



Enhancing the social inclusion
of low income single parents

Μεταγνωστική Ικανότητα

Δραστηριότητες



ASOCIATIA HABILITAS
Centru de resurse și formare profesională



KINDLING A BETTER WORLD



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ΠΡΩΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ – ΧΑΜΗΛΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Δημιουργία και κοινοποίηση σύντομου βιογραφικού σημειώματος – μαθαίνοντας το επαγγελματικό υπόβαθρο ενός ατόμου

Μέθοδος: Γράψτε ένα σύντομο βιογραφικό για τον εαυτό σας. Να συμπεριλάβετε σημαντικά στοιχεία όπως: προσωπικά στοιχεία, σπουδές - επιμορφώσεις και επαγγελματική εμπειρία που θα μπορούσαν να είναι σημαντικά. Επίσης, καλό θα ήταν να αναφέρετε μερικές από τις προσωπικές σας δεξιότητες. Στο τέλος, μπορείτε να αναφέρετε μερικά πράγματα που σας αρέσουν, π.χ. δραστηριότητες, προτιμήσεις κλπ.

Μπορείτε να επιλέξετε να το συντάξετε στο πρότυπο που υπάρχει στην πλατφόρμα, στο δικό σας πρότυπο ή να «ανεβάσετε» ένα σαρωμένο βιογραφικό που γράψατε σε χαρτί. Θα χρειαστεί περίπου 10 λεπτά για να γράψετε τι θα θέλατε να πείτε για τον εαυτό σας. Αν θέλετε, μπορείτε να ανταλλάξετε πληροφορίες και ιδέες με άλλα άτομα.

Μόλις τελειώσει ο χρόνος, παρουσιάστε το βιογραφικό σας «ανεβάζοντάς» το στην πλατφόρμα, ώστε να μπορεί να το δει η υπόλοιπη ομάδα.

Το σκεπτικό είναι κάθε συμμετέχων/χουσα να παρουσιάσει τον εαυτό του/της στην ομάδα και να μοιραστεί μαζί της μία σύντομη σκέψη σχετικά με το ατομικό του/της επίπεδο εκπαίδευσης, την πείρα, τις δεξιότητές του/της κλπ. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να παράσχουν ανατροφοδότηση σχετικά με πιθανές ευκαιρίες ανάπτυξης που γνωρίζουν ή να επισημάνουν στοιχεία που τους άρεσαν στο βιογραφικό. Μπορείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις όπως: «τι σας φάνηκε ενδιαφέρον;» , «τι σας εξέπληξε;» για να παράσχετε ανατροφοδότηση (σχόλια).

Στόχοι: να συνειδητοποιήσουμε τις δεξιότητες μας (και τις δεξιότητες των άλλων), τις μαθησιακές ανάγκες, τις ευκαιρίες και τους διαθέσιμους πόρους, να αναπτύξουμε βασικές προφορικές δεξιότητες, να αναπτύξουμε ομαδική μάθηση και να διαχειριστούμε τα σχόλια από ομοτίμους.

Επιπρόσθετη συμβουλή: Έχετε απόλυτη ελευθερία να σχεδιάσετε ή να συντάξετε το βιογραφικό με τον δικό σας τρόπο χωρίς να σας ασκηθεί κριτική. Μία καλή ιδέα είναι, τουλάχιστον στην αρχή, να



ακολουθείτε μία προτεινόμενη δομή, αλλά είστε ελεύθεροι/ες να αναφερθείτε σε ό,τι πιστεύετε ότι είναι σημαντικό.

Δημιουργία μεταφορών - μαθαίνοντας τις επαγγελματικές μας επιθυμίες και ανάγκες

Μέθοδος: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μία σύντομη προθέρμανση πριν από μεγαλύτερης διάρκειας ασκήσεις. Χρησιμοποιήστε ορισμένα τουβλάκια (πλαστικά τουβλάκια που χρησιμοποιούν πολλές φορές τα παιδιά για να παίξουν) και αναρωτηθείτε τα εξής: «ποια θα ήταν η ιδανική επαγγελματική πείρα για τον εαυτό μου;» ή «τι λείπει από τη ζωή μου τώρα;». Το σημαντικό στοιχείο είναι η ερώτηση να σχετίζεται με τις ελπίδες, τις ανάγκες και τα όνειρά σας. Μόλις η ερώτηση διατυπωθεί, έχετε 5 λεπτά για να αναπτύξετε την απάντησή σας σε αυτές τις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας τα τουβλάκια. Αφού τελειώσει ο χρόνος, τραβήξτε μία φωτογραφία της δημιουργίας σας και «ανεβάστε» τη συνοδευόμενη από μία εξήγηση σχετικά με το νόημά της. Κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής, οι υπόλοιποι/ες συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να σχολιάσουν και να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την κατασκευή. Αυτός θα είναι ένας σύντομος γύρος που θα διαρκέσει περίπου 5 λεπτά.

Στόχοι: Να αποκτήσετε επίγνωση των δεξιοτήτων σας, των μαθησιακών σας αναγκών, των ευκαιριών και των πόρων που έχετε στη διάθεσή σας, να προσδιορίσετε τους κύριους στόχους μίας συγκεκριμένης μάθησης, να αναπτύξετε στοιχειώδεις δεξιότητες προφορικής έκφρασης, να αναπτύξετε την ομαδική μάθηση και να διαχειρίζεστε τα σχόλια από τους ομότιμους σας.

Έχετε έναν στόχο; – Κατανόηση των ονείρων και των στόχων ενός ατόμου

Μέθοδος: Σε αυτή την άσκηση, θα μάθουμε ποιοι είναι οι στόχοι μας και πώς να τους σχεδιάζουμε. Θα χρησιμοποιήσουμε αντικείμενα (σύμβολα), όπως αυτά της εικόνας, και θα επιλέξουμε 2 ή 3 σύμβολα που συμβολίζουν από κάτι που σας αρέσει στη ζωή σας και 2-3 σύμβολα από κάτι που δεν σας αρέσει. Ως σύμβολα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σχεδόν οποιαδήποτε μικρά αντικείμενα, όπως ένα κλειδί, μία πέτρα, ένα νόμισμα, ένα δαχτυλίδι, ένα κόσμημα κ.ά. Κάθε μικρό αντικείμενο



μπορεί να έχει συμβολική σημασία για ένα άτομο. Μία μικρή πέτρα θα μπορούσε να σημαίνει για ένα άτομο «κάτι που το εμποδίζει» ή για κάποιον άλλο «μία παραλία για χαλάρωση». Διαφορετικά σύμβολα μπορούν να σημαίνουν διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους και εξαρτάται από τους ίδιους να αποφασίσουν το νόημα αυτών. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα πιθανών συμβόλων:

Αυτά τα σύμβολα τοποθετούνται σε ένα χαρτί χαρτοπίνακα (το οποίο μπορεί να τοποθετηθεί στο πάτωμα ή σε ένα τραπέζι) που θα είναι χωρισμένο σε δύο στήλες: «μου αρέσει» και «δεν μου αρέσει». Να θυμάστε ότι τα σύμβολα πρέπει να αναφέρονται μόνο στον εαυτό σας και όχι σε άλλα άτομα (π.χ. κάποιος/α από την οικογένειά σας).

Αφού επιλεγούν τα σύμβολα, σχεδιάστε με τρία κομμάτια χαρτιού 3 βέλη και τοποθετήστε τα για να δείξετε ποια στοιχεία θα θέλατε να αλλάξετε. Για παράδειγμα, μπορείτε να βάλετε ένα βέλος επισημαίνοντας κάτι που σας αρέσει (π.χ. «Μου αρέσει η σχέση μου»), αλλά ίσως θα θέλατε να το κάνετε ακόμα καλύτερο. Ή μπορείτε να βάλετε ένα βέλος σε κάτι που δεν σας αρέσει («Δεν είμαι ικανοποιημένος με τους βαθμούς μου»), επειδή θα θέλατε να βρείτε μία λύση σε αυτό το πρόβλημα.

Μόλις τα βέλη τοποθετηθούν σε κάθε σύμβολο, εξηγήστε την εργασία σας (στοιχεία που σας αρέσουν / δεν σας αρέσουν και βέλη). Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορείτε να δηλώσετε 3 σαφείς προσωπικούς στόχους.

Αφού κάθε συμμετέχων/χουσα εξηγήσει τα σύμβολα και τα βέλη που έχουν τοποθετηθεί στον χαρτοπίνακα, οι υπόλοιποι/ες συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να του/της παράσχουν ανατροφοδότηση (σχόλια), διατυπώνοντας τη γνώμη τους, την πρότασή τους και ταυτιζόμενοι/ες με ορισμένους από τους στόχους ή τις καταστάσεις των συμμετεχόντων/ουσών.

Προαιρετικό βήμα: Αφού επιλέξετε σύμβολα για να συμβολίσουν αυτό που σας αρέσει / δεν σας αρέσει, μπορείτε να επιλέξετε 3 σύμβολα: ένα για κάθε βέλος. Τα επιλεγμένα αντικείμενα συμβολίζουν πιθανά βήματα για να αρχίσετε να πετυχαίνετε τους στόχους σας. Για παράδειγμα, εάν βάλετε ένα αντικείμενο στη λίστα «Μου αρέσει» που συμβολίζει την κοινωνική σας ικανότητα και έχετε τοποθετήσει ένα βέλος δίπλα στο σύμβολο, επειδή «θέλετε να συνεχίσετε να το αναπτύσσετε», μπορείτε να επιλέξετε ένα άλλο σύμβολο που θα μπορούσε να είναι βήμα ή μία λύση σε αυτό (Για παράδειγμα: «Θα μπορούσα να παρακολουθήσω μία συγκεκριμένη εκπαίδευση που σχετίζεται με τις κοινωνικές δεξιότητες ή θα μπορούσα να διαβάσω για αυτές»).



Στόχοι: να εντοπίζετε προσωπικούς στόχους, να ξεκινήσετε να εργάζεστε πάνω σε αυτούς, να αναπτύξετε ομαδική μάθηση και να διαχειριστείτε σχόλια από ομότιμους

Επιπρόσθετη συμβουλή: Ο αριθμός ή ο τύπος των επιλεγμένων συμβόλων δεν είναι τόσο σημαντικός όσο το γεγονός ότι ενεργοποιείτε και επεξεργάζεστε αυτό το θέμα.



ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΠΙΠΕΔΟ – ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Ποια είναι η κύρια ιδέα; Η κατανόηση του κειμένου, ο εντοπισμός των αντίθετων προοπτικών και η εξαγωγή ενός γενικού συμπεράσματος.

Μέθοδος: Επιλέξτε ένα μικρό απόσπασμα κειμένου από τη λίστα. Εάν θέλετε, επιλέξτε το κείμενο που σχετίζεται περισσότερο με τη ζωή και τα ενδιαφέροντα σας. Σε αυτήν την περίπτωση, τα κείμενα θα μπορούσαν να είναι δύο διαφορετικοί τρόποι διδασκαλίας ή δύο διαφορετικές διαδικτυακές πλατφόρμες για τη μελέτη ή την αγορά προϊόντων. Αφιερώστε περίπου 10 λεπτά για να διαβάσετε προσεκτικά το κείμενο και, αφού θεωρήσετε ότι το έχετε κατανοήσει απόλυτα, σημειώστε τις κύριες ιδέες και δημιουργήστε μια σύντομη παρουσίαση που να περιλαμβάνει: τον τίτλο, τις κύριες ιδέες, την προσωπική σας γνώμη και τις προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με το κείμενο.

Αφού ολοκληρώσετε την παρουσίασή σας, «ανεβάστε» τη για να μοιραστείτε τις ιδέες και τις απόψεις σας με τους/τις υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες. Μπορείτε να διαβάσετε άλλες παρουσιάσεις από άλλους/ες συμμετέχοντες/ουσες και να σκεφτείτε τις απόψεις και τις σκέψεις τους για διαφορετικά θέματα.

Στόχοι: Να αναπτύξετε δεξιότητες συγκέντρωσης και ομαδικής μάθησης, να διαχειρίζεστε και να μαθαίνετε νέες πληροφορίες με αποτελεσματικό τρόπο, να μαθαίνετε και να προσδιορίζετε την κύρια ιδέα μίας συγκεκριμένης μάθησης, να αναπτύξετε δεξιότητες προφορικής έκφρασης.
Επιπρόσθετη συμβουλή: Εάν είναι δυνατόν, το κείμενο που χρησιμοποιείτε θα πρέπει να σχετίζεται με τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα.

Χτίζοντας Ελπίδες

Μέθοδος: Για να κάνουμε αυτή την άσκηση, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τουβλάκια που θα αξιοποιηθούν για να εκφράσουν τις ελπίδες μας.

Αρχικά, αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε ποια είναι η μεγαλύτερη ελπίδα σας αυτή τη στιγμή, τι θα θέλατε να πετύχετε και θα σας έκανε ευτυχισμένους/ες. Έχετε περίπου 5 λεπτά για να εκφράσετε την απάντησή σας μέσω μίας κατασκευής στην οποία θα χρησιμοποιήσετε τα τουβλάκια. Αφού τελειώσει ο χρόνος, θα θέλαμε να τραβήξετε μία φωτογραφία του μοντέλου σας και να την



παρουσιάσετε στους/στις υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες εξηγώντας το νόημά της, εάν το επιθυμείτε.

Η ομάδα μπορεί να κάνει ερωτήσεις σχετικά με τα μέρη του μοντέλου, τα χρώματα ή οτιδήποτε είναι περίεργο και ο/η δημιουργός του μοντέλου μπορεί να απαντήσει. Οι συμμετέχοντες/ουσες, συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας, καλούνται να σημειώσουν και να γράψουν ό,τι θεωρούν ότι είναι ενδιαφέρον για αυτό που κάνει ή που αισθάνονται ότι κάνει το μοντέλο. Θα σας προτείναμε να διατηρήσετε τις φωτογραφίες που τραβήξατε από την κατασκευή σας για να θυμάστε την ιδέα ή απλώς για να την πάρετε στο σπίτι σας.

Στόχοι: Να αποκτήσετε επίγνωση των δεξιοτήτων σας, των μαθησιακών σας αναγκών, των ευκαιριών και των πόρων που έχετε στη διάθεσή σας, να προσδιορίσετε τους κύριους στόχους μίας συγκεκριμένης μάθησης, να αναπτύξετε στοιχειώδεις δεξιότητες προφορικής έκφρασης, να αναπτύξετε την ομαδική μάθηση και να διαχειρίζεστε τα σχόλια από τους ομότιμους σας.

Επιπρόσθετη συμβουλή: Αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει να σας κάνει να συνειδητοποιήσετε και να εκφράσετε τα «όνειρα σας». Όταν εξηγείτε το μοντέλο σας, είστε αυτός/ή που πρέπει να επιλέξει τι θα ήθελε να πει και τι να κρατήσει για τον εαυτό του/της. Η λήψη μιας φωτογραφίας στο τέλος είναι μία επιλογή για να θυμάστε τους πιθανούς σας στόχους και να τους έχετε υπόψη.

Είναι αλήθεια; Πώς να ασκούμε την κριτική μας σκέψη, όταν διαβάζουμε ειδήσεις (Άσκηση για αναζήτηση πληροφοριών και ανάλυση των νέων)

Μέθοδος: Επιλέξτε ένα θέμα της επικαιρότητας ή μία είδηση χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα περιήγησής σας. Θα μπορούσε να σχετίζεται με ένα ζήτημα υγείας, μία πολιτική δήλωση, έναν νέο νόμο, διεθνή νέα κτλ. και γενικά, οτιδήποτε είναι πρόσφατο και μπορεί κατά κάποιον τρόπο να σας αφορά ή να σας ενδιαφέρει. Μπορείτε να αναζητήσετε άρθρα ειδήσεων σχετικά με το θέμα χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ή το κινητό σας τηλέφωνο.

Μόλις βρείτε μία είδηση σχετικά με το θέμα που έχετε επιλέξει προηγουμένως, θα πρέπει να εξηγήσετε γιατί επιλέξατε αυτό το άρθρο και τι πιστεύετε για αυτό. Στη συνέχεια, δημιουργήστε μία λίστα με τους λόγους που σας κάνουν να πιστεύετε ότι είναι αληθής και μία άλλη με τους λόγους ότι είναι ψευδής, αιτιολογώντας κάθε απάντηση. Οι άλλοι/ες συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να πουν εάν συμφωνούν ή όχι με το άρθρο, εάν πιστεύουν ότι είναι αληθές ή όχι, αιτιολογώντας τις απαντήσεις τους.



Επιπλέον, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις: «Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προσθέσετε σε αυτή την είδηση;», «Έχετε ακούσει αυτή τη σελίδα / εφημερίδα;», «Υπάρχει αυτή η είδηση σε άλλες ειδησεογραφικές πηγές;». Στόχος είναι να είστε σε θέση να σκεφτείτε λόγους υπέρ και κατά των ειδήσεων που βρίσκετε.

Στόχοι: Να διαχειριστείτε και να αντλήσετε νέες πληροφορίες με αποτελεσματικό τρόπο, να αναπτύξετε κριτική ικανότητα, ομαδική μάθηση και να διαχειρίζεστε σχόλια από τους ομότιμους σας, να αναπτύξουν στοιχειώδεις δεξιότητες δεξιότητες προφορικής έκφρασης.

Επιπρόσθετη συμβουλή: Είναι σημαντικό να έχετε πάντα υπόψη σας ότι ο στόχος αυτής της άσκησης ΔΕΝ είναι να προσδιορίσει εάν οι ειδήσεις είναι ψευδείς ή όχι με απόλυτο τρόπο. Στόχος είναι να διαχειριστείτε και να ανταλλάξετε πληροφορίες αξιοποιώντας την κριτική σας σκέψη στις ειδήσεις, ανεξάρτητα από το πόσο αληθινές ή ψευδείς μπορεί να είναι.

Δημιουργήστε μία σελίδα στα Social Media για ένα θέμα που σας ενδιαφέρει

Μέθοδος: Κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα εργαστείτε για τη δημιουργία μίας σελίδας στα social media που θα σχετίζεται με τα ενδιαφέροντα, τα όνειρά σας κλπ. Προτού ξεκινήσετε, αναρωτηθείτε τα εξής: «Τι θα θέλατε να αλλάξετε στη ζωή σας ή στην κοινωνία σας (στο σπίτι, στο σχολείο...);», «Ποια είναι η δουλειά των ονείρων σας;» «Ποια δραστηριότητα με την οποία ασχολείστε στον ελεύθερο χρόνο σας (χόμπι) θεωρείτε ότι θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη σε άλλους ανθρώπους;». Αφιερώστε 5 λεπτά για να σκεφτείτε ποια ιδέα θα θέλατε να αναπτύξετε και προσπαθήστε να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις. Η ιδέα αυτή, μπορεί να είναι μία εμπορική επωνυμία, μία υπηρεσία, μία χιουμοριστική ιδέα κτλ.

Στόχος είναι να δημιουργήσετε μία σελίδα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter κλπ.) που θα περιλαμβάνει το κύριο θέμα της σελίδας, το περιεχόμενο των αναρτήσεων, για ποιον σκοπό θα χρησιμοποιείται και σε ποιο κοινό θα απευθύνεται. Ενδεικτικά, θα μπορούσε να είναι μία σελίδα που παρέχει πληροφορίες για ένα οποιοδήποτε θέμα (π.χ. κλιματική αλλαγή, ισότητα των φύλων, δημοσίευση μουσικών συναυλιών σε μία περιοχή, προτάσεις διατροφής, καλές πρακτικές για την εκπαίδευση κλπ.). Έγκειται στην ευχέρεια σας να δημιουργήσετε μία σελίδα στα social media που θα περιέχει όλες τις λεπτομέρειες και την αποστολή της, αν και μπορείτε να δείτε σχετικά παραδείγματα στο διαδίκτυο προτού ξεκινήσετε.



Εάν είναι η πρώτη φορά που δημιουργείτε μία σελίδα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε να παρακολουθήσετε βιντεομαθήματα και διαδικτυακές εξηγήσεις χρησιμοποιώντας σχετικές πλατφόρμες. Με άλλα λόγια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους πόρους στους οποίους έχετε πρόσβαση.

Αφού δημιουργήσετε τη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, μοιραστείτε τον σύνδεσμο της σελίδας και εξηγήστε με συνομιλία περί τίνος πρόκειται και ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι της σελίδας (π.χ. να επιστήσει την προσοχή σε ένα θέμα, να δώσει προτάσεις, να κάνει χιούμορ, να διαφημίσει υπηρεσίες ή ένα προϊόν).

Στόχοι: Να αποκτήσετε επίγνωση των δεξιοτήτων σας, των μαθησιακών σας αναγκών, των ευκαιριών και των πόρων που έχετε στη διάθεσή σας, να προσδιορίσετε τους κύριους στόχους μίας συγκεκριμένης μάθησης, να αναπτύξετε στοιχειώδεις δεξιότητες προφορικής έκφρασης, να αναπτύξετε την ομαδική μάθηση και να διαχειρίζεστε τα σχόλια από τους ομότιμους σας.

Επιπρόσθετη συμβουλή: Ένα από τα πιο σημαντικά σημεία που θα πρέπει να σκεφτείτε είναι εάν έχετε αρκετούς τεχνολογικούς πόρους για να πραγματοποιήσετε αυτή την άσκηση. Υπάρχουν υπολογιστές; Έχετε smartphone; Είναι επαρκής η σύνδεση στο διαδίκτυο; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε είδους πλατφόρμα social media που ξέρετε πώς να τη χρησιμοποιείτε ή που απλώς την προτιμάτε. Και πάλι, το αποτέλεσμα δεν είναι τόσο σημαντικό όσο η διαδικασία απόκτησης επίγνωσης των δεξιοτήτων και των γνώσεών μας, καθώς η δραστηριότητα δεν αποσκοπεί στη βελτίωση των ψηφιακών μας δεξιοτήτων.

