



## Курс TOGETHER WE CAN

Номер на проекта: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720

### Ръководство за обучители

#### Модул 1: Изграждане на дневен режим и управление на времето

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Co-funded by  
the European Union

# 1. Добре дошли в курса TOGETHER WE CAN!

## 1.1 Цел на ръководството за обучители

Ръководството за обучители TOGETHER е специално разработено, за да подпомогне и оптимизира провеждането на курса, създаден в рамките на проекта TOGETHER WE CAN. Курсът представлява двудневно обучение с обща продължителност 16 часа. Освен това ръководството включва примери за упражнения и групови дейности, въпроси, които трябва да бъдат задавани по време на обученията, и др.

## 2. TOGETHER WE CAN – ОБУЧЕНИЕ ЗА ОБУЧИТЕЛИ

### 2.1. Цели на обучението за Модул 1:

След завършване на този **модул** обучаемите **ще могат да:**

1. Разпознават често срещани препятствия при създаването на дневен режим за деца със СДВХ и да прилагат стратегии за тяхното преодоляване.
2. Преценяват реалистично времето и да управляват преходите между дейностите.
3. Използват техники за планиране стъпка по стъпка и да прилагат инструменти (визуални графици, календари, контролни списъци) за подпомагане на дневния режим.
4. Създават и адаптират персонализирани сутрешен режим, режим за изпълнение на домашните работи и режим при лягане, съобразени с нуждите на детето им.

## 3. СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО TOGETHER

- Модул 1: Изграждане на дневен режим и управление на времето
- Модул 2: Техники за комуникация и инструктиране
- Модул 3: Стратегии за домашна работа, учене и концентрация
- Модул 4: Сътрудничество с училището и застъпничество
- Модул 5: Емоционална регулация, поведение и социално приобщаване
- Модул 6: Здравословен начин на живот: хранене, физическа активност и сън

## **Модул 1: Изграждане на дневен режим и управление на времето**

Продължителност: 90 минути  
Отговорен партъор: DEKAPLUS

Препоръчително време	Учебни дейности/Съвети за учителя	Материали	Ресурси
15 мин.	<p>1. Посрещане на обучаемите</p> <p>2. „Разчупване на ледовете“ – Представяне на учителя и обучаемите:</p> <p>Тази презентация е създадена така, че да бъде фокусирана върху обучаемите, интерактивна и практическа. Учителят не трябва просто да чете от слайдовете, а да води разговор, използвайки материала като рамка за насърчаване на дискусия, размисъл и практическо приложение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обяснете ясно очакваните резултати.</li> <li>• Представете основните концепции по разбираем начин, използвайки слайдовете като визуална подкрепа.</li> <li>• Разделете сложната информация на прости, практични стъпки.</li> <li>• Насърчавайте обучаемите да задават въпроси през цялото време, не само в края на обучението.</li> </ul> <p><b>Съвети за преподаване:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддържайте зрителен контакт и позитивен език на тялото.</li> <li>• Използвайте въпроси, за да проверите дали аудиторията разбира съдържанието.</li> <li>• Адаптирайте се към аудиторията – наблюдавайте реакциите и променяйте подхода си, ако обучаемите изглеждат разсеяни или объркани.</li> </ul> <p>Започнете с обяснението, че TOGETHER WE CAN е проект, финансиран от ЕС, създаден да</p>	<p>1. Флипчарт / слайд за приветствие</p> <p>2. Флипчарт и маркери</p> <p>3. Слайдове 1-3</p>	<p>Въведение – учебни цели</p>

	<p>помогне на родители/настойници на деца със СДВХ да преодоляват често срещаните предизвикателства при децата със СДВХ, както и да ги снабди със знания и инструменти за насърчаване на по-пълноценно социално приобщаване на техните деца.</p> <p>3. Правила на обучителната сесия – съгласувайте правилата, които всички трябва да спазват по време на обучението (телефоните да бъдат на безшумен режим, въпросите са добре дошли, няма глупави въпроси, насърчаване на конструктивността, допустимо е несъгласие, несъгласието не трябва да се приема лично или като атака, забавлението е част от процеса и др.), напишете правилата на флипчарт и помолете всички да се подпишат.</p> <p>4. Учебни цели и компетентности: представете слайда с учебните цели и компетентности.</p>		
20 мин.	<p><b>Раздел 1. Значението на дневния режим при управление на СДВХ и често срещани бариери</b></p> <p><b>Бележки за учителя:</b></p> <p>1.1. Подчертайте предизвикателствата в изпълнителните функции, значението на дневния режим и от каква помощ би бил той.</p> <p>1.2. Общи бариери пред поддържането на режим и как да бъдат преодоляни. (примери от съдържанието на Модул 1).</p>	<p>Мултимедиен проектор: за показване на PowerPoint слайдове</p> <p>Раздавателни материали и флипчарт</p> <p>Мултимедиен проектор</p> <p>Слайдове 4-5</p>	<p><b>Раздел 1</b> <b>Подраздели:</b></p> <p>1.1 Значението на режима и управлението на времето (особено при деца със СДВХ)</p> <p>1.2 Често срещани бариери при поддържането на режим</p>
20 мин.	<p><b>Раздел 2: Преодоляване на бариерите чрез техники за планиране стъпка по стъпка</b></p> <p><b>Бележки за учителя:</b></p>	<p>Мултимедиен проектор: за показване на PowerPoint слайдове</p>	<p><b>Раздел 2</b> <b>Подраздели:</b></p> <p>2.1 Подход „стъпка по стъпка“</p>

	<p><b>2.1 Дейност:</b> Помолете родителите/настойниците да изберат един от режимите (сутрешен, за изпълнение на домашни работи, при лягане) и да опишат всяка микростъпка възможно най-подробно. Подробности има в съдържанието на Модул 1.</p> <p><b>2.2</b> Оценка на времето и преходи</p> <p><b>Споменете 2-3 стратегии, представени в Модул 1.</b></p> <p><b>Групова дискусия / ролева игра:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подканете участниците да споделят какви трудности/бариири срещат у дома (или при предишни опити).</li> </ul> <p><b>2.3</b> Преодоляване на съпротивата и поддържане на гъвкавост</p> <p>Създавайте режима заедно с детето — дайте му право на глас и избор (напр. „Искаш ли първо да си избереш пижама или първо да си измениш зъбите?“)</p>	<p>Раздавателни материали и флипчарт</p> <p>Мултимедиен проектор</p> <p>Слайдове 6-7</p>	<p>(разделяне на задачите)</p> <p>2.2 Оценка на времето и преходи</p> <p>2.3 Преодоляване на съпротивата и поддържане на гъвкавост</p>
<p><b>20 мин.</b></p>	<p><b>Раздел 3: Инструменти — визуални графици, календари и контролни списъци за създаване на персонализиран режим</b></p> <p><b>3.1</b> Преглед на ефективни инструменти и дигитална подкрепа</p> <p><b>Съвет:</b> В началото използвайте максимум 2-3 инструмента, за да бъде процесът управляем; избягвайте претоварването с твърде много инструменти. След като тези инструменти бъдат адаптирани в режима на детето, с</p>	<p>Мултимедиен проектор: за показване на PowerPoint слайдове</p> <p>Раздавателни материали и флипчарт</p> <p>Мултимедиен проектор</p>	<p><b>Раздел 3</b> <b>Подраздели:</b></p> <p>3.1 Преглед на ефективни инструменти и дигитална подкрепа</p> <p>3.2 Как да създадете</p>

	<p>времето могат бавно да се добавят и други инструменти.</p> <p><b>3.2</b> Как да създадете визуален график / схема на режима</p> <p>Обяснете ръководството за планиране стъпка по стъпка на обучаемите.</p> <p><b>3.3</b> Създаване на персонализиран режим: сутрешна, за домашни работи, за лягане</p> <p>Обяснете на обучаемите как да използват инструменти като техниката „Помодоро“ („Pomodoro“):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Използвайте техниката „Помодоро“ или времеви блокове (напр. 25 минути работа → 5 минути почивка, 25 минути работа → 5 минути почивка, 25 минути работа → 5 минути почивка, 25 минути работа → 15-30 минути почивка).</li> <li>• Поставете приоритетните задачи на първо място, за да избегнете умората.</li> <li>• Използвайте визуален контролен списък, за да може детето да вижда какво остава да се направи.</li> <li>• Използвайте напомнания или таймери.</li> <li>• Въведете отчетност / контролни проверки (родителят проверява напредъка по средата на работния блок).</li> <li>• Осигурете буферно време при преминаване от домашна работа към друга дейност.</li> </ul>	<p>Слайдове 8-10</p>	<p>визуален график / схема на режима</p> <p>3.3 Създаване на персонализиран режим: сутрешен, за изпълнение на домашни работи, при лягане</p>
--	--	----------------------	--

<p><b>15 мин.</b></p>	<p>Проведете дейности и упражнения на базата на избраните казуси.*</p> <p>Използвайте документа с казуси и упражнения.*</p> <p>Представете казуса, дайте време за дискусия, и след това задайте въпросите/упражненията, на които обучаемите да отговорят. (индивидуална и групово работа)</p>	<p>х2 казуса</p> <p>Мултимедиен проектор: за показване на PowerPoint слайдове</p> <p>Раздавателни материали и флипчарт</p> <p>Мултимедиен проектор</p> <p>Слайдове 11-14</p>	<p>х2 избрани казуса и упражнения</p>
<p><b>5 мин.</b></p>	<p>Общо заключение и кратка сесия за потенциални въпроси или коментари.</p>	<p>Дискусия</p>	<p>Заключение</p>