ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το ασφαλές κιτ πρώτων βοηθειών - Διαχείριση φαρμάκων

Αυτή η «αποσυνδεδεμένη» δραστηριότητα βοηθά τους ηλικιωμένους να διαχειρίζονται πολύπλοκα προγράμματα φαρμάκων με ασφάλεια και λογική. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν έναν «καθημερινό αλγόριθμο» για ένα άτομο που πρέπει να παίρνει πολλά φάρμακα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, λαμβάνοντας υπόψη τις αλληλεπιδράσεις με τα τρόφιμα (π.χ. γεύματα, γαλακτοκομικά προϊόντα). Χρησιμοποιώντας φυσικές κάρτες φαρμάκων και έναν πίνακα χρονοδιαγράμματος, οι ηλικιωμένοι μαθαίνουν την αποσύνθεση εργασιών και την αλγοριθμική σκέψη, η οποία μεταφράζεται άμεσα στην ασφάλεια και την ανεξαρτησία της υγείας τους.

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 αναπτύξουν την ικανότητα ανάλυσης οδηγιών (φυλλάδια φαρμάκων) και να εξάγουν λογικούς κανόνες από αυτές.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της αλληλουχίας και του χρονισμού στις διαδικασίες υγειονομικής περίθαλψης.
- Να μάθουν πώς να σχεδιάζουν σύνθετα καθημερινά προγράμματα χρησιμοποιώντας απλά λογικά εργαλεία.

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

Υγεία, προσωπική ασφάλεια και διαχείριση της καθημερινότητας.

Διάρκεια

60 - 90 λεπτά

Επίπεδο

Αρχάριο

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:

- Αναλύσουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα σε λογικά χρονικά διαστήματα.
- Προσδιορίσουν τουλάχιστον 3 βασικούς κανόνες για τη λήψη φαρμάκων (π.χ. «με άδειο στομάχι», «μετά το γεύμα»).
- Δημιουργήσουν έναν οπτικό αλγόριθμο χωρίς σφάλματα για τη λήψη φαρμάκων για ένα περίπλοκο σενάριο.

Σημειώσεις

- Απαιτούμενα υλικά: "Κάρτες φαρμάκων" (μεγάλες κάρτες με το όνομα του φαρμάκου, ένα εικονίδιο ώρας της ημέρας και σύντομες οδηγίες), "Κάρτες γεύματος", ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού με χρονοδιάγραμμα (24 ώρες ή μπλοκ: πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, βράδυ, βράδυ), μάρκες "Vitality Points".

- Σημείωση διαμεσολαβητή: Οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται άγχος μήπως κάνουν λάθη σχετικά με την υγεία τους. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι πρόκειται για μια άσκηση λογικής (ένα παιχνίδι), όχι για ιατρική συμβουλή. Χρησιμοποιήστε μεγάλες γραμματοσειρές και καθαρά εικονίδια (π.χ. ήλιος για το πρωί, πιάτο για φαγητό).

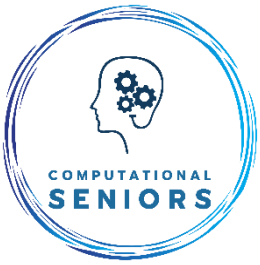
Το Εργαστήρι Αξίας & Η Πρόκληση (20 λεπτά).

Ξεκινήστε με μια συζήτηση για να ξεπεράσετε τον φόβο των περίπλοκων ιατρικών συνταγών και το αίσθημα της απώλειας στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν ότι η πλούσια εμπειρία ζωής και οι καθημερινές τους ρουτίνες είναι ένα ισχυρό σύνολο δεξιοτήτων που τους επιτρέπει να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη δική τους ασφάλεια.

Εισαγάγετε την πρόκληση: Σχεδιάστε ένα λογικό και χωρίς σφάλματα σύστημα (ένας καθημερινός αλγόριθμος) που επιτρέπει σε κάθε συμμετέχοντα σε αυτό το δωμάτιο να οργανώσει με ασφάλεια ένα σύνθετο πρόγραμμα φαρμάκων για όλη την ημέρα.

Στόχος: Οι συμμετέχοντες πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους σε ομάδες για να χωρίσουν τις δύσκολες ιατρικές οδηγίες σε απλά βήματα, εξαλείφοντας τον κίνδυνο ακατάλληλου συνδυασμού φαρμάκων



Co-funded by
the European Union

Το ασφαλές κιτ πρώτων βοηθειών - Διαχείριση φαρμάκων

Βήμα 1: Εισαγωγή και πρόκληση

Παρουσιάστε το πρόβλημα: «Στον ασθενή μας, τον κ. Jan, έχουν συνταγογραφηθεί πέντε νέα φάρμακα. Πρέπει να τα παίρνει έτσι ώστε να λειτουργούν, χωρίς όμως να τον κάνουν να αισθάνεται αδιαθεσία. Το καθήκον σας είναι να σχεδιάσετε μια ασφαλή καθημερινή ρουτίνα». Εξηγήστε τους κανόνες παιχνιδοποίησης: για κάθε φάρμακο που ταιριάζει σωστά σε ένα γεύμα, η ομάδα λαμβάνει έναν «Πόντο Ζωτικότητας».

Διάρκεια περίπου 15 λεπτά

Βήμα 2: Αποσύνθεση - Διαίρεση της ημέρας

Οι συμμετέχοντες ετοιμάζουν ένα χρονοδιάγραμμα σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού. Αντί να εργάζονται αποκλειστικά με ώρες, χωρίζουν την ημέρα σε λογικά μπλοκ που σχετίζονται με τη ρουτίνα τους: «αμέσως μετά το ξύπνημα», «πρωινό», «πριν το μεσημεριανό γεύμα», «βραδινό τσάι» κ.λπ.

Διάρκεια περίπου 15 λεπτά

Βήμα 3: Αναγνώριση προτύπων - Ανάλυση των κανόνων

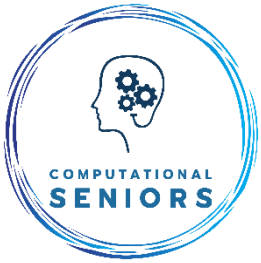
Οι ομάδες αναλύουν τις κάρτες φαρμάκων. Κάθε κάρτα περιέχει έναν κανόνα «αν-τότε», π.χ. «Φάρμακο Α: πάρτε 30 λεπτά πριν φάτε». Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσδιορίσουν αυτές τις λογικές συνθήκες και να τις προετοιμάσουν για να συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα.

Διάρκεια περίπου 20 λεπτά

Βήμα 4: Αλγοριθμική σκέψη - Δημιουργία του αλγορίθμου

Οι συμμετέχοντες τακτοποιούν φυσικά τις κάρτες φαρμάκων σε ένα χρονοδιάγραμμα. Πρέπει να λάβουν αποφάσεις: «Εφόσον το φάρμακο Α πρέπει να λαμβάνεται πριν από το πρωινό και το φάρμακο Β μετά το πρωινό, ποια πρέπει να είναι η σειρά;». Δημιουργούν μια αυστηρή σειρά βημάτων για τον κ. Jan.

Διάρκεια περίπου 25 λεπτά





Co-funded by
the European Union

Βήμα 5: Επαλήθευση και απολογισμός

Ο εκπαιδευτής (ή άλλη ομάδα) «δοκιμάζει» τον αλγόριθμο. Ελέγχουν για τυχόν συγκρούσεις (π.χ. εάν τα φάρμακα είναι ασύμβατα μεταξύ τους). Στις ομάδες απονέμονται Πόντοι Ζωτικότητας. Τέλος, μια συζήτηση: «Αυτό το είδος σχεδιασμού βήμα προς βήμα θα σας διευκόλυνε να διαχειριστείτε τη δική σας υγεία;»

Διάρκεια περίπου 15 λεπτά.