ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

My Busy Day Challenge: Οργάνωση καθημερινών εργασιών και διαχείριση χρόνου

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι συνεργάζονται για να οργανώσουν και να ιεραρχήσουν τις καθημερινές δραστηριότητες μέσα σε περιορισμένο χρονικό διάστημα. Συγκρίνουν διαφορετικές ρουτίνες, συζητούν τι είναι πιο σημαντικό και προβληματίζονται για το πώς οι καθημερινές συνήθειες επηρεάζουν το άγχος, την ξεκούραση και την ευεξία. Μέσα από απλές προκλήσεις και ομαδική συζήτηση, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι εξερευνούν πρακτικούς τρόπους για να διαχειρίζονται το χρόνο πιο αποτελεσματικά. Στο τέλος, θα κατανοήσουν καλύτερα πώς να δημιουργήσουν μια πιο ισορροπημένη και διαχειρίσιμη καθημερινή ρουτίνα.

Ομάδα-στόχος

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

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- Αναλύσουν μια καθημερινή ρουτίνα σε μικρότερες δραστηριότητες.
- Αναγνωρίσουν επαναλαμβανόμενα μοτίβα στον τρόπο χρήσης του χρόνου.
- Προσδιορίσουν ποιες δραστηριότητες είναι πιο σημαντικές.
- Συζητήσουν τρόπους εξισορρόπησης των ευθυνών και του ελεύθερου χρόνου.
- Σκεφτούν τις προσωπικές συνήθειες διαχείρισης χρόνου.

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

Ικανότητες ζωής και σταδιοδρομίας

Διάρκεια

60-80 λεπτά

Επίπεδο

Προχωρημένο

Αρχές Υπολογιστικής Σκέψης που χρησιμοποιήθηκαν

☑ 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

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- Οργανώσουν τις καθημερινές δραστηριότητες σε σαφείς κατηγορίες.
- Αναγνωρίσουν τις επαναλαμβανόμενες συνήθειες χρήσης χρόνου.
- Εστιάσουν στις πιο σημαντικές προτεραιότητες.
- Σκεφτούν πώς ξοδεύεται ο χρόνος.
- Προτείνουν απλές βελτιώσεις για τη διαχείριση της καθημερινής ρουτίνας.

Σημειώσεις

- Χρησιμοποιήστε γνωστές καθημερινές δραστηριότητες (ψώνια, επισκέψεις σε γιατρό, χόμπι, ξεκούραση).
- Ενθαρρύνετε την κίνηση και την ομαδική αλληλεπίδραση.
- Κρατήστε τα παραδείγματα ρεαλιστικά και απλά.
- Επιτρέψτε τη συζήτηση για διαφορετικούς τρόπους ζωής και ρουτίνες.
- Εστιάστε στην πρακτική καθημερινή ζωή και όχι στον «τέλειο προγραμματισμό».

My Busy Day Challenge: Οργάνωση καθημερινών εργασιών και διαχείριση χρόνου

Βήμα 1. Αποσύνθεση

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι σκέφτονται μια τυπική κουραστική μέρα.

Καλούνται να:

- Ομαδοποιήσουν τις δραστηριότητες της ημέρας ανά ώρα της ημέρας (πρωί, απόγευμα, βράδυ).
- Προσδιορίσουν εργασίες όπως ψώνια, μαγείρεμα, ξεκούραση, ραντεβού και χόμπι.
- Τοποθετήσουν δραστηριότητες σε κοινόχρηστο πίνακα ή λωρίδα χρόνου.

Στοιχείο παιχνιδοποίησης: οι ομάδες ανταγωνίζονται για να οργανώσουν την «πιο ισορροπημένη ημέρα».

Υποστήριξη διαμεσολαβητή

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποιες δραστηριότητες καταλαμβάνουν τον περισσότερο χρόνο σας;"
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και το μοίρασμα.

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να χωρίσουν τις καθημερινές ρουτίνες σε σαφή και διαχειρίσιμα μέρη, καθιστώντας ευκολότερη την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείται ο χρόνος κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Βήμα 2. Αναγνώριση προτύπων

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι επανεξετάζουν τα προγράμματά τους.

Καλούνται να:

- Προσδιορίσουν επαναλαμβανόμενα μοτίβα (π.χ. υπερβολική βιασύνη, ανεπαρκής ανάπαυση, επαναλαμβανόμενος χρόνος αναμονής).
- Συγκρίνουν ομοιότητες μεταξύ ομαδικών προγραμμάτων.
- Αναγνωρίσουν συνήθειες που σπαταλούν ή εξοικονομούν χρόνο.

Στοιχείο παιχνιδοποίησης: οι συμμετέχοντες ψηφίζουν για το «πιο αγχωτικό» ή το «πιο χαλαρωτικό» πρόγραμμα.



Υποστήριξη διαμεσολαβητή:

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποιες δραστηριότητες συμβαίνουν κάθε μέρα;»
- Επισημάνετε κοινά μοτίβα.

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν μοτίβα στην καθημερινή ρουτίνα, καθιστώντας ευκολότερη την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι συνήθειες επηρεάζουν τη διαχείριση του χρόνου.

Βήμα 3. Αφαίρεση

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι επικεντρώνονται στις προτεραιότητες.

Καλούνται να:

- Επιλέξουν τις πιο σημαντικές δραστηριότητες.
- Προσδιορίσουν τι μπορεί να μειωθεί, να καθυστερήσει ή να συνδυαστεί.
- Εστιάσουν στην ισορροπία μεταξύ ευθυνών και προσωπικής ευημερίας.

My Busy Day Challenge: Οργάνωση καθημερινών εργασιών και διαχείριση χρόνου

Στοιχείο παιχνιδοποίησης: οι ομάδες υπερασπίζονται την «πιο ισορροπημένη μέρα» τους και εξηγούν τις επιλογές τους.

Υποστήριξη διαμεσολαβητή:

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Τι είναι πιο σημαντικό για μια καλή μέρα;»
- Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με το άγχος και την ευεξία.

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να επικεντρωθούν στις πιο σημαντικές καθημερινές προτεραιότητες, διευκολύνοντας την απλοποίηση της ρουτίνας και τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου.