MOKYMOSI VEIKLŲ BE KOMPIUTERIO RINKINYS

Gerovės algoritmas

Šioje veikloje kuriama asmeninė fizinės ir psichikos sveikatos priežiūros sistema, padedanti prisitaikyti prie kintančių aplinkybių. Senjorai sudaro sprendimų medį (algoritmą), kuris padeda pasirinkti veiklą atsižvelgiant į orą, skausmo stiprumą ar turimą laiką. Taip ugdomas lankstumas ir gebėjimas nuosekliai formuoti įpročius: pasiteisinimus („lyja, neisiu pasivaikščioti“) pakeičia iš anksto parengti loginiai sprendimai.

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:

- sukurti vaizdinę sprendimų priėmimo schemą (algoritmą) savo veikloms planuoti;
- išmokti tinkamai grupuoti pratimus pagal konkretų jų poveikį organizmui;
- ugdyti praktinį gebėjimą greitai koreguoti asmeninius planus, pasikeitus išorinėms aplinkybėms.

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

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
Rūpinimasis savimi, įpročiai ir prisitaikymas prie pokyčių

Trukmė
60–90 min.

Lygis
Vidutinis

Taikomi informatinio mąstymo principai

- ☑ Dekompozicija
- ☑ Šablonų atpažinimas
- ☐ Abstrakcija
- ☑ Algoritminis mąstymas

Metodas

- ☑ Žaidybinimas
- ☑ Mokymasis sprendžiant iššūkius
- ☑ Mokymasis bendradarbiaujant
- ☑ Patirtinis mokymasis

☑ Iniciatyvumas ir savarankiškumas
- Socialumas ir tarpkultūrinė kompetencija

☑ Produktyvumas
- Lyderystė ir atsakomybė

Mokymosi rezultatai

Atlikę veiklą suaugusieji besimokantieji geba:

- sukurti vaizdinę sprendimų priėmimo schemą (algoritmą) savo veikloms planuoti;
- grupuoti pratimus pagal jų poveikį organizmui;
- greitai koreguoti planus, reaguodami į pokyčius.

Fasilitatoriaus užrašai

- Priemonės: rodyklės („jei–tada“), veiklų kortelės (pasivaikščiojimai, joga, kryžiažodžiai), orų ir nuotaikų simboliai.
- Pastabos fasilitatoriui: vyresni žmonės turi suprasti, kad algoritmas skirtas padėti, o ne riboti, todėl jame būtina numatyti pasirinkimą „Poilsis“.

Co-funded by the European Union

COMPUTATIONAL SENIORS

Gerovės algoritmas

1 žingsnis. Šablonų atpažinimas – energijos žemėlapis

Dalyviai gauna lentelę, kurioje pažymi paros laiką, kuriuo jaučiasi geriausiai.

Peržiūrėdami savo pasirinkimus, dalyviai ieško pasikartojančių kasdienės rutinos dėsningumų.

Trukmė – apie 15 minučių.

2 žingsnis. Abstrakcija – veiklų bankas

Dalyviai surašo mėgstamas kasdienes veiklas ir suskirsto jas į nurodytas grupes.

Veiklos skirstomos į tris kategorijas: „Kūnui“, „Protui“ ir „Santykiams“.

Trukmė – apie 15 minučių.

3 žingsnis. Algoritminis mąstymas – sprendimų medžio kūrimas

Grupė bendroje lentoje kuria sąlygines instrukcijas ir iš jų sudaro loginę schemą.

Pasirenkamas aiškus pradžios taškas, nuo kurio schema plečiama keliant sąlyginius klausimus.

Pradžios taškas: „Dabar 9.00 val.“

1 klausimas: „Ar lyja?“

Jei taip, mankštinuosi namuose.

Jei ne, einu į parką.

2 klausimas: „Ar skauda sąnarius?“ Ir taip toliau.

Trukmė – apie 30 minučių.

4 žingsnis. Atsparumo išbandymas

Fasilitatorius pristato netikėtas aplinkybes, mesdamas specialius kauliukus su skirtingais orų ir nuotaikų simboliais.

Dalyviai turi greitai parodyti savo algoritme, ką darys susiklosčius kauliukų simboliais nusakytai situacijai.

Trukmė – apie 10 minučių.

5 žingsnis. Refleksija

Užsiėmimas baigiamas atvira grupės diskusija apie praktinį algoritmų taikymą.

Dalyviai aptaria, kaip nuoseklus atsarginis planas, pateiktas algoritmo forma, padeda mažinti kasdienį stresą ir kaltės jausmą.

Trukmė – apie 10 minučių.