ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

Międzypokoleniowa logistyka w praktyce

To ćwiczenie uczy osoby starsze, jak zarządzać swoim czasem i ustalać priorytety zadań w obliczu nakładających się obowiązków rodzinnych i potrzeb osobistych. Uczestnicy pracują nad fizycznym kalendarzem tygodniowym, wykorzystując bloki czasowe (zajęcia wnuków, wizyty u lekarza, hobby). Wyzwaniem jest stworzenie optymalnego „algorytmu tygodniowego", który uwzględnia czas dojazdu, priorytety oraz zdecydowaną decyzję o rezygnacji z najmniej ważnych zadań. Ćwiczenie wykorzystuje zasady myślenia obliczeniowego, takie jak abstrakcja (filtrowanie priorytetów) i dekompozycja (podział tygodnia na bloki).

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

Projekt ten został współfinansowany ze środków programu ERASMUS+ Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska oraz SEPIE nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Zakres tematyczny

Zarządzanie czasem, asertywność i planowanie logistyczne

Czas trawania

60 - 90 min

Poziom

Początkujący

Grupa docelowa

- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskich kompetencjach cyfrowych
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe z ograniczonym formalnym wykształceniem lub kwalifikacjami
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskim poziomie uczestnictwa w uczeniu się przez całe życie

Cele kształcenia

- Umiejętność planowania złożonych harmonogramów z uwzględnieniem ograniczeń czasowych.
- Rozwijanie asertywności w zarządzaniu własnym czasem.
- Zrozumienie koncepcji „ścieżki krytycznej" (zadania, których nie można pominąć ani odłożyć).

Obszar kompetencji

a) Kompetencje innowacyjne

- ☑ Kreatywność
- ☐ Myslenie krytyczne
- ☑ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Komunikacja

Wykorzystane elementy myślenia komputacyjnego

- ☑ Dekompozycja
- ☐ Rozpoznawanie wzorców
- ☑ Abstrahowanie
- ☑ Myślenie algorytmiczne

Podejście metodologiczne

- ☑ Gamifikacja
- ☑ Nauczanie oparte na wyzwaniach
- ☑ Uczenie się we współpracy
- ☑ Uczenie się przez doświadczenie

- ☐ Praca zespołowa

b) Kompetencje w zakresie umiejętności informacyjnych

- ☑ Zdolność do uzyskiwania dostępu do informacji, ich rozumienia oraz krytycznej analizy
- ☑ Interpretacja treści cyfrowych i wizualnych
- ☐ Świadomość wpływu mediów i stronniczości przekazu biases

c) Kompetencje życiowe I zawodowe

- ☐ Elastyczność i możliwości adaptacji
- ☑ Inicjatywa i autonomia
- ☑ Umiejętności społeczne i kompetencje międzykulturowe
- ☐ Produktywność
- ☐ Przywództwo i odpowiedzialność

Efekty uczenia się:

Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy będą potrafili:

- Stworzyć tygodniowy harmonogram obejmujący co najmniej trzy różne rodzaje zajęć (rodzinne, zdrowotne, osobiste).
- Zidentyfikować elementy blokujące w swoim harmonogramie (momenty, w których po prostu nie można być w dwóch miejscach jednocześnie).
- Zastosować podejście „jeśli-to” podczas negocjowania harmonogramu z rodziną.

Uwagi

- Materiały: duża tablica lub arkusz z tygodniową siatką, kolorowe klocki lub magnesy (np. czerwone – obowiązki związane z wnukami, zielone – czas dla siebie, niebieskie – podróże), stoper.
- Uwagi dla prowadzącego. Emocje związane z rodziną mogą być bardzo silne. Trener powinien skupić się na logicznym aspekcie zarządzania zasobami (czasem), pomagając osobom starszym uświadomić sobie, że

		ich czas jest zasobem ograniczonym, podobnie jak pamięć komputera

Co-funded by the European Union

Międzypokoleniowa logistyka w praktyce

Krok 1: Wprowadzenie i wyzwanie

Przedstawienie scenariusza: „To najbardziej pracowity tydzień w roku – dzieci potrzebują pomocy w opiece nad wnukami, a ty masz ważne badania lekarskie i spotkanie z przyjaciółmi. Czy uda ci się pogodzić to wszystko?”

Czas trwania: ok. 15 minut

Krok 2: Podział na części – spis zadań

Uczestnicy spisują wszystkie zadania na osobnych kartkach papieru lub w notatnikach. Muszą określić czas trwania każdego zadania oraz miejsce jego wykonania.

Czas trwania: ok. 15 minut

Krok 3: Abstrakcja – ustalanie priorytetów

Grupy muszą przypisać priorytety (1–3). Uczestnicy uczą się, że nie wszystko jest równie ważne. Muszą zdecydować, z czego można zrezygnować, jeśli w kalendarzu nie ma na to miejsca (np. „Pominę prasowanie, żeby pójść na spacer”).

Czas trwania: ok. 20 minut

Krok 4: Myślenie algorytmiczne – tworzenie algorytmu tygodniowego

Fizyczne układanie klocków na siatce czasowej. Ważna zasada: między dwoma zadaniami w różnych lokalizacjach musi znaleźć się niebieski klocek „Dojazd do pracy”. W tym momencie uczestnicy odkrywają logiczne sprzeczności.

Czas trwania: ok. 25 minut

Krok 5: Test warunków skrajnych i podsumowanie

Prowadzący wprowadza „zdarzenie losowe” (np. „mój wnuk kończy szkołę godzinę wcześniej”). Grupy muszą szybko dostosować swój algorytm. Na koniec odbywa się

		dyskusja na temat tego, w jaki sposób te umiejętności pomagają uniknąć stresu w prawdziwym życiu. Czas trwania: ok. 15 minut