



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

A1 – Ενότητα 2

Εκπαιδευτικός Οδηγός

ID-GAMING: Ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ατόμων με νευροαναπτυξιακές διαταραχές μέσω παιχνιδιών σοβαρού σκοπού



Θέμα 2

Η επίδραση της γνωστικής εκπαίδευσης στην ποιότητα ζωής.

Άτομα με νευροαναπτυξιακές
διαταραχές



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





1. Γνωστικές λειτουργίες: για ποιο λόγο είναι χρήσιμες;

2. Γνωστική εκπαίδευση

3. Γνωστική εκπαίδευση και ποιότητα ζωής

Γνωστικές λειτουργίες: για ποιο λόγο είναι χρήσιμες;

*Πώς χρησιμοποιούμε τις
γνωστικές λειτουργίες
στην καθημερινότητα;*



Γνωστικές λειτουργίες



Είναι γνωστικές διεργασίες.



Μας επιτρέπουν να λαμβάνουμε πληροφορίες από το εξωτερικό περιβάλλον.



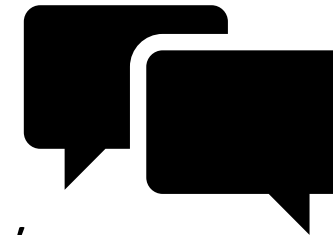
Μας βοηθάν να κατανοήσουμε καλύτερα τι συμβαίνει γύρω μας και να αναλάβουμε δράση.



Χρησιμοποιούμε συνεχώς τις γνωστικές μας λειτουργίες για καθημερινές δραστηριότητες.

Γνωστικές λειτουργίες που θα εξεταστούν

- Μνήμη και προσοχή σε λεπτομέρειες
- Υπολογισμός και επίλυση προβλημάτων
- Γλώσσα
- Χωρικός προσανατολισμός
- Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες



Γιατί είναι
χρήσιμες αυτές οι
λειτουργίες;

Γλώσσα

Μας δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνούμε με τους γύρω μας.

Χρησιμοποιούμε τη γλώσσα για να:

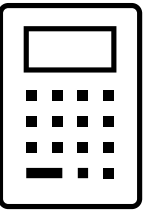
- Επικοινωνούμε και να παίρνουμε πληροφορίες
- Μιλάμε για τα συναισθήματά μας και τις στάσεις ζωής μας
- Προκαλέσουμε ή να εμποδίσουμε μία δράση



Υπολογισμός

Είναι σημαντικός σε διαφορετικές καταστάσεις.

Στην καθημερινότητα, ο υπολογισμός είναι σημαντικός, όταν χρειάζεται να κατανοήσουμε τους αριθμούς και να κάνουμε πράξεις.



Χρησιμοποιούμε τον υπολογισμό για να:

- Μετράμε τα χρήματά μας για να αγοράσουμε πράγματα
- Μαγειρεύουμε → υπολογίζουμε τις ποσότητες και τα συστατικά
- Σχεδιάζουμε και οργανώνουμε → οργανώνουμε το χρόνο μας



Επίλυση προβλημάτων

Μας δίνει τη δυνατότητα να ψάχνουμε και να βρίσκουμε αποτελεσματικές λύσεις σε προβλήματα που τυχόν εμφανίζονται.

Χρησιμοποιούμε την επίλυση προβλημάτων για να :

- Σχεδιάζουμε και οργανώνουμε
- Επικοινωνούμε και να είμαστε ενεργητικοί ακροατές
- Είμαστε δημιουργικοί
- Ερευνούμε και αναλύουμε

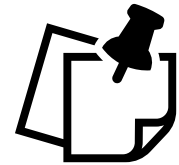


Μνήμη

Μας δίνει τη δυνατότητα να συγκρατούμε και να θυμόμαστε πληροφορίες.

Χρησιμοποιούμε τη μνήμη για να θυμόμαστε:

- ονόματα, μέρη και πράξεις που κάναμε
- φαγητά ή αντικείμενα που θέλουμε να αγοράσουμε από τ μανάβικο
- να παίρνουμε τα φάρμακά μας
- μια σειρά από πράξεις που κάναμε
- γεγονότα, διευθύνσεις, σχέδια



Προσοχή

Μας βοηθά να προσλαμβάνουμε τις χρήσιμες πληροφορίες από το εξωτερικό μας περιβάλλον.



Χρησιμοποιούμε την προσοχή για να:

- Συγκεντρωνόμαστε για να ολοκληρώσουμε ένα έργο
- Μαθαίνουμε καινούρια πράγματα
- Αποφεύγουμε τους περισπασμούς
- Δημιουργούμε αναμνήσεις



Χωρικός προσανατολισμός

Μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε τη θέση μας στο χώρο και να μετακινούμαστε από το ένα σημείο στο άλλο.

Χρησιμοποιούμε το χωρικό προσανατολισμό για να:

- Περπατάμε προς τη δουλειά
- Κάνουμε ποδήλατο
- Εξερευνούμε μια πόλη ή ένα καινούριο μέρος
- Μετακινούμαστε μέσα σε ένα μεγάλο κτίριο

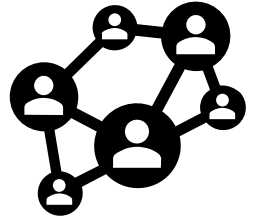


Κοινωνικές και Συναισθηματικές δεξιότητες

Είναι σημαντικές για την επικοινωνία και τις καλές σχέσεις με τους γύρω μας.

Χρησιμοποιούμε τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες για να:

- Διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας
- Διατηρούμε τις φιλίες μας και καλές διαπροσωπικές σχέσεις
- Προσαρμοζόμαστε καλύτερα στο περιβάλλον και να ολοκληρώνουμε τις εργασίες μας
- Βελτιώνουμε την εργασιακή μας κατάσταση, την υγεία και γενικά την ευεξία μας.



Γνωστική εκπαίδευση

*Οφέλη από την
εκπαίδευση των
γνωστικών λειτουργιών.*



Εκπαίδευση γνωστικών λειτουργιών

Γιατί είναι χρήσιμη η εκπαίδευση;

Ο εγκέφαλός μας συνεχώς αλλάζει και προσαρμόζεται στις ανάγκες μας.

Όταν εξασκούμε τις γνωστικές μας λειτουργίες, βελτιώνουμε τις ικανότητές μας.



Αυτό βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας.

Οφέλη της εκπαίδευσης



Εργασία



Μελέτη



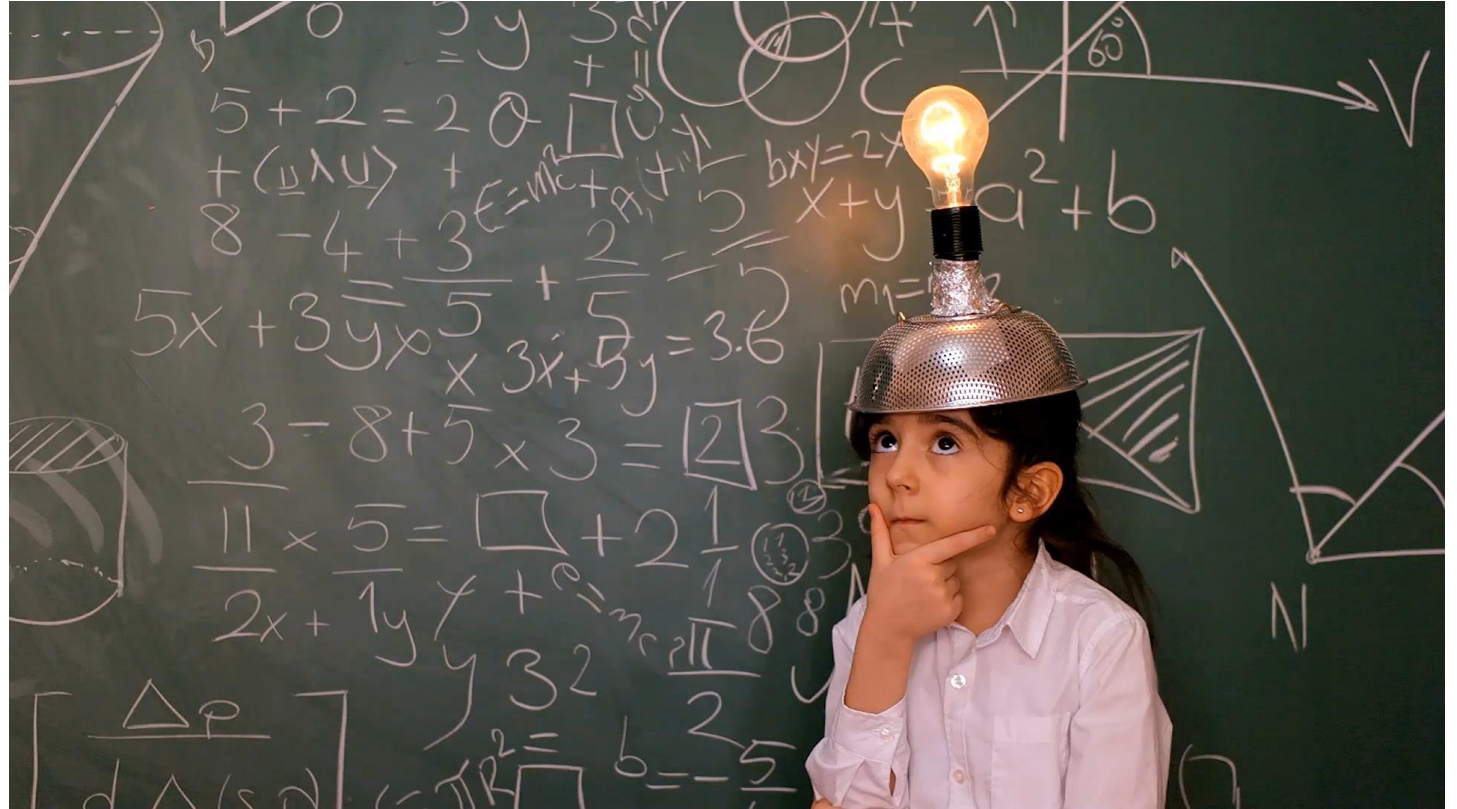
Άθληση



Ψυχική ευεξία

Γνωστική εκπαίδευση και ποιότητα ζωής

*Πώς η εκπαίδευση των
γνωστικών λειτουργιών
μπορεί να βελτιώσει την
ποιότητα ζωής;*



Γνωστικές λειτουργίες και ποιότητα ζωής

Η βελτίωση των δεξιοτήτων μας οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα.



Στο γιατρό Χωρικός προσανατολισμός

Χρειάζεται να πάω στο γιατρό.

Χρειάζομαι τη δεξιότητα του **χωρικού προσανατολισμού** για να φτάσω στον προορισμό μου.



Βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής σε:

- Αυτοπροσδιορισμό
- Σωματική ευεξία
- Δικαιώματα

Μαγειρική

Μνήμη

Θέλω να προετοιμάσω ένα υγιεινό γεύμα για μεσημεριανό. Χρειάζομαι τη δεξιότητα της **μνήμης**, για να θυμηθώ να αγοράσω τα υλικά και να ακολουθήσω τα βήματα της συνταγής. Μπορεί επίσης, να χρειαστεί να θυμηθώ να σβήσω το φούρνο μετά το μαγείρεμα.



Βελτιώσεις στην **ποιότητα ζωής** σε:

- Αυτοπροσδιορισμός
- Σωματική ευεξία

Έξω με φίλους

Γλώσσα

Έχω μια συνάντηση με τους φίλους μου αυτό το σαββατοκύριακο. Χρησιμοποιώ τη δεξιότητα της **γλώσσας** για να επικοινωνώ μαζί τους.



Βελτιώσεις στην **ποιότητα ζωής** σε:

- Συναισθηματική ευεξία
- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Κοινωνική ένταξη

Στο μανάβικο

Υπολογισμός

Πηγαίνω στο μανάβικο να αγοράσω κάποια πράγματα για το σπίτι μου. Χρησιμοποιώ τις **υπολογιστικές μου δεξιότητες** για να βρω το ποσό που θα πληρώσω στο ταμείο.



Βελτιώσεις στην **ποιότητα ζωής**

σε:

- Αυτοπροσδιορισμό
- Υλική ευημερία

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Επίλυση προβλημάτων

Μετά από μια μεγάλη μέρα, επιστρέφω στο σπίτι μου και θέλω να κάνω ένα μπάνιο. Συνειδητοποιώ, όμως, ότι δε λειτουργεί η βρύση. Τι μπορώ να κάνω; Χρησιμοποιώ τη δεξιότητα της **επίλυσης προβλημάτων** για να βρω την κατάλληλη λύση στο πρόβλημα μου.



Βελτιώσεις στην **ποιότητα ζωής** σε:

- Αυτοπροσδιορισμό
- Σωματική ευεξία

Στη δουλειά

Προσοχή σε
λεπτομέρειες

Είμαι στη δουλειά και χρειάζεται να μάθω να κάνω κάτι καινούριο.

Χρειάζομαι τη δεξιότητα της **προσοχής** για να συνεχίσω να είμαι συγκεντρωμένος/η στο να μάθω κάτι καινούριο.



Βελτιώσεις στην **ποιότητα ζωής**

σε:

- Προσωπική εξέλιξη
- Κοινωνική ένταξη

Πάρτυ γενεθλίων Κοινωνικές και Συναισθηματικές δεξιότητες

Οργανώνω ένα πάρτυ γενεθλίων με τους πιο σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μου.

Χρησιμοποιώ **κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες** για να συνδεθώ με τους γύρω μου, χτίζοντας μαζί τους καλές σχέσεις.



Βελτιώσεις στην **ποιότητα ζωής** σε:

- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Συναισθηματική ευεξία

Φτάσατε στο τέλος,
καλή δουλειά!



Ευχαριστούμε