

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



TOGETHER

ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ

Αριθμός Έργου: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720

Οδηγός Εκπαιδευτή

Ενότητα 1: Δημιουργία Καθημερινών Ρουτίνων & Διαχείριση Χρόνου



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

1. Καλωσορίσατε στο πρόγραμμα ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ (TOGETHER WE CAN)!

1.1 Σκοπός του Οδηγού Εκπαιδευτή

Ο Οδηγός Εκπαιδευτή TOGETHER έχει σχεδιαστεί ειδικά για να υποστηρίξει και να διευκολύνει την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου TOGETHER WE CAN.

Το πρόγραμμα αποτελείται από ένα διήμερο σεμινάριο, συνολικής διάρκειας 16 ωρών εκπαίδευσης. Παράλληλα, οι Οδηγοί Εκπαιδευτή περιλαμβάνουν ενδεικτικά παραδείγματα ασκήσεων και ομαδικών δραστηριοτήτων, προτεινόμενες ερωτήσεις που μπορούν να τεθούν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, καθώς και πρόσθετο υποστηρικτικό υλικό για την αποτελεσματική υλοποίηση του προγράμματος.

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ TOGETHER WE CAN

2.1 Μαθησιακοί στόχοι για την Ενότητα 1

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

1. Αναγνωρίζουν τα συνηθέστερα εμπόδια στη δημιουργία καθημερινών ρουτινών για παιδιά με ΔΕΠΥ και να εφαρμόζουν κατάλληλες στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.
2. Εκτιμούν ρεαλιστικά τον χρόνο και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις μεταβάσεις μεταξύ δραστηριοτήτων.
3. Χρησιμοποιούν τεχνικές σχεδιασμού βήμα προς βήμα και πρακτικά εργαλεία (οπτικά προγράμματα, ημερολόγια, λίστες ελέγχου) για την υποστήριξη καθημερινών ρουτινών.
4. Σχεδιάζουν και να προσαρμόζουν εξατομικευμένες ρουτίνες πρωινού, μελέτης και ύπνου, σύμφωνα με τις ανάγκες του παιδιού τους.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

- Ενότητα 1: Δημιουργία Καθημερινών Ρουτινών & Διαχείριση Χρόνου
- Ενότητα 2: Τεχνικές Επικοινωνίας & Διδασκαλίας
- Ενότητα 3: Σχολική εργασία στο σπίτι, Στρατηγικές Μάθησης & Συγκέντρωσης
- Ενότητα 4: Συνεργασία Με Το Σχολείο & Συνηγορία
- Ενότητα 5: Συναισθηματική Ρύθμιση, Συμπεριφορά & Κοινωνική Ένταξη
- Ενότητα 6: Υγιεινός τρόπος ζωής: Διατροφή, Σωματικές δραστηριότητες και Ύπνος

Ενότητα 1: Δημιουργία Καθημερινών Ρουτίνων & Διαχείριση Χρόνου

Διάρκεια: 90 λεπτά

Προτεινόμενος Χρόνος	Μαθησιακές Δραστηριότητες / Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή	Υλικά	Πόροι
15 λεπτά	<p>1. Καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες</p> <p>2. Icebreaker – Παρουσίαση εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενων:</p> <p>Αυτή η παρουσίαση έχει σχεδιαστεί για να είναι επικεντρωμένη στον εκπαιδευόμενο, διαδραστική και πρακτική. Ο εκπαιδευτής δεν θα πρέπει απλώς να διαβάζει από διαφάνειες, αλλά να καθοδηγεί μια συζήτηση, χρησιμοποιώντας το υλικό ως πλαίσιο για να ενθαρρύνει τη συζήτηση, τον προβληματισμό και την εφαρμογή.</p> <ul style="list-style-type: none">• Εξηγήστε με σαφήνεια τα μαθησιακά αποτελέσματα.• Παρουσιάστε τις βασικές έννοιες με σαφήνεια, χρησιμοποιώντας διαφάνειες ως οπτικό υποστηρικτικό στοιχείο.• Αναλύστε τις σύνθετες πληροφορίες σε απλά, πρακτικά βήματα.• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις καθ' όλη τη διάρκεια, όχι μόνο στο τέλος. <p>Συμβουλές παράδοσης:</p> <ul style="list-style-type: none">• Διατηρήστε οπτική επαφή και θετική γλώσσα του σώματος.• Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις για να ελέγξετε την κατανόηση του κοινού.• Προσαρμοστείτε στο κοινό—διαβάστε την αίθουσα και προσαρμόστε τις	<p>1. Flipchart ή διαφάνεια υποδοχής</p> <p>2. Flipchart και μαρκαδόροι</p> <p>3. Διαφάνειες 1–3</p>	Εισαγωγή – Μαθησιακοί Στόχοι

	<p>απόψεις σας αν οι μαθητές φαίνονται αποστασιοποιημένοι ή μπερδεμένοι.</p> <p>Ξεκινήστε εξηγώντας ότι το Έργο TOGETHER WE CAN είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από την Ευρώπη και έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους γονείς/κηδεμόνες παιδιών με ΔΕΠΥ να ξεπεράσουν κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ και τους εξοπλίζει με τις γνώσεις και τα εργαλεία για να προωθήσουν μεγαλύτερη κοινωνική ένταξη των παιδιών τους.</p> <p>3. Κανόνες της εκπαιδευτικής συνεδρίας – συμφωνήστε στους κανόνες που πρέπει να σέβονται όλοι κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης (τηλέφωνα σε αθόρυβη λειτουργία, κάντε ερωτήσεις, καμία ερώτηση δεν είναι ανόητη, να είστε επικοινωνητικοί, είναι εντάξει να διαφωνείτε με τους άλλους, Είναι αποδεκτό να διαφωνούμε με σεβασμό, Η διαφωνία δεν αποτελεί προσωπική επίθεση, Συμμετέχουμε ενεργά και απολαμβάνουμε τη διαδικασία κ.λπ.), γράψτε τους σε ένα χαρτί flipchart και ζητήστε από όλους να υπογράψουν.</p> <p>4. Μαθησιακοί στόχοι και δεξιότητες: Παρουσιάστε τη διαφάνεια με τους Μαθησιακούς Στόχους και τις Δεξιότητες.</p>		
<p>20 λεπτά</p>	<p>Ενότητα 1: Δημιουργία Καθημερινών Ρουτίνων & Διαχείριση Χρόνου</p> <p>Σημειώσεις Εκπαιδευτή:</p> <p>1.1. Επισημάνετε τις προκλήσεις της εκτελεστικής λειτουργίας και τη σημασία των ρουτινών και πώς αυτό βοηθάει.</p> <p>1.2. Συνήθη εμπόδια στη διατήρηση ρουτίνας και πώς να τα ξεπεράσετε. (Παραδείγματα από το περιεχόμενο της ενότητας 1).</p>	<p>Βιντεοπροβολέας: Για την προβολή διαφανειών PowerPoint</p> <p>Φυλλάδια και 'flipcharts', όπως απαιτείται</p> <p>Βιντεοπροβολέας</p> <p>Διαφάνειες 4 έως 5</p>	<p>Μονάδα 1 Υποκεφάλαια:</p> <p>1.1 Γιατί έχουν σημασία οι ρουτίνες και η διαχείριση του χρόνου</p> <p>1.2 Συνήθη εμπόδια στη διατήρηση της ρουτίνας</p>

<p>20 λεπτά</p>	<p>Ενότητα 2: Υπερνίκηση εμποδίων μέσω τεχνικών σχεδιασμού βήμα προς βήμα</p> <p>Σημειώσεις Εκπαιδευτή:</p> <p>2.1 Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους γονείς/κηδεμόνες να επιλέξουν μια ρουτίνα (πρωί, εργασία για το σπίτι, ύπνος) και να την γράψουν.κάθεμικροβήματα με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Παραδείγματα στην ενότητα 1.</p> <p>2.2 Εκτίμηση χρόνου και μεταβάσεις</p> <p>Αναφέρετε 2-3 Στρατηγικές στην Ενότητα 1</p> <p>Ομαδική Συζήτηση / Παιχνίδι Ρόλων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν στο σπίτι τους (ή σε προηγούμενες προσπάθειες). <p>2.3 Υπερνίκηση της αντίστασης και διατήρηση της ευελιξίας</p> <p>Δημιουργήστε από κοινού τη ρουτίνα με το παιδί σας— δώστε τους φωνή, επιτρέψτε τους επιλογές (π.χ. «Θέλεις πρώτα να διαλέξεις τις πιτζάμες ή να βουρτσίσεις πρώτα τα δόντια;»)</p>	<p>Βιντεοπροβολέας: Για την προβολή διαφανειών PowerPoint</p> <p>Φυλλάδια και 'flipcharts', όπως απαιτείται</p> <p>Βιντεοπροβολέας</p> <p>Διαφάνειες 6 έως 7</p>	<p>Μονάδα 2 Υποκεφάλαια:</p> <p>2.1 Διαχωρισμός των ρουτινών σε διαχειρίσιμα βήματα και εκτίμηση χρόνου</p> <p>2.2 Εκτίμηση χρόνου και μεταβάσεις</p> <p>2.3 Υπερνίκηση της αντίστασης και διατήρηση της ευελιξίας</p>
<p>20 λεπτά</p>	<p>Ενότητα 3: Εργαλεία — Οπτικά Χρονοδιαγράμματα, Ημερολόγια & Λίστες Ελέγχου για τη Δημιουργία Εξατομικευμένων Ρουτινών</p> <p>3.1 Επισκόπηση αποτελεσματικών εργαλείων και ψηφιακών υποστηρίξεων</p>	<p>Βιντεοπροβολέας: Για την προβολή διαφανειών PowerPoint</p>	<p>Μονάδα 3 Υποκεφάλαια:</p> <p>3.1 Επισκόπηση αποτελεσματικών εργαλείων</p>

	<p>Χρησιμοποιήστε το πολύ 2-3 εργαλεία αρχικά, ώστε να είναι διαχειρίσιμο. Αποφύγετε την υπερφόρτωση με εργαλεία. Μόλις αυτά τα εργαλεία προσαρμοστούν στην ρουτίνα του παιδιού για κάποιο χρονικό διάστημα, μπορούν να προστεθούν περισσότερα εργαλεία σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.</p> <p>3.2 Πώς να δημιουργήσετε ένα οπτικό χρονοδιάγραμμα / διάγραμμα ρουτίνας</p> <p>Εξηγήστε βήμα προς βήμα στους μαθητές.</p> <p>3.3 Δημιουργία εξατομικευμένων ρουτινών: πρωί, σχολική εργασία, ώρα ύπνου</p> <p>Εξηγήστε στους μαθητές πώς να χρησιμοποιούν τα tolos όπως η τεχνική Pomodoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χρήση Πομοντόρο ή χρονομετρημένα μπλοκ εργασίας (π.χ. εργασία 25 λεπτών)→5 λεπτά διάλειμμα, 25 λεπτά εργασία→5 λεπτά διάλειμμα, 25 λεπτά εργασία→5 λεπτά διάλειμμα, 25 λεπτά εργασία→διάλειμμα 15-30 λεπτών) 	<p>Φυλλάδια και 'flipcharts', όπως απαιτείται</p> <p>Βιντεοπροβολέας</p> <p>Διαφάνειες 8 έως 10</p>	<p>και ψηφιακών υποστηρίξεων</p> <p>3.2 Πώς να δημιουργήσετε ένα οπτικό χρονοδιάγραμμα / διάγραμμα ρουτίνας</p> <p>3.3 Δημιουργία εξατομικευμένων ρουτινών: πρωί, σχολική εργασία, ώρα ύπνου</p>
<p>15 λεπτά</p>	<p>Διευκόλυνση των δραστηριοτήτων και των ασκήσεων με βάση τις επιλεγμένες μελέτες περίπτωσης*</p> <p>Ανατρέξτε στο υλικό της Μελέτης Περίπτωσης και στο έγγραφο ασκήσεων*</p> <p>Παρουσιάστε τη μελέτη περίπτωσης, αφήστε χρόνο για συζήτηση και στη συνέχεια υποβάλετε τις ερωτήσεις/ασκήσεις για να απαντήσουν οι μαθητές.</p>	<p>x2 Μελέτες περιπτώσεων</p> <p>Βιντεοπροβολέας: Για την προβολή διαφανειών PowerPoint</p> <p>Φυλλάδια και 'flipcharts', όπως απαιτείται</p> <p>Βιντεοπροβολέας</p> <p>Διαφάνειες 11 έως 14</p>	<p>x2 επιλεγμένες μελέτες περιπτώσεων και ασκήσεις</p>

5 λεπτά	Γενικό συμπέρασμα και σύντομη συζήτηση για πιθανές ερωτήσεις ή παρατηρήσεις.	Συζήτηση	Σύναψη
----------------	--	----------	--------

Υπεύθυνος Συνεργάτης: DEKAPLUS