



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



ΘΕΜΑ 2

Γνωστική εκπαίδευση στην ποιότητα ζωής

Οι γνωστικές λειτουργίες χρειάζονται γιατί βελτιώνουν την ποιότητα ζωής (ανεξαρτησία, κοινωνική συμμετοχή και ευεξία) των ατόμων με νευροαναπτυξιακές διαταραχές.

Τι είναι οι γνωστικές λειτουργίες?



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



Γνωστικές Λειτουργίες

Τι είναι οι γνωστικές λειτουργίες;

Οι γνωστικές λειτουργίες είναι οι νοητικές διεργασίες που συμβαίνουν στο μυαλό μας και μας βοηθούν να συγκεντρώνουμε και να ερμηνεύουμε πληροφορίες.

Πώς συγκεντρώνουμε πληροφορίες;

- ακούγοντας,
- βλέποντας,
- διαβάζοντας,
- αναζητώντας πληροφορίες,
- κάνοντας ερωτήσεις,
- δίνοντας προσοχή σε πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας...

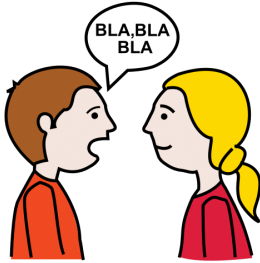
Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μας βοηθούν να εξασκήσουμε τις γνωστικές λειτουργίες (ασκήσεις, παιχνίδια, νοητικές δραστηριότητες,..). Με την εξάσκηση, οι γνωστικές μας δεξιότητες, δηλαδή, οι δεξιότητές μας να σκεφτόμαστε ενισχύονται.

Και όταν βελτιώνουμε τις γνωστικές μας λειτουργίες, βελτιώνουμε επίσης και την ποιότητα ζωής μας.

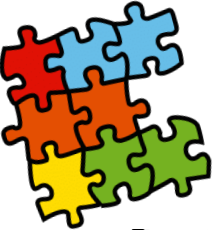


Γνωστικές Λειτουργίες

Τώρα, θα γνωρίσουμε τις γνωστικές μας λειτουργίες:



Γλώσσα



Υπολογισμός & Επίλυση προβλημάτων



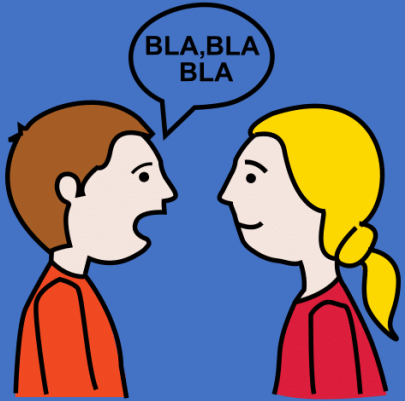
Μνήμη & Προσοχή σε λεπτομέρειες



Χωρικός προσανατολισμός



Κοινωνικές & Συναισθηματικές δεξιότητες



Γλώσσα

Η γλώσσα είναι η βάση της επικοινωνίας.

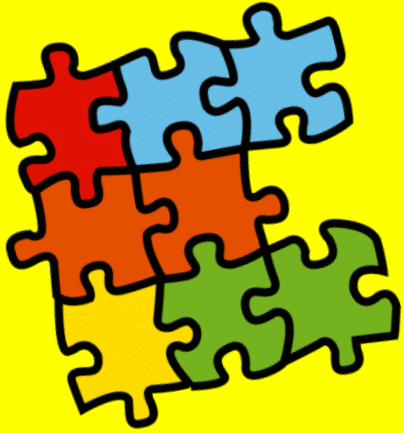
Όταν θέλουμε να εκφράσουμε τις ιδέες, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες μας... χρησιμοποιούμε τη γλώσσα.

Όταν χρειαζόμαστε κάτι από τους άλλους, λέμε τι είναι αυτό που χρειαζόμαστε.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να χρησιμοποιήσουμε τη γλώσσα: μπορούμε να μιλήσουμε, να γράψουμε, να χρησιμοποιήσουμε σύμβολα ή χειρονομίες... Όλοι αυτοί οι τρόποι μας βοηθούν να καταλαβαίνουμε τους άλλους και οι άλλοι να καταλαβαίνουν εμάς.

Η χρήση της γλώσσας βελτιώνει τις περισσότερες διαστάσεις της ποιότητας ζωής, όπως για παράδειγμα :

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΞΕΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



Υπολογισμός & Επίλυση προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων αναφέρεται στη νοητική διεργασία που ακολουθούμε για να ανακαλύψουμε, να αναλύσουμε και να λύσουμε προβλήματα.

Πολλές δραστηριότητες στην καθημερινότητά μας απαιτούν την επίλυση προβλημάτων ή τον υπολογισμό. Για παράδειγμα:

- Η οργάνωση ενός άλμπουμ φωτογραφιών
- Η απόφαση να σχεδιάσουμε ένα ταξίδι ή μια συνάντηση
- Το να πάμε για ψώνια

Μπορούμε να κάνουμε ασκήσεις ή να παίζουμε παιχνίδια που μας βοηθούν να βελτιώσουμε τις δεξιότητές μας σε αυτούς τους τομείς.

Η ικανότητα υπολογισμού και επίλυσης προβλημάτων μπορεί να βελτιώσει, μεταξύ άλλων, και τις παρακάτω διαστάσεις της ποιότητας ζωής:

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ
ΥΛΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



Μνήμη & Προσοχή σε λεπτομέρειες

Η **μνήμη** έχει σημαντικό ρόλο σε όλες τις δραστηριότητές μας. Μας βοηθά να θυμόμαστε όλα τα είδη πληροφοριών που προσλαμβάνουμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Η μνήμη είναι μια από τις πιο σημαντικές γνωστικές λειτουργίες στη ζωή του ατόμου.

Η **προσοχή** είναι η διαδικασία συγκέντρωσης της σκέψης μας σε συγκεκριμένες πτυχές ή δράσεις.

Είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η παρατήρηση και η εγρήγορση μας βοηθούν να είμαστε προσεκτικοί στο κάθε τι που συμβαίνει γύρω μας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να εξασκήσουμε τη μνήμη και την προσοχή σε λεπτομέρειες.

Όταν τις βελτιώσουμε, βελτιώνουμε ακολούθως και τις παρακάτω διαστάσεις της ποιότητας ζωής:

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



Χωρικός προσανατολισμός

Ο προσανατολισμός είναι η γνωστική δεξιότητα που μας βοηθά να γνωρίζουμε τη θέση μας στο χώρο αλλά και το περιβάλλον γύρω μας σε κάθε στιγμή.

Ειδικότερα, **ο χωρικός προσανατολισμός** είναι η ικανότητά μας να γνωρίζουμε πού ήμασταν, πού βρισκόμαστε κάθε στιγμή και πού πρόκειται να πάμε.

Με την εξάσκηση αυτής της σημαντικής γνωστικής δεξιότητας μπορούμε να βελτιώσουμε κάποιες διαστάσεις της ποιότητας ζωής μας, όπως:

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ
ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



Κοινωνικές

και

Συναισθηματικές

δεξιότητες

Αυτή η γνωστική δεξιότητα σχετίζεται με τα συναισθήματά μας και τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τους γύρω μας στην κοινωνία.. Σχετίζεται, επίσης, με τον τρόπο που σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας και για τους γύρω μας, καθώς και με το πώς δομούνται οι κοινωνικές μας σχέσεις. Όταν νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας, μας ευχαριστεί να βρισκόμαστε μαζί με άλλους ανθρώπους και με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η ευεξία μας.

Εάν βελτιώσουμε αυτές τις δεξιότητές μας, βελτιώνουμε και κάποιες διαστάσεις της ποιότητας ζωής μας, όπως για παράδειγμα:

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ
ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ**

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Laiz, Nuria & Díaz, Sagrario & Rioja, Natalia & Gomez-Pilar, Javier & Hornero, Roberto. (2018). *Potential benefits of a cognitive training program in mild cognitive impairment (MCI)*. Restorative Neurology and Neuroscience. 36. 207-213. 10.3233/RNN-170754.
- Ballesteros, S. (2000). *Psicología General. Un enfoque cognitivo para el siglo XXI*. Madrid: Universitas.
- <https://neuronup.us/areas-of-intervention/cognitive-functions/>
- <https://cedec.intef.es/discapacidad-intelectual-y-accesibilidad-cognitiva/#:~:text=Las%20personas%20con%20discapacidad%20intelectual%20presentan%20limitaciones%20en%20sus%20capacidades,comprensi%C3%B3n%20y%20establecimientos%20de%20analog%C3%ADas.>
- Pictograms: <https://arasaac.org/pictograms/>