# ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

## Bezpieczna apteczka: Zarządzanie lekami

To ćwiczenie pomaga osobom starszym w bezpiecznym i logicznym zarządzaniu skomplikowanymi harmonogramami przyjmowania leków. Uczestnicy mają za zadanie stworzyć „algorytm dzienny" dla osoby, która musi przyjmować wiele leków o różnych porach, biorąc pod uwagę interakcje z jedzeniem (np. posiłki, produkty mleczne). Korzystając z fizycznych kart leków i tablicy z osią czasu, osoby starsze uczą się rozkładania zadań na części składowe oraz myślenia algorytmicznego, co bezpośrednio przekłada się na ich bezpieczeństwo zdrowotne i niezależność.

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

Zdrowie, bezpieczeństwo osobiste i zarządzanie codziennymi czynnościami.

### Czas trawania

60 - 90 min

### Poziom

Początkujący

### Wykorzystane elementy myślenia

### 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

- Rozwijanie umiejętności analizowania instrukcji (ulotek dołączonych do leków) i wyciągania z nich logicznych wniosków.
- Zrozumienie znaczenia kolejności czynności i czasu w procesach opieki zdrowotnej.
- Nauczenie się planowania złożonych harmonogramów dnia przy użyciu prostych narzędzi logicznych.

### Obszar kompetencji

*a) Kompetencje innowacyjne*

- ☐ Kreatywność
- ☑ Myslenie krytyczne

## komputacyjnego

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

## Podejście metodologiczne

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

- ☑ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Komunikacja
- ☐ 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 zajęć uczestnicy będą potrafili:

- Podzielić harmonogram dnia na logiczne bloki czasowe.
- Wskazać co najmniej 3 kluczowe zasady dotyczące przyjmowania leków (np. „na czczo”, „po posiłku”).
- Stworzyć bezbłędny, wizualny algorytm przyjmowania leków w złożonej sytuacji.

## Uwagi:

- Potrzebne materiały: „Karty leków” (duże karty z nazwą leku, ikoną pory dnia i krótką instrukcją), „Karty posiłków”, duży arkusz papieru z osią czasu (24 godziny lub bloki: rano, w południe, po południu, wieczorem, w nocy), żetony „Punkty witalności”.
- Uwaga dla prowadzącego: Osoby starsze mogą odczuwać niepokój związany z popełnieniem błędów dotyczących ich zdrowia. Ważne jest, aby podkreślić, że jest to ćwiczenie logiczne (gra), a nie porada medyczna. Należy używać dużych czcionek i wyraźnych ikon (np. słońce oznaczające poranek,

| | | |
|---|---|---|
| | | talerz oznaczający posiłek).<br><br>**Warsztat dotyczący wartości i wyzwanie (20 minut).**<br><br>Zacznij od dyskusji, która pomoże przełamać lęk przed skomplikowanymi receptami lekarskimi oraz poczucie zagubienia w systemie opieki zdrowotnej.<br><br>Pomóż uczestnikom uświadomić sobie, że ich bogate doświadczenie życiowe i codzienne nawyki stanowią potężny zestaw umiejętności, który pozwala im skutecznie dbać o własne bezpieczeństwo.<br><br>Wprowadź wyzwanie: Zaprojektujcie logiczny i bezbłędny system (codzienny algorytm), który pozwoli każdemu uczestnikowi na tej sali bezpiecznie zorganizować złożony harmonogram przyjmowania leków na cały dzień.<br><br>Cel: Uczestnicy muszą połączyć siły w zespołach, aby podzielić trudne wytyczne medyczne na proste kroki, eliminując ryzyko niewłaściwego łączenia leków. |

Co-funded by the European Union

Bezpieczna apteczka: Zarządzanie lekami

## Krok 1: Wprowadzenie i wyzwanie

Przedstaw problem: „Nasz pacjent, pan Jan, otrzymał receptę na pięć nowych leków. Musi je przyjmować tak, aby były skuteczne, ale nie powodowały złego samopoczucia. Waszym zadaniem jest opracowanie bezpiecznej codziennej rutyny". Wyjaśnij zasady gry: za każdy lek prawidłowo dopasowany do posiłku grupa otrzymuje „punkt witalności".

Czas trwania: ok. 15 minut

## Krok 2: Podział – rozplanowanie dnia

Uczestnicy przygotowują oś czasu na dużym arkuszu papieru. Zamiast opierać się wyłącznie na godzinach, dzielą dzień na logiczne bloki związane z ich rutyną: „zaraz po przebudzeniu", „śniadanie", „przed obiadem", „podwieczorek" itp.

Czas trwania: ok. 15 minut

## Krok 3: Rozpoznawanie wzorców – analiza zasad

Grupy analizują karty leków. Każda karta zawiera regułę typu „jeśli-to", np. „Lek A: przyjąć 30 minut przed posiłkiem". Uczestnicy muszą zidentyfikować te warunki logiczne i przygotować je do uwzględnienia w planie.

Czas trwania: ok. 20 minut

## Krok 4: Myślenie algorytmiczne – tworzenie algorytmu

Uczestnicy fizycznie układają karty leków na osi czasu. Muszą podjąć decyzje: „Skoro lek A należy przyjąć przed śniadaniem, a lek B po śniadaniu, jaka powinna być kolejność?". Tworzą ścisłą sekwencję kroków dla pana Jana.

Czas trwania: ok. 25 minut

| | | |
|---|---|---|
| | | **Krok 5: Weryfikacja i podsumowanie**<br><br>Prowadzący (lub inna grupa) „testuje” algorytm. Sprawdzają, czy nie ma żadnych sprzeczności (np. czy leki nie są ze sobą niezgodne). Grupy otrzymują punkty Vitality. Na koniec odbywa się dyskusja: „Czy takie planowanie krok po kroku ułatwiłoby wam dbanie o własne zdrowie?”.<br><br>Czas trwania: ok. 15 minut |