ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ο αλγόριθμος ευημερίας

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου συστήματος για τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας κάποιου, το οποίο λειτουργεί ανεξάρτητα από εξωτερικούς παράγοντες. Οι ηλικιωμένοι σχεδιάζουν ένα «δέντρο αποφάσεων» (αλγόριθμος) που προτείνει ποια δραστηριότητα να επιλέξουν ανάλογα με τον καιρό, τα επίπεδα πόνου ή τον χρόνο. Αυτό τους βοηθά να μάθουν ευελιξία και μια λογική προσέγγιση για την οικοδόμηση συνηθειών, αντικαθιστώντας τις δικαιολογίες («βρέχει, δεν θα πάω βόλτα») με έτοιμες λογικές λύσεις.

Ομάδα-στόχος

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

Μαθησιακοί στόχοι

- Να δημιουργήσουν ένα οπτικό διάγραμμα ροής λήψης αποφάσεων (αλγόριθμο) για τη διαχείριση των προσωπικών τους δραστηριοτήτων.
- Να μάθουν να κατηγοριοποιούν σωστά διαφορετικές ασκήσεις με βάση τη συγκεκριμένη επίδραση που έχουν στο σώμα.
- Να αναπτύξουν την πρακτική ικανότητα να «επαναπρογραμματίζουν» γρήγορα τα προσωπικά τους σχέδια όταν συμβαίνουν εξωτερικές αλλαγές.

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

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.

Θέμα

Αυτοφροντίδα, συνήθειες, προσαρμογή στην αλλαγή

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

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

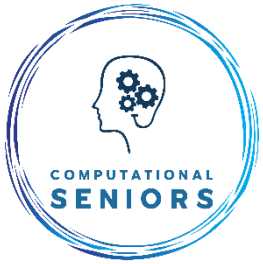
Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Δημιουργήσουν ένα οπτικό διάγραμμα ροής λήψης αποφάσεων (αλγόριθμος) για τις δραστηριότητές τους.
- Μάθουν να κατηγοριοποιούν τις ασκήσεις ανάλογα με την επίδρασή τους στο σώμα.
- Αναπτύξουν την ικανότητα να «επαναπρογραμματίζουν» γρήγορα τα σχέδιά τους ως απάντηση στις αλλαγές.

Σημειώσεις

- Υλικά: Βέλη (αν/τότε), κάρτες δραστηριοτήτων (βόλτες, γιόγκα, σταυρόλεξα), σύμβολα καιρού, σύμβολα διάθεσης.
- Σημειώσεις διαμεσολαβητή: Είναι σημαντικό για τους ηλικιωμένους να κατανοήσουν ότι ο αλγόριθμος είναι εκεί για να τους βοηθήσει, όχι για να τους περιορίσει – πρέπει να περιλαμβάνει μια επιλογή «Ξεκούραση».





Co-funded by
the European Union

Ο αλγόριθμος ευημερίας

Βήμα 1: Αναγνώριση Προτύπων - Ενεργειακός Χάρτης

Στους συμμετέχοντες δίνεται ένα γράφημα όπου σημειώνουν ενεργά τις συγκεκριμένες ώρες της ημέρας που αισθάνονται στα καλύτερά τους.

Οι συμμετέχοντες επανεξετάζουν τις επιλογές τους για να εντοπίσουν επαναλαμβανόμενα, λογικά μοτίβα στην καθημερινή τους ρουτίνα

Διάρκεια περίπου 15 λεπτά

Βήμα 2: Αφαίρεση - Τράπεζα Δραστηριοτήτων

Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνουν τις αγαπημένες τους καθημερινές δραστηριότητες και τις χωρίζουν σε καθορισμένες ομάδες.

Οι δραστηριότητες οργανώνονται σε τρεις συγκεκριμένες κατηγορίες: «Για το σώμα», «Για το μυαλό» και «Για τις σχέσεις».

Διάρκεια περίπου 15 λεπτά

Βήμα 3: Αλγοριθμική σκέψη – Δημιουργία δέντρου αποφάσεων

Η ομάδα δημιουργεί οδηγίες υπό όρους μαζί σε έναν κοινόχρηστο πίνακα για να σχηματίσει ένα λογικό διάγραμμα ροής.

Η άσκηση δημιουργεί ένα σταθερό σημείο εκκίνησης και χτίζεται προς τα έξω χρησιμοποιώντας ερωτήσεις υπό όρους.

Σημείο εκκίνησης: «Είναι 9:00 π.μ.».

Ερώτηση 1: «Βρέχει;».

Αν ΝΑΙ -> γυμνάζομαι με την τηλεόραση.

Αν ΟΧΙ -> πάω στο πάρκο.

Ερώτηση 2: "Πονάνε οι αρθρώσεις μου;" ... κ.λπ.

Διάρκεια περίπου 30 λεπτά

Βήμα 4: Τεστ ανθεκτικότητας

Ο εκπαιδευτής εισάγει τυχαίες εξωτερικές μεταβλητές στο δωμάτιο ρίχνοντας προσαρμοσμένα ζάρια με διαφορετικά σύμβολα καιρού και διάθεσης

Οι συμμετέχοντες πρέπει να δείξουν γρήγορα στον αλγόριθμό τους τι θα κάνουν στην κατάσταση που σχεδιάστηκε.

Διάρκεια περίπου 10 λεπτά

Βήμα 5: Αναστοχασμός

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια ανοιχτή ομαδική συζήτηση σχετικά με την πρακτική εφαρμογή των αλγορίθμων.

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται πώς η δημιουργία ενός δομημένου «σχεδίου Β» με τη μορφή ενός έτοιμου αλγορίθμου βοηθά στη μείωση των καθημερινών συναισθημάτων άγχους και προσωπικής ενοχής.

Διάρκεια περίπου 10 λεπτά.

Ο αλγόριθμος ευημερίας