημιουργεί μια κάρτα συνήθειας υγείας χρησιμοποιώντας ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και την τοποθετεί στον πίνακα. Ο πίνακας γίνεται σταδιακά μια κοινή «αποστολή υγείας» που περιέχει διαφορετικές εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν.

Υποστήριξη διαμεσολαβητή:

Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Τι πρέπει να κάνετε για να παραμείνετε υγιείς;», «Ποιες μικρές εργασίες που σχετίζονται με την υγεία ολοκληρώνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας;», «Μπορεί αυτή η συνήθεια να χωριστεί σε μικρότερες ενέργειες;»

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να αναλύσουν τους ευρείς στόχους υγείας σε σαφείς, απλές και διαχειρίσιμες εργασίες. Δείχνει επίσης ότι οι καθημερινές ρουτίνες υγείας αποτελούνται από πολλές μικρότερες ενέργειες.

Βήμα 2. Αναγνώριση προτύπων – Προσδιορισμός επαναλαμβανόμενων συνηθειών

Στήλη πίνακα: "Κάνω"

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι επανεξετάζουν τις εργασίες που σχετίζονται με την υγεία και τοποθετούνται στον πίνακα και εντοπίζουν ενέργειες που επαναλαμβάνονται τακτικά.

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι καλούνται να:

- Προσδιορίσουν ποιες εργασίες που σχετίζονται με την υγεία ολοκληρώνονται κάθε μέρα ή πολλές φορές την εβδομάδα.
- Ομαδοποιήσουν παρόμοιες ή επαναλαμβανόμενες εργασίες.
- Μετακινήσουν τις συνήθειες που ασκούν αυτήν τη στιγμή στη στήλη "Κάνω".
- Παρατηρήσουν ομοιότητες μεταξύ των δικών τους συνηθειών και εκείνων άλλων ενηλίκων μαθητών.

Στοιχείο Gamification

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι μετακινούν φυσικά τις αυτοκόλλητες σημειώσεις από τη στήλη «Εκκρεμότητες» στη στήλη «Κάνω». Μπορούν επίσης να λάβουν ένα σύμβολο, ένα σημείο ή ένα αυτοκόλλητο για τον εντοπισμό μιας επαναλαμβανόμενης υγιούς συμπεριφοράς.

Υποστήριξη διαμεσολαβητή

Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποιες από αυτές τις ενέργειες κάνετε κάθε μέρα;», «Ποιες συνήθειες επαναλαμβάνονται πολλές φορές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;», «Ανήκει κάποια από αυτές τις εργασίες στον ίδιο τύπο ρουτίνας;»

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν μοτίβα στην καθημερινή τους συμπεριφορά και να κατανοήσουν πώς οι επαναλαμβανόμενες ενέργειες εξελίσσονται σταδιακά σε συνήθειες.

Βήμα 3. Αφαίρεση – Εστίαση σε αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία

Επιλογή προτεραιότητας

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι εξετάζουν όλες τις συνήθειες στον πίνακα και εντοπίζουν αυτές που σχετίζονται περισσότερο με την καθημερινή τους υγεία και ευεξία.

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι καλούνται να:

- Επιλέξουν δύο ή τρεις βασικές συνήθειες υγείας.
- Επισημάνεουν τις επιλεγμένες συνήθειες ως "Σημαντικές" ή "Προτεραιότητα".

- Επικεντρωθούν σε ρεαλιστικές ενέργειες που μπορούν να εκτελούν τακτικά.
- Αφήσουν στην άκρη εργασίες που είναι λιγότερο επείγουσες ή λιγότερο σχετικές με τις τρέχουσες ανάγκες τους.

Στοιχείο Gamification

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι ψηφίζουν για τις πιο σημαντικές συνήθειες. Κάθε συμμετέχων μπορεί να λάβει περιορισμένο αριθμό ψήφων, ενθαρρύνοντάς τον να κάνει μια προσεκτική επιλογή.

Υποστήριξη διαμεσολαβητή

Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποια συνήθεια είναι πιο σημαντική για την υγεία σας;», «Ποια ενέργεια θα έκανε τη μεγαλύτερη διαφορά στην καθημερινή σας ρουτίνα;», «Ποια συνήθεια μπορείτε ρεαλιστικά να ξεκινήσετε ή να συνεχίσετε αυτή την εβδομάδα;»

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να διακρίνουν τις βασικές ενέργειες που σχετίζονται με την υγεία από τις λιγότερο σχετικές λεπτομέρειες. Υποστηρίζει την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και ενθαρρύνει τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να επικεντρωθούν σε έναν μικρό αριθμό εφικτών συνηθειών.

Βήμα 4. Αλγοριθμική σκέψη – Δημιουργία ενός σχεδίου υγείας βήμα προς βήμα

Από το "To Do" στο "Done"

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι δημιουργούν αλγόριθμους για μία από τις προτεραιότητές τους συνήθειες υγείας. Αποφασίζουν τι πρέπει να συμβεί πρώτα, τι πρέπει να συμβεί στη συνέχεια και πώς θα γνωρίζουν ότι η εργασία έχει ολοκληρωθεί.

Για παράδειγμα:

- Πόσιμο νερό
- Ετοιμάστε ένα μπουκάλι ή ένα ποτήρι νερό.
- Τοποθετήστε το σε εμφανές σημείο.
- Πίνετε νερό σε συμφωνημένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Γεμίστε ξανά τη φιάλη όταν χρειάζεται.
- Μετακινήστε την εργασία στο "Τέλος" στο τέλος της ημέρας.

Πηγαίνοντας μια βόλτα:

- Επιλέξτε την κατάλληλη ώρα.
- Ελέγξτε τον καιρό.



Co-funded by the European Union

- Φορέστε άνετα ρούχα και παπούτσια.
- Περπατήστε για ρεαλιστικό χρονικό διάστημα.
- Επιστρέψτε στο σπίτι και μετακινήστε την εργασία στο "Τέλος".

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι καλούνται να σχεδιάσουν έναν αλγόριθμο συνήθειας υγείας για μια κατάσταση στην οποία προκύπτει μια συγκεκριμένη πρόκληση: δεν βγαίνει κρύο νερό από τη βρύση ή μαίνεται καταιγίδα έξω. Κατά το σχεδιασμό του αλγορίθμου, θα πρέπει να περιλαμβάνουν τα στάδια «Εκκρεμότητα», «Πράξη» και «Τέλος».

Στοιχείο Gamification

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι παρουσιάζουν τους αλγόριθμούς τους στους συνομηλίκους τους και ψηφίζουν τους πιο συνεπείς αλγόριθμους.

Υποστήριξη διαμεσολαβητή

Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Τι πρέπει να κάνετε πρώτα;», «Τι ακολουθεί;», «Πώς θα ξέρετε ότι η εργασία έχει ολοκληρωθεί;»

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να οργανώσουν τις ενέργειες που σχετίζονται με την υγεία σε μια λογική σειρά. Αναπτύσσει την ικανότητά τους να σχεδιάζουν, να ακολουθούν οδηγίες, να επιλύουν απλά προβλήματα και να προσαρμόζουν τις ενέργειές τους όταν αλλάζουν οι συνθήκες.

"My Health Plan Board" – Οργάνωση υγιεινών συνηθειών βήμα προς βήμα