

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

1. Γενική – εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ηλικιωμένους

Από την έναρξη της πανδημίας τον Μάρτιο του 2020 έχουμε δεσμευτεί για την άμεση εξ αποστάσεως εκπαίδευση η οποία είναι ιδιαίτερα προκλητική για την ομάδα στόχο των ευάλωτων ενηλίκων. Αν και τώρα έχουμε επιστρέψει κυρίως στη μορφή μάθησης στην τάξη, έχουμε συλλέξει πολύτιμες παρατηρήσεις και εμπειρία σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των ηλικιωμένων στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

2. Χαρακτηριστικά και περιορισμοί της ομάδας στόχου

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, εξακολουθούν να έχουν την ανάγκη να μάθουν, να συνδεθούν και να αναπτυχθούν. Τα άτομα που είναι συνταξιούχοι έχουν περισσότερο χρόνο για να συμμετάσχουν σε ευκαιρίες μάθησης και ο αριθμός των διαθέσιμων ευκαιριών μάθησης στο διαδίκτυο συνεχίζει να αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς. Ωστόσο, αυτό από μόνο του δεν εγγυάται την πρόσβαση ή τη χρήση από ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι συνήθως αποφασίζουν να λάβουν μέρος σε διαδικτυακή εκπαίδευση επειδή θέλουν να κοινωνικοποιηθούν, να λάβουν μέρος σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες ή πρέπει να μάθουν κάτι πρακτικό σχετικά με τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής διακυβέρνησης.

Επειδή είναι συνηθισμένοι σε διαφορετικές προσεγγίσεις στη μάθηση, δυσκολεύονται περισσότερο να προσαρμοστούν στην αλλαγή, επομένως χρειάζονται περισσότερο χρόνο. Ορισμένοι έχουν επιφυλάξεις και φόβους σχετικά με τη χρήση νέων τεχνολογιών και προσεγγίσεων. Υπάρχουν επίσης διαφορές στον ψηφιακό γραμματισμό, καθώς κάποιοι γνωρίζουν, μπορούν και καταλαβαίνουν περισσότερα από άλλους. Αυτό οφείλεται επίσης σε περιορισμένη προηγούμενη εμπειρία ή έλλειψη γνώσης και εμπειρίας με την τεχνολογία και έλλειψη εξοπλισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών στο σπίτι.

Οι αλλαγές που σχετίζονται με τη γήρανση στις αντιληπτικές, γνωστικές και ψυχοκινητικές ικανότητες έχουν επίσης σημαντικό αντίκτυπο στην ικανότητα χρήσης της τεχνολογίας στη μάθηση. Περιλαμβάνει φυσιολογικές αλλαγές με την ηλικία στην όραση, την ακοή, την αντίληψη, τη μνήμη, την κατανόηση, την επεξεργασία πληροφοριών, τη λειτουργική μνήμη και/ή την κινητική επιδεξιότητα. Εάν η φυσιολογική γήρανση μπορεί να χαρακτηριστεί από επιβράδυνση, το Διαδίκτυο μπορεί να χαρακτηριστεί από επιτάχυνση. Είναι ένα μικρό θαύμα που πολλοί ηλικιωμένοι αποφεύγουν τη χρήση του υπολογιστή και του Διαδικτύου. Η επίγνωση της επιβράδυνσης λόγω αλλαγών που σχετίζονται με την ηλικία, η απογοήτευση με την πολυπλοκότητα και την ορολογία είναι εμπόδια που είναι δύσκολο να ξεπεραστούν για πολλούς ηλικιωμένους. Αυτή η έλλειψη μακροπρόθεσμων, σταθερών μοτίβων αλληλεπίδρασης και

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

τεχνικού περιβάλλοντος για διαδικτυακή μάθηση είναι ίσως το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων της διαδικτυακής μάθησης ενηλίκων.

3. Παρακίνηση της ομάδας στόχου να προσεγγίσει δραστηριότητες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Οι ευκαιρίες εκπαίδευσης στη μετέπειτα ζωή καλύπτουν τις ακόλουθες ανάγκες:

- Εκμάθηση καινούριων πραγμάτων
- Διατήρηση κοινωνικών δικτύων και μείωση απομόνωσης
- Διατήρηση της γνωστικής και ψυχικής υγείας
- Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων εργασίας που θέλουν ή χρειάζονται για να παραμείνουν στην αγορά εργασίας
- Αναδημιουργία

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευόμενοι είναι πιθανό να μην συμμετάσχουν σε διαδικτυακά περιβάλλοντα που είναι ανιαρά ή στερούνται περιεχομένου που προσφέρει κίνητρα και δραστηριότητες. Υπάρχει ανάγκη να σχεδιαστεί πιο ελκυστική διαδικτυακή μάθηση προκειμένου να δημιουργηθεί ένα πιο επιτυχημένο περιβάλλον μάθησης για διαδικτυακούς εκπαιδευόμενους, ιδιαίτερα για μεγαλύτερους μαθητές που συχνά δεν παρακινούνται να συμμετάσχουν από τις απαιτήσεις εργασίας. Οι ηλικιωμένοι μαθητές είναι περίεργοι, θέλουν να αξιοποιήσουν σωστά τον ελεύθερο τους χρόνο και ταυτόχρονα να αποκτήσουν νέες γνώσεις, ικανότητες και να ενισχύσουν τις γνωστικές τους ικανότητες.

Οι εκπαιδευόμενοι αισθάνονται καλύτερα εάν βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον και σε μια οικεία διαδικασία, η οποία θα πρέπει να διασφαλίζεται από τους εκπαιδευτικούς. Η προσέγγιση των εκπαιδευτικών θα πρέπει να είναι χαλαρή, θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν σε προβλήματα παιδείας υπολογιστών. Το περιεχόμενο της διδασκαλίας πρέπει να προσαρμοστεί στην εξ αποστάσεως διδασκαλία. Θα πρέπει να δοθεί πολύ μεγαλύτερη έμφαση στην προφορική έκφραση, τον ήχο και το βίντεο, λιγότερη στην ατομική εργασία και περισσότερη στην ομαδική εργασία. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση πρέπει να προγραμματιστεί λίγο πιο προσεκτικά εκ των προτέρων. Η δραστηριότητα πρέπει να είναι σαφώς δομημένη και οι οδηγίες που δίνονται να είναι πολύ ακριβείς και σαφείς.

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

Πάνω από όλα, η ατομική προσέγγιση αποδείχτηκε επιτυχημένη, όπως και οι ατομικές συναντήσεις, όταν οι εκπαιδευτικοί κάλεσαν τους συμμετέχοντες τηλεφωνικά και τους οδήγησαν βήμα βήμα στον στόχο της γνωριμίας τους με την τεχνολογία.

4. Μέθοδοι εξ αποστάσεως εκπαίδευσης για ηλικιωμένους

Όνομα εργαστηρίου	ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΡΑΦΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ PADLET
Μέθοδος	Ατομική ή ομαδική εργασία στην εφαρμογή Padlet
Σκοπός/στόχοι	Ενεργοποίηση της συλλογικής συμμετοχής σε έναν κοινόχρηστο χώρο.
Σύντομη περιγραφή	<p>Η εφαρμογή Padlet θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για διάφορους λόγους. Οι μαθητές όχι μόνο μπορούν να συνεργαστούν σε τοίχους σε πραγματικό χρόνο, μπορούν επίσης να δουλέψουν ατομικά στους δικούς τους τοίχους. Αυτό, σε συνδυασμό με τη δυνατότητα αποστολής σχεδόν οποιουδήποτε τύπου μέσων σε έναν τοίχο, σημαίνει ότι το Padlet μπορεί να χρησιμοποιηθεί σχεδόν για κάθε μάθημα.</p> <p>Οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν τη μάθησή τους ανεβάζοντας βίντεο με οδηγίες, δημιουργώντας εφημερίδες, λύνοντας μαθηματικά προβλήματα και τραβώντας φωτογραφίες για δραστηριότητες γνωριμίας. Μπορούν να κάνουν αναστοχασμό για τη μάθησή τους, κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ή κατά την ολοκλήρωσή της, προσθέτοντας σημειώσεις στους τοίχους που έχουν δημιουργήσει. Τα Padlet μπορούν στη συνέχεια να μετατραπούν σε αρχεία εικόνων και να καταχωρηθούν στο ιστολόγιο για κοινή χρήση.</p> <p>Εδώ θα βρείτε ένα παράδειγμα χρήσης του κοινόχρηστου χώρου Padlet για τη δημιουργία ενός ραφιού για συλλογική ανάγνωση και μάθηση.</p>
Διαδικτυακά εργαλεία	Padlet
Διδακτικά βοηθήματα	/
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	1-16
Διάρκεια	Ευέλικτη

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο</p>	<p>Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί τον πίνακα Padlet για να κάνει βιβλία ή συστάσεις για υλικό μελέτης ή να παρακολουθεί τι διαβάζουν οι μαθητές. Οι συστάσεις από εκπαιδευτικούς ή άλλους μαθητές θα βοηθήσουν τους μαθητές να βρουν νέα αναγνώσματα που θα αγαπήσουν και θα επεκτείνουν τις γνώσεις τους σε ένα θέμα που έμαθαν. Ζητήστε από τους μαθητές να βαθμολογήσουν και να σχολιάσουν τα βιβλία που διαβάζουν στην τάξη και συμπεριλάβετε και τις δικές τους προσωπικές επιλογές.</p>
<p>Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ελέγξτε εάν όλοι οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στον σύνδεσμο για το Padlet - Κάντε ένα σεμινάριο για το πώς χρησιμοποιείται το Padlet εάν οι μαθητές σας δεν το έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ πριν και αντιμετωπίζουν δυσκολίες με αυτό

Όνομα εργαστηρίου	ΤΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ
Μέθοδος	Ομαδική εργασία, συνεργατική μάθηση
Σκοπός/Στόχοι	Στόχοι: Κοινωνικοποίηση, επικοινωνία, αύξηση της αξίας της εμπειρίας των ηλικιωμένων, δημιουργικότητα, μνήμη, ομαδική εργασία
Σύντομη περιγραφή	Αυτή η μέθοδος μας επιτρέπει να χρησιμοποιήσουμε συλλογική και ατομική εμπειρία και γνώση για να λύσουμε προβλήματα, να συνθέσουμε τη μάθηση, να σκεφτούμε κριτικά και δημιουργικά και να αναστοχαστούμε.
Εργαλεία	Οποιαδήποτε πλατφόρμα όπου υπάρχει κοινόχρηστος πίνακας ή επιλογή εμφάνισης οθόνης + συντονιστής
Διδακτικά βοηθήματα	/
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	3 - 15

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

Διάρκεια	45 λεπτά
Μάθημα εργαστηρίου (βήμα προς βήμα)	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3-5 και ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια «τέλεια συνταγή» με κάτι που έμαθαν πρόσφατα ή μαθαίνουν αυτή τη στιγμή. Σε ομαδική εργασία, οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια «κοινή συνταγή» με τέτοιο τρόπο ώστε να αντλούν από την εμπειρία όλων των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, προσκαλέστε τις ομάδες να μοιραστούν την «τέλεια συνταγή» τους στην ολομέλεια.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανές προκλήσεις	Επιλέξτε την πλατφόρμα που σας δίνει τη δυνατότητα να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε ομάδες και να τους καταθέσετε σε διαφορετικά «δωμάτια». Επισκεφθείτε τα «δωμάτια» ενώ εργάζονται οι ομάδες και ελέγξτε εάν οι συμμετέχοντες συνεργάζονται και υπενθυμίστε τους για τη χρονική συνέπεια.

Όνομα εργαστηρίου	ΘΥΜΑΜΑΙ
Μέθοδος	Δημιουργική γραφή
Σκοπός/Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> - Προώθηση δημιουργικής γραφής - Ενεργοποιήστε την κοινή χρήση πολύτιμων και σημαντικών στιγμών - Αναστοχασμός
Σύντομη περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα ζητά από τους μαθητές να γράψουν για μια πτυχή μιας πρόσφατης ανάγνωσης που τους έχει μείνει στη μνήμη. Αυτή η ατομική άσκηση είναι ιδανική εάν σκοπεύετε να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διεγείρουν το μυαλό τους πριν εργαστούν σε μεγαλύτερη εργασία ή να ξεπεράσουν το μπλοκάρισμα του συγγραφέα ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μια μεγαλύτερη ομάδα, όπου απλά ζητάτε από όλους να μοιραστούν αυτά που έχουν γράψει σε ομάδες των 3 ή 4 ατόμων στη συνέχεια.
Εργαλεία	Οποιαδήποτε πλατφόρμα όπου υπάρχει κοινόχρηστος πίνακας ή επιλογή εμφάνισης οθόνης + συντονιστής. Χαρτί και εργαλεία γραφής. Εναλλακτικά μια συνεργατική πλατφόρμα όπως το Miro ή το Padlet για την ταυτόχρονη σύνταξη κειμένου στο διαδίκτυο.

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

Διδακτικά βοηθήματα	/
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Οποιοσδήποτε
Διάρκεια	45 λεπτά
Μάθημα εργαστηρίου (βήμα προς βήμα)	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν «Δεν ξέρω γιατί θυμάμαι...» και στη συνέχεια να συνεχίσουν να γράφουν για δεκαπέντε λεπτά ή όσο κρίνεται απαραίτητο. Το να γράφει κανείς για τις δικές του αναμνήσεις μπορεί μερικές φορές να πυροδοτήσει τη δημιουργικότητα με τρόπους που οι μαθητές μπορεί να μην αντιλαμβάνονται, καθώς η μνήμη είναι βασική ώθηση για δημιουργική εργασία, ανεξαρτήτως είδους.</p> <p>Αυτή η άσκηση είναι χρήσιμη για τους μαθητές ώστε να ελευθερώσουν το μυαλό τους και να νιώσουν άνετα με τη σελίδα. Είναι επίσης χρήσιμο να συνηθίσουν να γράφουν χωρίς να λογοκρίνουν τον εαυτό τους. Οι αναμνήσεις που αποκαλύπτουν μπορεί να βρουν το δρόμο τους σε μια ιστορία ή ένα ποίημα, οι αντιπαραθέσεις μεταξύ των αναμνήσεων μπορεί επίσης να έχουν κάποια απροσδόκητη απήχηση. Εάν μοιράζονται αυτήν την άσκηση με μια ομάδα, μπορεί να είναι διαφωτιστικό να συζητήσουν ποιες αναμνήσεις ήταν ιδιαίτερα συγκινητικές ή ενδιαφέρουσες για τους άλλους συγγραφείς στην ομάδα, καθώς οι πιο «ηχηρές» αναμνήσεις μπορεί να μην είναι αυτές που θα περίμεναν.</p>
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανές προκλήσεις	

Όνομα εργαστηρίου	ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ
Μέθοδος	Μέθοδος ανάγνωσης και εργασίας με κείμενο, εικόνες, χάρτες και φωτογραφίες
Σκοπός/στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> - Εξάσκηση στην ανάγνωση - Εξάσκηση στην ακρόαση - Εξάσκηση στην ορθογραφία και προφορά
Σύντομη περιγραφή	Με αυτή τη μέθοδο, ο εισηγητής παρουσιάζει διαφορετικούς τύπους κειμένων στους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες αποκτούν προσωπική εμπειρία και ενθάρρυνση να διαβάσουν προσεκτικά τα κείμενα, να προσπαθήσουν να τα κατανοήσουν και να αναζητήσουν βοήθεια με

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

	λέξεις ή μέρη του κειμένου που δεν καταλαβαίνουν. Με τη μέθοδο αυτή, οι συμμετέχοντες ενίσχυσαν τη μεγαλόφωνη ανάγνωση, την προφορά και την κατανόηση διαφορετικών κειμένων, καθώς και την ορθογραφία (π.χ. η ορθογραφία διαφέρει από την προφορά) και τον τονισμό.
Διαδικτυακά εργαλεία	Οποιαδήποτε πλατφόρμα όπου υπάρχει κοινόχρηστος πίνακας ή επιλογή εμφάνισης οθόνης + συντονιστής.
Διδακτικά βοηθήματα	Κείμενα από την καθημερινή ζωή (ειδοποίηση, πρόσκληση, αίτημα, παράπονο, απολογία...) κ.λπ. και διάφορα κείμενα από περιοδικά, εφημερίδες ή διαδικτυακές πηγές.
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Οποιοσδήποτε
Διάρκεια	Ευέλικτη
Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο	Η καθηγήτρια συλλέγει κείμενα από την καθημερινή ζωή (ειδοποίηση, πρόσκληση, αίτημα, παράπονο, απολογία...) και διάφορα κείμενα από περιοδικά, εφημερίδες ή διαδικτυακές πηγές. Πρώτα, διαβάζει μόνη της το κείμενο δυνατά. Στη συνέχεια, ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τα κείμενα δυνατά και τους υπενθυμίζει τα σημεία έμφασης, εάν χρειάζεται. Ελέγχει την κατανόηση των κειμένων με ερωτήσεις και τους εξηγεί τις άγνωστες λέξεις. Υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες τους κανόνες ορθογραφίας.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια	Αυτή η μέθοδος είναι καλή για την εκμάθηση και την εξάσκηση γλωσσών και μπορεί να προσαρμοστεί ή να συμπληρωθεί με πρόσθετα στοιχεία για τους σκοπούς της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

Όνομα εργαστηρίου	ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΛΕΩ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ
Μέθοδος	Αφήγηση
Σκοπός/στόχοι	Ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως επίλυση προβλημάτων, επικοινωνία, δημιουργικότητα, ομαδική εργασία.
Σύντομη περιγραφή	Μία από τις πιο δημοκρατικές μεθόδους, καθώς οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν ελεύθερα μια ιστορία που θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως: ενθαρρυντική, θεραπευτική, δημιουργική, χαλαρωτική κ.λπ. (ανάλογα με τον σκοπό και το θέμα της εκπαίδευσης). Ο εκπαιδευτής

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

	κάνει μόνο ερωτήσεις οι οποίες καθοδηγούν τους συμμετέχοντες στη δομή της γραφής.
Διαδικτυακά εργαλεία	Οποιαδήποτε πλατφόρμα όπου υπάρχει κοινόχρηστος πίνακας ή επιλογή εμφάνισης οθόνης + συντονιστής.
Διδακτικά βοηθήματα	/
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	3 - 9
Διάρκεια	1,5 ώρα
Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο	<p>Οι συμμετέχοντες στα παραδείγματα αποκτούν βασικές γνώσεις για τα είδη της αφήγησης, τον αφηγητή, την κατασκευή της πλοκής, την περιγραφή και τη χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας στην αφήγηση. Στη συνέχεια τους ανατίθεται να πουν την ιστορία με συγκεκριμένο τρόπο (χρησιμοποιώντας μια συγκεκριμένη τεχνική αφήγησης, αφηγηματικό τόνο, είδος ιστορίας). Μετά την αφήγηση κάθε ιστορίας, οι συμμετέχοντες σχολιάζουν ο ένας τις ιστορίες του άλλου.</p> <p>Παραδείγματα εργασιών αφήγησης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Συνεργατικό παραμύθι. Ομαδική εργασία. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Εμφανίστε πέντε εικόνες, κάρτες ή λέξεις στην οθόνη. Η εργασία για μια ομάδα είναι η ίδια: χρησιμοποιώντας το δοσμένο υλικό, δημιουργούν μια ιστορία: πρόβλημα-περιγραφή-λύση. Οι συμμετέχοντες στη συνομιλία (π.χ. Telegram) γράφουν μία πρόταση τη φορά με συγκεκριμένη σειρά. Ο συντονιστής έχει πρόσβαση σε όλες τις ομάδες και στη συνέχεια ανακοινώνει όλες τις τελικές ιστορίες. Ρωτάει σε τι συμφωνούν όλοι και τι θα ήθελαν να προσθέσουν. Στο τέλος γίνεται μια γενική συζήτηση στο Zoom ή αλλού. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους και πιθανές λύσεις ή αποτελέσματα. 2. Προσωπική ιστορία. Ατομικά. Δίνεται μια εικόνα (αντικείμενο) ή λέξη/θέμα και η εργασία είναι να γράψουν μια σύντομη ιστορία την οποία όλοι μοιράζονται με την ομάδα. 3. Ένας διασκεδαστικός τρόπος για να ενεργοποιήσετε την αφήγηση σε μια ομάδα είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν κάτι που έχει μια ιστορία. Θα μπορούσαν είτε να πουν εκ περιτροπής την ιστορία τους είτε να κάνουν την υπόλοιπη ομάδα να μαντέψει την ιστορία πίσω από το αντικείμενό τους. Το τελευταίο συνήθως δημιουργεί μερικές αστείες φανταστικές συμπληρωματικές ιστορίες. Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως προθέρμανση.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση:	Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα στην ομάδα επειδή κάθε δραστηριότητα αφήγησης συνεπάγεται το να

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια	μοιράζεσαι πράγματα και μερικές φορές να μοιράζεσαι εμπιστευτικές πληροφορίες.
---	--

Όνομα εργαστηρίου	ΟΤΑΝ Η ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ
Μέθοδος	ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ
Σκοπός/στόχοι	Διατήρηση συγκέντρωσης
Σύντομη περιγραφή	Μια μέθοδος που μας βοηθά να φτάσουμε σε μια κατάσταση τέτοιας προσοχής στην οποία καταφέρνουμε να συνδυάσουμε προθέσεις, ιδέες, συναισθήματα και ενέργειες και έτσι μπορούμε να επιτύχουμε τα αποτελέσματα που θέλουμε, είτε η εργασία είναι δύσκολη είτε απλή.
Διαδικτυακά εργαλεία	Τηλεδιάσκεψη (π.χ. Zoom, MS Teams)
Διδακτικά βοηθήματα	Ασκήσεις αναπνοής και διατάσεων Εικόνα με σημεία πιεσοθεραπείας
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Απεριόριστος
Διάρκεια	10 λεπτά
Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο	<p>Όταν ο μέντορας παρατηρήσει ότι οι συμμετέχοντες χάνουν τη συγκέντρωσή τους, κάνει ένα μικρό διάλειμμα και εκτελεί τις ακόλουθες ασκήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ασκήσεις διατάσεων: ο μέντορας ζητά από τους συμμετέχοντες να ισιώσουν (μπορούν να καθίσουν) και να σπρώξουν τους ώμους τους ελαφρώς προς τα πίσω. Στη συνέχεια ταυτόχρονα σηκώστε τα χέρια σας όσο πιο ψηλά γίνεται. Γείρετε το κεφάλι σας προς τους ώμους σας αριστερά και δεξιά, πάνω και κάτω, κοιτάξτε αριστερά και δεξιά πάνω από τον ώμο σας. Οι ασκήσεις μπορούν να επαναληφθούν πολλές φορές. 2. Ο μέντορας ζητά από τους συμμετέχοντες να σηκωθούν και να περπατήσουν προς το παράθυρο, την πόρτα, να ακουμπήσουν πάνω τους και να αναπνεύσουν καθαρό αέρα, να τα κλείσουν και μετά να επιστρέψουν στον υπολογιστή. 3. Ακολουθούν ασκήσεις αναπνοής: ο μέντορας οδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια βαθιά εισπνοή και εκπνοή, υπενθυμίζοντάς τους τη διαφραγματική αναπνοή, τους κατευθύνει με τη φωνή του να

KA2- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ευπαθείς ενήλικες

	<p>προσπαθήσουν να αναπνεύσουν ήρεμα χωρίς να τους αναγκάσει να εκπνεύσουν για να κάνουν χώρο για καθαρό αέρα. Όταν εισπνέουν, προσπαθούν να γεμίσουν όλες τις κρυμμένες γωνίες των πνευμόνων. Μπορούν να φανταστούν τον εισπνεόμενο αέρα σε φρέσκο, ηλιόλουστο χρώμα και τον εκπνεόμενο αέρα σε πιο σκούρο χρώμα. Η αναπνοή είναι αβίαστη, εστιασμένη. Κατά την αναπνοή μπορούν να μετρούν.</p> <p>4. Μασάζ: ο μέντορας δείχνει στους συμμετέχοντες ορισμένα σημεία πιεσοθεραπείας και αντανακλαστικές ζώνες στα χέρια (παλάμες) που επηρεάζουν τον εγκέφαλο και συνεπώς τη γενική ευεξία, καθοδηγούμενο μασάζ και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να τον/την μιμηθούν.</p> <p>5. Όταν ολοκληρώσουν τις ασκήσεις προσοχής, ο μέντορας τους κατευθύνει πίσω στο θέμα, κάνει μια σύντομη περίληψη και συνεχίζει.</p> <p>6. Σε περίπτωση εργαστηρίου ή διαλέξεων μεγάλης διάρκειας, κάντε πολλά μικρά διαλείμματα.</p>
<p>Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια</p>	<p>Οι συμμετέχοντες ίσως να ντρέπονται όταν εκτελούν ασκήσεις συγκέντρωσης, επομένως επιτρέψτε τους να κλείσουν τις κάμερες και να κάνουν τις ασκήσεις με χαλαρό τρόπο. Μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων, τους ζητάμε να ανοίξουν ξανά τις κάμερες.</p>