Co-funded by the European Union

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

Sveikata, asmens saugumas ir dienotvarkės planavimas

Trukmė

60–90 min.

Lygis

Pradedančiųjų

Taikomi informatinio mąstymo principai

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

Metodas

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

MOKYMOSI VEIKLŲ BE KOMPIUTERIO RINKINYS

Saugi vaistinėlė – vaistų vartojimo planavimas

Ši veikla be kompiuterio padeda vyresnio amžiaus suaugusiesiems nuosekliai planuoti sudėtingus vaistų vartojimo grafikus. Dalyviai kuria „dienos algoritmą“ žmogui, kuris skirtingu laiku turi vartoti kelis vaistus, atsižvelgdami į jų vartojimo laiką ir sąveiką su maistu, pavyzdžiui, pieno produktais. Naudodamiesi vaistų kortelėmis ir laiko juostos lenta, vyresni žmonės mokosi skaidyti užduotis ir taikyti algoritminį mąstymą – tai ugdo gebėjimą sisteminti informaciją ir savarankiškai planuoti veiksmus.

Tikslinė grupė:

- ☑ žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurių skaitmeninės kompetencijos menkos;
- ☑ žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurie yra įgiję ribotą formalųjį išsilavinimą;
- ☑ žemos kvalifikacijos suaugusieji, retai dalyvaujantys mokymosi visą gyvenimą veiklose.

Mokymosi tikslai:

- analizuoti instrukcijas (vaistų pakuotės lapelius) ir iš jų nustatyti logines taisykles;
- suprasti veiksmų sekos ir laiko svarbą vartojant vaistus;
- planuoti sudėtingas dienotvarkes paprastomis loginėmis priemonėmis.

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:

- suskaidyti dienotvarkę į loginius laiko blokus;
- atpažinti bent tris pagrindines vaistų vartojimo taisykles, pavyzdžiui, „nevalgius“ ar „po valgio“;
- sudaryti pateiktai situacijai tinkamą vaizdinį vaistų vartojimo algoritmą be klaidų.

Fasilitatoriaus užrašai

- Reikalingos priemonės: „vaistų kortelės“ (didelės kortelės su vaisto pavadinimu, paros laiko simboliu ir trumpa instrukcija), „valgymų kortelės“, didelis popieriaus lapas su laiko juosta (24 valandos arba blokai: rytas, vidurdienis, popietė, vakaras, naktis), „gyvybingumo taškų“ žetonai.
- Pastaba fasilitatoriui: vyresni žmonės gali nerimauti dėl su sveikata susijusių klaidų. Svarbu pabrėžti, kad tai loginė užduotis (žaidimas), o ne medicininė konsultacija. Naudokite didelį šriftą ir aiškius simbolius, pavyzdžiui, saulę rytui, lėkštę – valgymui žymėti.

Gebėjimų vertės pažinimas ir iššūkis (20 minučių)

Pradėkite diskusija, padedančia mažinti nerimą dėl sudėtingų gydytojo nurodymų ir pasimetimo sveikatos priežiūros sistemoje jausmą.

Padėkite dalyviams suvokti, kad gyvenimo patirtis ir kasdieniai įpročiai padeda veiksmingai rūpintis savo saugumu.

Pristatykite iššūkį: sukurti logišką sistemą be klaidų (dienos algoritmą), kuri padėtų kiekvienam dalyviui pagal pateiktas instrukcijas sudaryti visos dienos vaistų vartojimo grafiką.

Tikslas: dalyviai komandose drauge skaido sudėtingus medicininius nurodymus į paprastus žingsnius, atpažindami galimus nurodymų prieštaravimus.

Co-funded by the European Union

COMPUTATIONAL SENIORS

Saugi vaistinėlė – vaistų vartojimo planavimas

1 žingsnis. Įvadas ir iššūkis

Pristatykite problemą: „Mūsų pacientui ponui Janui paskirti penki nauji vaistai. Jis turi juos vartoti taip, kad jie veiktų, bet nepablogintų savijautos. Jūsų užduotis – suplanuoti saugią dienotvarkę.“ Paaiškinkite žaidybinimo taisykles: už kiekvieną tinkamai pagal valgymo laiką suplanuotą vaisto vartojimą grupė gauna „Gyvybingumo tašką“.

Trukmė – apie 15 minučių.

2 žingsnis. Dekompozicija – dienos skaidymas

Dalyviai dideliame popieriaus lape parengia laiko juostą. Užuot žymėję vien valandas, dieną suskaido į loginius su kasdieniais įpročiais susijusius blokus: „ką tik pabudus“, „pusryčiai“, „prieš pietus“, „vakarinė arbata“ ir pan.

Trukmė – apie 15 minučių.

3 žingsnis. Šablonų atpažinimas – taisyklių analizė

Grupės analizuoja vaistų korteles. Kiekvienoje pateikta taisyklė „jei–tada“, pavyzdžiui: „Vaistas A: vartoti likus 30 minučių iki valgio“. Dalyviai turi atpažinti šias logines sąlygas ir pasirengti jas įtraukti į planą.

Trukmė – apie 20 minučių.

4 žingsnis. Algoritminis mąstymas – algoritmo kūrimas

Dalyviai išdėsto vaistų korteles laiko juostoje. Jie turi nuspręsti: „Jei vaistą A reikia vartoti prieš pusryčius, o vaistą B – po pusryčių, kokia turi būti veiksmų seka?“ Taip sudaroma nuosekli pono Jano veiksmų seka.

Trukmė – apie 25 minutes.

5 žingsnis. Patikra ir aptarimas

Fasilitatorius arba kita grupė „išbando“ algoritmą: patikrina, ar nėra prieštaravimų, pavyzdžiui, ar pateiktos vaistų vartojimo instrukcijos neprieštarauja viena kitai. Grupėms skiriami „Gyvybingumo taškai“. Pabaigoje aptariama: „Ar toks nuoseklus planavimas padėtų lengviau rūpintis savo sveikata?“

Trukmė – apie 15 minučių.