



**Co-funded by
the European Union**

**ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ**

ΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΜΗΤΕΡΕΣ ΜΕ

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ 2021-1-TR01-KA220-ADU-

000029705

Πρόγραμμα Erasmus+ KA220-ADU-Συνεργασία Συνεργασίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων

«Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό του αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του project Consortium και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης».



Co-funded by
the European Union

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1- ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

- 1.1. Άτομα με Αναπηρία και Ειδικές Ανάγκες
- 1.2. Έννοια της εκπαίδευσης ενηλίκων
- 1.3. Gamification, μάθηση με βάση το παιχνίδι και παιχνίδι

2- ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

- 2.1. ERASMUS+ και Στρατηγικές Συνεργασίες
- 2.2. Περιγραφή Έργου

3- ΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- a. Βασικά στοιχεία μάθησης με βάση το παιχνίδι
- b. Δυναμική εκμάθησης βάσει παιχνιδιού
 - 3.2.1 Αφήγηση ιστοριών στη μάθηση με βάση το παιχνίδι
 - 3.2.2 Λειτουργία παίκτη: Ενεργή συμμετοχή και εταιρεία
 - 3.2.3 Στόχοι: Σαφείς Στόχοι και Πρόοδος
 - 3.2.4 Επιλογή: Λήψη αποφάσεων και Οργανισμός
 - 3.2.5 Κανόνες: Δομή και Δικαιοσύνη
 - 3.2.6 Παραδείγματα ψηφιακών παιχνιδιών
 - 3.2.7 Παραδείγματα παιχνιδιών εκτός σύνδεσης
- c. Μάθηση με βάση το παιχνίδι στην εκπαίδευση: Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές
 - 3.3.1 Εισαγωγή στη μάθηση με βάση το παιχνίδι στην εκπαίδευση
 - 3.3.2 Μελέτες περίπτωσης στην Τυπική Εκπαίδευση
 - 3.3.3 Μελέτες περίπτωσης στην άτυπη εκπαίδευση
 - 3.3.4 Βέλτιστες πρακτικές για μάθηση χωρίς αποκλεισμούς με βάση το παιχνίδι
 - 3.3.5 Βέλτιστες πρακτικές για εκμάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια εκτός σύνδεσης
 - 3.3.6 Προτεινόμενος πίνακας παιχνιδιών
 - 3.3.7 Προτάσεις παιχνιδιών κατηγοριοποιημένες με βάση διαφορετικές αναπηρίες

4- Μάθηση βασισμένη στο παιχνίδι για άτομα με αναπηρίες

- 4.1. Μάθηση βασισμένη σε παιχνίδι για την υποστήριξη της υγείας και της σωματικής δραστηριότητας
- 4.2. Μάθηση βασισμένη στο παιχνίδι για την υποστήριξη της αυτοπεποίθησης
- 4.3. Βασισμένη σε παιχνίδι Μάθηση για την Υποστήριξη Αυτοφροντίδας
- 4.4. Μάθηση βασισμένη σε παιχνίδια για την υποστήριξη του ψηφιακού γραμματισμού



**Co-funded by
the European Union**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1- ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

1.1. Άτομα με Αναπηρία και Ειδικές Ανάγκες

Η άποψη για το φαινόμενο της αναπηρίας διέφερε στην ιστορική διαδικασία, επομένως οι ορισμοί έχουν αλλάξει. Σήμερα, στην ενότητα ορισμών της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, τα άτομα με αναπηρία εκφράζονται ως «Τα άτομα με αναπηρία περιλαμβάνουν εκείνα που έχουν μακροχρόνιες σωματικές, πνευματικές, διανοητικές ή αισθητηριακές αναπηρίες που σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια μπορεί να εμποδίζουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους.»¹ Η αναπηρία μπορεί επίσης να εκφραστεί ως οι περιορισμοί που αντιμετωπίζει ένα άτομο με αναπηρία/στερήσεις/απώλεια λειτουργικότητας στην εκπλήρωση των απαιτήσεων της κοινωνικής ζωής.

Τα άτομα/παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι άτομα που για διάφορους λόγους διαφέρουν σημαντικά από τους συνομηλίκους τους ως προς τα ατομικά χαρακτηριστικά και τα εκπαιδευτικά τους προσόντα. Όπως κάθε ενήλικας, κάθε παιδί είναι διαφορετικό από το επόμενο. Κάθε παιδί έχει μοναδική σωματική δομή και λειτουργίες, μαθησιακά χαρακτηριστικά σε διάφορους τομείς, ταχύτητα και συναισθηματικά χαρακτηριστικά. Όταν οι διαφορές είναι εντός συγκεκριμένων ορίων, τα παιδιά επωφελούνται από υπηρεσίες γενικής εκπαίδευσης, αλλά υπάρχει ανάγκη για ειδική αγωγή σε παιδιά με μεγαλύτερες διαφορές.

1.2. Έννοια της εκπαίδευσης ενηλίκων

Η εκπαίδευση ενηλίκων, διαφορετική από την εκπαίδευση των παιδιών, είναι μια πρακτική στην οποία οι ενήλικες συμμετέχουν σε συστηματικές και συνεχείς δραστηριότητες αυτοεκπαίδευσης προκειμένου να αποκτήσουν νέες μορφές γνώσης, δεξιοτήτων, στάσεων ή αξιών. Μπορεί να σημαίνει οποιαδήποτε μορφή μάθησης οι ενήλικες συμμετέχουν πέρα από την παραδοσιακή σχολική εκπαίδευση, περιλαμβάνοντας τη βασική παιδεία στην προσωπική ολοκλήρωση ως μαθητευόμενος δια βίου και για να εξασφαλίσει την ολοκλήρωση ενός ατόμου.

1.3. Gamification, μάθηση με βάση το παιχνίδι και παιχνίδι

Το παιχνίδι είναι ένα στοιχείο που βασίζεται στο παιχνίδι σε ένα μάθημα. Μερικά παραδείγματα είναι παζλ και παιχνίδια μπίνγκο που είναι ενσωματωμένα σε ένα μάθημα. Το Gamification είναι η διαδικασία προσθήκης στοιχείων ή μηχανισμών παιχνιδιού σε μια εμπειρία για να αυξηθεί η αφοσίωση ή η απόλαυση. Η μάθηση με βάση το παιχνίδι είναι ένας τύπος ενεργητικής μαθησιακής εμπειρίας μέσα σε ένα πλαίσιο παιχνιδιού, που έχει συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους και μετρήσιμα αποτελέσματα.

2- ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

2.1. ERASMUS+ και εταιρικές σχέσεις συνεργασίας

Το Erasmus+ είναι το πρόγραμμα της ΕΕ για την υποστήριξη της εκπαίδευσης, της κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού στην Ευρώπη. Οι Συμπράξεις Συνεργασίας υπάγονται στο πρόγραμμα Erasmus+ και ο πρωταρχικός στόχος των Συμπράξεων Συνεργασίας είναι να επιτρέψει στους οργανισμούς να αυξήσουν την ποιότητα και τη συνάφεια των δραστηριοτήτων τους, να αναπτύξουν και να ενισχύσουν τα δίκτυα εταίρων τους, να αυξήσουν την ικανότητά τους να λειτουργούν από κοινού σε διακρατικό επίπεδο, ενισχύοντας διεθνοποίηση των δραστηριοτήτων τους και μέσω ανταλλαγής ή ανάπτυξης νέων πρακτικών και μεθόδων καθώς και ανταλλαγής και αντιπαράθεσης ιδεών. Στόχος τους είναι να υποστηρίξουν την ανάπτυξη, τη μεταφορά ή/και την εφαρμογή καινοτόμων πρακτικών καθώς και την εφαρμογή κοινών πρωτοβουλιών που προωθούν τη συνεργασία, τη μάθηση από ομοτίμους και την



**Co-funded by
the European Union**

ανταλλαγή εμπειριών σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Τα αποτελέσματα πρέπει να είναι επαναχρησιμοποιήσιμα,

¹Το κείμενο εγκρίθηκε από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών στις 13 Δεκεμβρίου 2006[5] και άνοιξε για υπογραφή στις 30 Μαρτίου 2007. Μετά την επικύρωση από το 20ο μέρος, τέθηκε σε ισχύ στις 3 Μαΐου 2008.[6] Από τον Ιανουάριο του 2023, έχει 164 υπογράφοντες και 186 μέλη, 185 κράτη και την Ευρωπαϊκή Ένωση (η οποία το επικύρωσε στις 23 Δεκεμβρίου 2010)



**Co-funded by
the European Union**

μεταβιβάσιμες, επεκτασιμότητας και, ει δυνατόν, έχουν ισχυρή διεπιστημονική διάσταση. Τα επιλεγμένα έργα αναμένεται να μοιραστούν τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων τους σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διακρατικό επίπεδο.

Οι Συμπράξεις Συνεργασίας στηρίζονται στις προτεραιότητες και τα πλαίσια πολιτικής κάθε τομέα Erasmus+, τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο, ενώ στοχεύουν στη δημιουργία κινήτρων για διατομεακή και οριζόντια συνεργασία σε θεματικούς τομείς. Ανάλογα με το πεδίο του προτεινόμενου έργου ή με τον τύπο του αιτούντος, οι Συμπράξεις Συνεργασίας διαχειρίζονται είτε οι Εθνικοί Φορείς είτε ο Ευρωπαϊκός Εκτελεστικός Οργανισμός Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA).

2.2. Περιγραφή Έργου

Όνομα έργου: Μάθηση βασισμένη στο παιχνίδι για μητέρες με ειδικά παιδιά

Πρόγραμμα: Erasmus+ Βασική Δράση 2 - Σύμπραξη Συνεργασίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων

Συντονιστής: ΕΒΑΓΕΜ

Διάρκεια : 28.02.2022 – 27.08.2023

Συνεργάτες του έργου:

ADAPTO-

Ρουμανία FEIO-

Πολωνία

Διοικητήριο Μερσίνης

ΙΑΣΙΣ-Ελλάδα

Συνολικός στόχος

Να εξασφαλιστεί μια πιο περιεκτική και βιώσιμη συνεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων μεταξύ των πολιτικών και δημόσιων οργανώσεων στον τομέα της αναπηρίας.

Συγκεκριμένοι στόχοι;

- Να αυξηθούν οι μεθοδολογικές ικανότητες των Εκπαιδευτών Ενηλίκων για την εφαρμογή μεθόδων μάθησης με βάση το παιχνίδι στον τομέα της αναπηρίας
- Να αυξηθεί την ικανότητα παιχνιδιού των Φροντιστών / Μητέρων για να φέρει χαρά και γνώση στην οικογενειακή εκπαίδευση.

Το έργο μας «Μάθηση με βάση το παιχνίδι για μητέρες με ειδικά παιδιά» δημιουργήθηκε για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των μητέρων που έχουν ειδικά παιδιά ή/και των συγγενών/φροντιστών τους που έχουν άτομα με αναπηρία κοντά τους. Ο κύριος λόγος για την επιλογή της μεθοδολογίας Gamification είναι η περιεκτική και δυναμική προσέγγισή της. Η παιχνιδοποιημένη μάθηση μετατρέπει την εκπαίδευση από κάτι που τα παιδιά βρίσκουν βαρετό σε κάτι που απολαμβάνουν μέσω της εφαρμογής των βασικών εννοιών του σχεδιασμού παιχνιδιών. Δεν είναι η λύση για όλους, αλλά μπορεί να δώσει στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες τα κίνητρα, το πλαίσιο και την υποστήριξη που χρειάζονται για να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να μειώσουν το χάσμα επιτυχίας μεταξύ αυτών και των συμμαθητών τους.



**Co-funded by
the European Union**

3.1 Βασικά μάθησης βασισμένα σε παιχνίδια



Co-funded by
the European Union

Αυτό το εγχειρίδιο για τη μάθηση με βάση το παιχνίδι είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τους φροντιστές ατόμων με αναπηρίες. Έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους φροντιστές μια σταθερή κατανόηση της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι και των δυνατοτήτων της να βελτιώσει διάφορες πτυχές της ζωής των αγαπημένων τους. Ενσωματώνοντας παιχνίδια στις ρουτίνες φροντίδας, μπορούμε να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθηση, να βελτιώσουμε τα αποτελέσματα της υγειονομικής περίθαλψης, να αναπτύξουμε ψηφιακές δεξιότητες και να προωθήσουμε την υγεία και τη σωματική δραστηριότητα με ελκυστικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Τα παιχνίδια έχουν αναγνωριστεί από καιρό για την ικανότητά τους να αιχμαλωτίζουν και να παρακινούν άτομα, ανεξαρτήτως ηλικίας ή ικανότητας. Όταν αξιοποιηθεί σωστά, η μάθηση με βάση το παιχνίδι μπορεί να είναι μια μετασχηματιστική προσέγγιση για τα άτομα με αναπηρίες, προσφέροντας έναν διεγερτικό και ευχάριστο τρόπο μάθησης και ανάπτυξης. Αξιοποιώντας τη δύναμη του παιχνιδιού, οι φροντιστές μπορούν να δημιουργήσουν ουσιαστικές εμπειρίες που όχι μόνο διευκολύνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων αλλά και καλλιεργούν μια αίσθηση ενδυνάμωσης και αυτοεκτίμησης.

Ένα από τα βασικά οφέλη της μάθησης με βάση το παιχνίδι έγκειται στην ικανότητά της να ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Για τα άτομα με αναπηρία, είναι σύνηθες να αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις που μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμησή τους. Με την ενσωμάτωση των παιχνιδιών στην καθημερινή τους ζωή, οι φροντιστές μπορούν να παρέχουν ευκαιρίες για επιτεύγματα και επιτυχία, χτίζοντας ένα ισχυρό θεμέλιο εμπιστοσύνης που υπερβαίνει άλλους τομείς της ευημερίας τους. Μέσω της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι, τα άτομα μπορούν να βιώσουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης, να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να αναπτύξουν μια θετική αυτοαντίληψη που εκτείνεται πέρα από τον εικονικό κόσμο.

Επιπλέον, η μάθηση με βάση το παιχνίδι προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στη βελτίωση των αποτελεσμάτων υγειονομικής περίθαλψης για άτομα με αναπηρίες. Οι παραδοσιακές πρακτικές υγειονομικής περίθαλψης μπορεί μερικές φορές να αισθάνονται κλινικές και αποστασιοποιημένες, καθιστώντας δύσκολη τη συμμετοχή των ασθενών και τη διατήρηση της ενεργού συμμετοχής τους στη δική τους φροντίδα. Τα παιχνίδια, από την άλλη πλευρά, έχουν τη δυνατότητα να μετατρέψουν την εμπειρία της υγειονομικής περίθαλψης σε ένα διαδραστικό και καθηλωτικό ταξίδι. Ενσωματώνοντας στοιχεία παιχνιδιού, οι φροντιστές μπορούν να ενθαρρύνουν τη συμμόρφωση με τα σχέδια θεραπείας, να προωθήσουν υγιεινές συνήθειες και να διευκολύνουν την καλύτερη επικοινωνία μεταξύ ασθενών, φροντιστών και επαγγελματιών υγείας.

Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, η κατοχή ψηφιακών δεξιοτήτων είναι απαραίτητη για την πλήρη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία. Η μάθηση με βάση το παιχνίδι μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την καλλιέργεια του ψηφιακού γραμματισμού και ικανότητας.

Μέσω διαδραστικών παιχνιδιών, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν κρίσιμες ψηφιακές δεξιότητες όπως η επίλυση προβλημάτων, η λήψη αποφάσεων και η προσαρμοστικότητα, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να περιηγηθούν στο ψηφιακό τοπίο με αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία. Αγκαλιάζοντας τη μάθηση που βασίζεται στο παιχνίδι, οι φροντιστές μπορούν να ενδυναμώσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα να γίνουν ενεργοί συμμετέχοντες στον ψηφιακό κόσμο, ανοίγοντας νέους δρόμους για επικοινωνία, εκπαίδευση και προσωπική ανάπτυξη.

Τέλος, η μάθηση με βάση το παιχνίδι μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα επίπεδα υγείας και σωματικής δραστηριότητας για τα άτομα με αναπηρίες. Με την ενσωμάτωση παιχνιδιών που ενθαρρύνουν την κίνηση και την άσκηση, οι φροντιστές μπορούν να προωθήσουν έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Οι σωματικές δραστηριότητες που μεταμφιέζονται σε παιχνίδια όχι μόνο κάνουν την άσκηση ευχάριστη, αλλά παρέχουν επίσης ευκαιρίες στα άτομα να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, τον συντονισμό και τη γενική ευεξία τους.

Μέσω της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι, οι φροντιστές μπορούν να δημιουργήσουν μια θετική συσχέτιση με τη σωματική δραστηριότητα, οδηγώντας σε μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία και βελτιωμένη ποιότητα ζωής.



**Co-funded by
the European Union**

Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα εξερευνήσουμε διάφορες στρατηγικές και πρακτικά παραδείγματα που θα σας βοηθήσουν να ενσωματώσετε τη μάθηση που βασίζεται στο παιχνίδι στη ρουτίνα φροντίδας σας. Αξιοποιώντας τη δύναμη των παιχνιδιών, μπορείτε να βελτιώσετε τη ζωή των ατόμων με αναπηρίες, να καλλιεργήσετε την αυτοπεποίθηση, να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της υγειονομικής περίθαλψης, να αναπτύξετε ψηφιακές δεξιότητες και να προωθήσετε την υγεία και τη σωματική δραστηριότητα. Ετοιμαστείτε να ξεκινήσετε ένα συναρπαστικό ταξίδι ανακάλυψης και ενδυνάμωσης μέσω της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι!

3.2 Δυναμική εκμάθησης βάσει παιχνιδιού



**Co-funded by
the European Union**

Για να κατανοήσουμε πλήρως και να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες της μάθησης με βάση το παιχνίδι, είναι απαραίτητο να διερευνήσουμε τις βασικές δυναμικές που κάνουν τα παιχνίδια ελκυστικά και αποτελεσματικά ως εκπαιδευτικά εργαλεία. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εμβαθύνουμε στα βασικά στοιχεία της μάθησης με βάση το παιχνίδι, συμπεριλαμβανομένης της αφήγησης, της λειτουργίας παίκτη, των στόχων, των επιλογών και των κανόνων.

Η κατανόηση αυτής της δυναμικής θα επιτρέψει στους φροντιστές να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν παιχνίδια που μεγιστοποιούν τα μαθησιακά αποτελέσματα για άτομα με αναπηρίες.

3.2.1 Αφήγηση ιστοριών στη μάθηση με βάση το παιχνίδι

Η αφήγηση παραμυθιών παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία μιας καθηλωτικής και ουσιαστικής εμπειρίας μάθησης μέσω των παιχνιδιών. Με την ενσωμάτωση αφηγήσεων, χαρακτήρων και πλοκών, οι φροντιστές μπορούν να δεσμεύσουν τα άτομα με αναπηρίες σε βαθύτερο επίπεδο και να διευκολύνουν τη συναισθηματική τους σύνδεση με το μαθησιακό περιεχόμενο.

Μέσω της αφήγησης, τα παιχνίδια μπορούν να ενσωματώσουν τους μαθησιακούς στόχους και να δώσουν μια αίσθηση σκοπού στις δραστηριότητες. Μια καλοφτιαγμένη ιστορία μπορεί να πυροδοτήσει την περιέργεια, να παρακινήσει τους μαθητές και να οδηγήσει τη δέσμευσή τους. Ενσωματώνοντας εκπαιδευτικές έννοιες στην αφήγηση, οι φροντιστές μπορούν να κάνουν το μαθησιακό περιεχόμενο πιο σχετικό και αξέχαστο.

3.2.2 Λειτουργία παίκτη: Ενεργή συμμετοχή και εταιρεία

Ένα από τα καθοριστικά χαρακτηριστικά της μάθησης με βάση το παιχνίδι είναι η ενεργή συμμετοχή του παίκτη. Τα παιχνίδια παρέχουν ένα διαδραστικό περιβάλλον όπου τα άτομα με αναπηρίες μπορούν να ασχοληθούν ενεργά με το μαθησιακό περιεχόμενο, να λάβουν αποφάσεις και να βιώσουν τις συνέπειες των πράξεών τους.

Η λειτουργία παίκτη αναφέρεται στο ρόλο που αναλαμβάνουν τα άτομα μέσα στο παιχνίδι. Μπορεί να είναι πρωταγωνιστής, μέλος ομάδας ή ακόμα και λύτης προβλημάτων. Βυθίζοντας τους εαυτούς τους σε αυτούς τους ρόλους, τα άτομα αναπτύσσουν μια αίσθηση πρακτόρευσης και ιδιοκτησίας στη μαθησιακή τους εμπειρία. Αυτή η ενεργή συμμετοχή ενισχύει τα κίνητρα, προάγει την κριτική σκέψη και ενθαρρύνει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

3.2.3 Στόχοι: Σαφείς Στόχοι και Πρόοδος

Στη μάθηση που βασίζεται στο παιχνίδι, οι σαφείς στόχοι παρέχουν στους μαθητές μια αίσθηση κατεύθυνσης και σκοπού. Οι στόχοι μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι και καθοδηγούν τα άτομα στο μαθησιακό τους ταξίδι. Θέτοντας εφικτούς και ουσιαστικούς στόχους, οι φροντιστές μπορούν να παρακινήσουν τα άτομα με αναπηρίες να επιδιώξουν ενεργά τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Οι στόχοι στη μάθηση με βάση το παιχνίδι μπορούν να συνδεθούν με συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους ή ορόσημα. Μπορούν να είναι ατομικά ή συνεργατικά, προάγοντας τη συνεργασία και την ομαδική εργασία μεταξύ των παικτών. Η παρακολούθηση της προόδου και η παροχή ανατροφοδότησης για την επίτευξη του στόχου βοηθά τα άτομα να παρακολουθούν τα επιτεύγματά τους, παρέχοντας μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ενθαρρύνοντας την περαιτέρω δέσμευση.

3.2.4 Επιλογή: Λήψη αποφάσεων και Οργανισμός

Η επιλογή είναι μια θεμελιώδης πτυχή της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι, που επιτρέπει στα άτομα να λαμβάνουν αποφάσεις που επηρεάζουν την μαθησιακή τους εμπειρία. Οι ουσιαστικές επιλογές στο πλαίσιο του παιχνιδιού ενδυναμώνουν τα άτομα με αναπηρίες, ενισχύοντας την αυτονομία και τις δεξιότητες κριτικής σκέψης.

Οι φροντιστές μπορούν να σχεδιάσουν παιχνίδια που προσφέρουν επιλογές με ποικίλες συνέπειες,



**Co-funded by
the European Union**

ενθαρρύνοντας τα άτομα να εξετάσουν διαφορετικές επιλογές και να αναλύσουν τα αποτελέσματα. Αυτή η διαδικασία προάγει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων, τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και την ανάπτυξη λογικού συλλογισμού.

3.2.5 Κανόνες: Δομή και Δικαιοσύνη

Τα παιχνίδια λειτουργούν μέσα σε ένα σύνολο κανόνων που καθορίζουν τα όρια και τους περιορισμούς του κόσμου του παιχνιδιού. Οι κανόνες δημιουργούν δομή, προωθούν τη δικαιοσύνη και διασφαλίζουν ότι όλοι οι παίκτες κατανοούν και τηρούν τις ίδιες αρχές.



Co-funded by
the European Union

Με την τήρηση των κανόνων, τα άτομα με αναπηρία μαθαίνουν για τους κανόνες και τις προσδοκίες σε ένα ελεγχόμενο και ελκυστικό περιβάλλον.

Οι κανόνες παρέχουν επίσης ευκαιρίες στα άτομα να αναπτύξουν στρατηγικές, να προσαρμοστούν στις προκλήσεις και να μάθουν από τις αποτυχίες. Η κατανόηση και η τήρηση των κανόνων προάγει την πειθαρχία, την κριτική σκέψη και τον σεβασμό των ορίων.

Συμπερασματικά, η δυναμική μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι περιλαμβάνει την αφήγηση, τη λειτουργία παίκτη, τους στόχους, τις επιλογές και τους κανόνες. Αυτά τα στοιχεία συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μια καθλωτική, ελκυστική και αποτελεσματική εμπειρία μάθησης για άτομα με αναπηρίες. Με τη μόχλευση αυτής της δυναμικής, οι φροντιστές μπορούν να σχεδιάσουν παιχνίδια που διευκολύνουν την ενεργό συμμετοχή, προωθούν την οργάνωση, παρέχουν σαφείς στόχους, ενθαρρύνουν τη λήψη αποφάσεων και δημιουργούν ένα δίκαιο και δομημένο περιβάλλον μάθησης. Στα επόμενα κεφάλαια, θα διερευνήσουμε πρακτικές στρατηγικές και τεχνικές για την ενσωμάτωση αυτών των δυναμικών σε μαθησιακές παρεμβάσεις που βασίζονται σε παιχνίδια.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ψηφιακών παιχνιδιών που αποτελούν παράδειγμα της διαφορετικής δυναμικής μάθησης που βασίζεται σε παιχνίδια:

1. Διήγηση μύθων:

- "Life is Strange": Αυτό το παιχνίδι περιπέτειας που βασίζεται στην αφήγηση εξερευνά πολύπλοκα θέματα όπως η φιλία, η λήψη αποφάσεων και οι συνέπειες. Η ιστορία ξετυλίγεται με βάση τις επιλογές που έκανε ο παίκτης, βυθίζοντάς τον σε μια μαγευτική αφήγηση που προάγει την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη.
- "Gone Home": Σε αυτό το παιχνίδι εξερεύνησης, οι παίκτες ξετυλίζουν μια μυστηριώδη ιστορία αλληλεπιδρώντας με αντικείμενα και ανακαλύπτοντας στοιχεία μέσα σε ένα λεπτομερές περιβάλλον. Η αφήγηση ξετυλίγεται μέσα από την περιέργεια και την εξερεύνηση του παίκτη, ενθαρρύνοντας την παρατήρηση και την αναλυτική σκέψη.

2. Λειτουργία αναπαραγωγής:

- "Portal": Αυτό το παιχνίδι σε πλατφόρμα παζλ προκαλεί τους παίκτες να πλοηγηθούν σε μια σειρά από όλο και πιο περίπλοκα επίπεδα χρησιμοποιώντας ένα όπλο πύλης. Οι παίκτες αναλαμβάνουν το ρόλο ενός υποκειμένου δοκιμής, συμμετέχοντας στην επίλυση προβλημάτων και την κριτική σκέψη για να χειριστούν το χώρο και να λύσουν παζλ.
- "Undertale": Αυτό το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στους παίκτες να επιλέξουν τις ενέργειές τους και να παίξουν ως χαρακτήρας που περιηγείται σε έναν μοναδικό υπόγειο κόσμο. Οι επιλογές που κάνει ο παίκτης επηρεάζουν την ιστορία και τις αλληλεπιδράσεις των χαρακτήρων, τονίζοντας τη σημασία της λήψης αποφάσεων και των ηθικών διλημάτων.

3. Στόχοι:

- "Angry Birds": Σε αυτό το παιχνίδι παζλ που βασίζεται στη φυσική, οι παίκτες στοχεύουν να καταστρέψουν δομές και να νικήσουν τους εχθρούς εκτοξεύοντας πουλιά με μια σφεντόνα. Κάθε επίπεδο παρουσιάζει έναν νέο στόχο, προκαλώντας τους παίκτες να σχεδιάσουν στρατηγική και να εφαρμόσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για να επιτύχουν.
- "SimCity": Αυτό το παιχνίδι προσομοίωσης οικοδόμησης πόλης προτρέπει τους παίκτες να κατασκευάσουν και να διαχειριστούν μια εικονική πόλη. Ο στόχος είναι να



**Co-funded by
the European Union**

εξισορροπηθούν διάφοροι παράγοντες όπως οι υποδομές, η οικονομία και η ικανοποίηση των πολιτών, ενθαρρύνοντας την κριτική σκέψη, τον προγραμματισμό και τη λήψη αποφάσεων.

4. Επιλογ
ή:

- "The Walking Dead: Season One": Αυτό το επεισοδιακό γραφικό παιχνίδι περιπέτειας παρουσιάζει στους παίκτες ηθικές επιλογές που επηρεάζουν την αφήγηση και τις σχέσεις με άλλους



Co-funded by
the European Union

χαρακτήρες. Το παιχνίδι δίνει έμφαση στις συνέπειες των αποφάσεων, ενισχύοντας την κριτική σκέψη, την ενσυναίσθηση και τις ηθικές σκέψεις.

- Σειρά "Mass Effect": Σε αυτό το παιχνίδι ρόλων δράσης, οι παίκτες κάνουν επιλογές που διαμορφώνουν την ιστορία, τις σχέσεις και το αποτέλεσμα του παιχνιδιού. Οι επιλογές αντικατοπτρίζουν προσωπικές αξίες, ενισχύοντας τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων και εξερευνώντας διαφορετικά μονοπάτια διακλάδωσης.

5. Κανόνες:

- «Σκάκι»: Κλασικό επιτραπέζιο παιχνίδι που ακολουθεί αυστηρούς κανόνες που διέπουν την κίνηση και τη σύλληψη των πιόντων σκακιού. Οι παίκτες πρέπει να σκέφτονται στρατηγικά, να προγραμματίζουν εκ των προτέρων και να προσαρμόζονται στις κινήσεις του αντιπάλου τους, αναπτύσσοντας λογική σκέψη και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- "Settlers of Catan": Αυτό το δημοφιλές επιτραπέζιο παιχνίδι περιλαμβάνει διαχείριση πόρων, διαπραγμάτευση και στρατηγική λήψη αποφάσεων. Οι κανόνες και η μηχανική του παιχνιδιού καθοδηγούν τους παίκτες στην οικοδόμηση οικισμών και στο εμπόριο πόρων, ενθαρρύνοντας την κριτική σκέψη και τον προγραμματισμό.

Παραδείγματα ψηφιακών παιχνιδιών:

1. "Minecraft Education Edition": Αυτό το δημοφιλές παιχνίδι sandbox επιτρέπει στους παίκτες να δημιουργούν και να εξερευνούν εικονικούς κόσμους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διδασκαλία ενός ευρέος φάσματος μαθημάτων, συμπεριλαμβανομένων των μαθηματικών, της επιστήμης, της ιστορίας και της τέχνης. Οι παίκτες μπορούν να συνεργαστούν, να λύσουν προβλήματα και να συμμετάσχουν σε δημιουργική έκφραση μέσα στο παιχνίδι.
2. "Code.org": Αυτή η πλατφόρμα προσφέρει μια συλλογή από εκπαιδευτικά παιχνίδια και δραστηριότητες κωδικοποίησης που διδάσκουν έννοιες προγραμματισμού υπολογιστών. Παρέχει ένα παιχνιδιάρικο και διαδραστικό περιβάλλον για τα άτομα να μάθουν δεξιότητες κωδικοποίησης και υπολογιστική σκέψη.
3. "DragonBox": Το DragonBox προσφέρει μια σειρά από μαθηματικά παιχνίδια που κάνουν την εκμάθηση μαθηματικών εννοιών διασκεδαστική και προσιτή. Καλύπτει θέματα όπως η άλγεβρα, η γεωμετρία και η αριθμητική, επιτρέποντας στα άτομα να αναπτύξουν τις μαθηματικές δεξιότητές τους μέσω του συναρπαστικού παιχνιδιού.
4. "Foldit": Το Foldit είναι ένα διαδικτυακό παιχνίδι που προκαλεί τους παίκτες να διπλώσουν δομές πρωτεΐνης, συμβάλλοντας στην πραγματική επιστημονική έρευνα στη βιοχημεία. Συνδυάζει την επίλυση παζλ με την επιστημονική έρευνα, προάγοντας την επιστημονική σκέψη και τη συνεργασία.

Παραδείγματα παιχνιδιών εκτός σύνδεσης:

1. "Scavenger Hunt": Δημιουργήστε ένα κυνήγι οδοκαθαριστών κρύβοντας ενδείξεις ή αντικείμενα γύρω από μια συγκεκριμένη περιοχή. Αυτό το παιχνίδι ενθαρρύνει τα άτομα να εξερευνήσουν, να λύσουν προβλήματα και να συνεργαστούν, ενώ ενσωματώνουν διάφορους μαθησιακούς στόχους, όπως παρατήρηση, κριτική σκέψη και ομαδική εργασία.
2. "Επιτραπέζια παιχνίδια": Τα κλασικά επιτραπέζια παιχνίδια όπως "Σκάκι", "Μονοπώλιο" ή "Σκραμπλ" προσφέρουν ευκαιρίες για στρατηγική σκέψη, λήψη αποφάσεων και κοινωνική αλληλεπίδραση. Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να προσαρμοστούν ή να τροποποιηθούν για να ενσωματώσουν συγκεκριμένο εκπαιδευτικό περιεχόμενο ή



**Co-funded by
the European Union**

μαθησιακούς στόχους.

3. "Παιχνίδια ρόλων (RPG)": Τα RPG επιτρέπουν στα άτομα να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους ή χαρακτήρες σε έναν φανταστικό κόσμο. Οι φροντιστές μπορούν να δημιουργήσουν τα δικά τους RPG ή να χρησιμοποιήσουν τα υπάρχοντα για να προωθήσουν την αφήγηση, τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και τη συνεργασία.
4. "Γρίφοι και παζλ": Ενσωματώστε παζλ, γρίφους και πειράγματα εγκεφάλου για να τονώσετε την κριτική σκέψη, τη λογική και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Αυτά μπορεί να είναι σωματικά παζλ, όπως παζλ ή τανγκράμ, ή νοητικές προκλήσεις που παρουσιάζονται ως κάρτες ή σε μορφή παιχνιδιού.



**Co-funded by
the European Union**

Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν πώς η δυναμική μάθησης που βασίζεται σε παιχνίδια μπορεί να ενσωματωθεί σε διάφορα είδη και πλατφόρμες, παρέχοντας ελκυστικές και εκπαιδευτικές εμπειρίες για άτομα με αναπηρίες. Οι φροντιστές μπορούν να προσαρμόσουν και να τροποποιήσουν αυτά τα παιχνίδια ή να εξερευνήσουν παρόμοια παιχνίδια που ευθυγραμμίζονται με συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους και τις ικανότητες των ατόμων με τα οποία εργάζονται.

3.3 Μάθηση με βάση το παιχνίδι στην εκπαίδευση: Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές

3.3.1 Εισαγωγή στη μάθηση με βάση το παιχνίδι στην εκπαίδευση

Η μάθηση με βάση το παιχνίδι έχει αναγνωριστεί ως αποτελεσματική προσέγγιση τόσο στην επίσημη όσο και στην άτυπη εκπαίδευση. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά πραγματικές περιπτώσιολογικές μελέτες και βέλτιστες πρακτικές που υπογραμμίζουν την επιτυχή ενσωμάτωση των παιχνιδιών σε εκπαιδευτικά πλαίσια, με ιδιαίτερη έμφαση στη συνεκπαίδευση για άτομα με αναπηρίες. Αυτά τα παραδείγματα καταδεικνύουν τη δυνατότητα της μάθησης με βάση το παιχνίδι να ενισχύσει τη δέσμευση, τα κίνητρα και τα μαθησιακά αποτελέσματα.

3.3.2 Μελέτες περίπτωσης στην Τυπική Εκπαίδευση

Μελέτη περίπτωσης 1: "MathBreakers" - Μάθηση μαθηματικών για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες

Το "MathBreakers" είναι ένα ψηφιακό παιχνίδι που έχει σχεδιαστεί για να διδάσκει μαθηματικές έννοιες σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες. Το παιχνίδι συνδυάζει το συναρπαστικό παιχνίδι με διαδραστικούς μαθηματικούς γρίφους. Ο διαισθητικός σχεδιασμός φιλοξενεί διαφορετικά στυλ μάθησης και παρέχει εξατομικευμένες μαθησιακές εμπειρίες. Μια μελέτη που διεξήχθη με μαθητές σε χώρους ειδικής εκπαίδευσης έδειξε σημαντικές βελτιώσεις στις μαθηματικές δεξιότητες, τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση.

Μελέτη περίπτωσης 2: «Zoo U» - Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων για Μαθητές με Αυτισμό

Το "Zoo U" είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι που αναπτύχθηκε για να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες και τη συναισθηματική νοημοσύνη σε μαθητές με αυτισμό. Το παιχνίδι χρησιμοποιεί πολύχρωμους χαρακτήρες ζώων και συναρπαστικά σενάρια για να διδάξει την κοινωνική αλληλεπίδραση, την επίλυση προβλημάτων και τη συναισθηματική ρύθμιση. Μέσω του παιχνιδιού, οι μαθητές μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ερμηνεύουν τις κοινωνικές ενδείξεις, να κάνουν συνειδητές επιλογές και να συνεργάζονται με συνομηλίκους. Μελέτες έχουν δείξει βελτιώσεις στην κοινωνική επικοινωνία και τη συναισθηματική κατανόηση μεταξύ των μαθητών με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού.

3.3.3 Μελέτες περίπτωσης στην άτυπη εκπαίδευση

Μελέτη περίπτωσης 1: "MinecraftEdu" - Μάθηση σε διάφορα θέματα

Το "MinecraftEdu" είναι μια τροποποιημένη έκδοση του δημοφιλούς παιχνιδιού "Minecraft" ειδικά σχεδιασμένο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα άτυπα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων μουσείων, βιβλιοθηκών και κοινοτικών κέντρων, για τη διδασκαλία μαθημάτων όπως η ιστορία, η γεωγραφία και οι επιστήμες. Οι μαθητές δημιουργούν εικονικά περιβάλλοντα από κοινού, συμμετέχουν σε δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων και εξερευνούν εκπαιδευτικό περιεχόμενο μέσα στο παιχνίδι. Η ανοιχτή φύση του "MinecraftEdu" προωθεί τη δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη και τη συνεργασία.

Μελέτη περίπτωσης 2: «Scratch» - Προγραμματισμός και Υπολογιστική Σκέψη



**Co-funded by
the European Union**

Το "Scratch" είναι μια οπτική γλώσσα προγραμματισμού και μια διαδικτυακή κοινότητα που επιτρέπει σε άτομα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αναπηρίες, να δημιουργούν διαδραστικές ιστορίες, κινούμενα σχέδια και παιχνίδια. Μέσω του "Scratch", οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες υπολογιστικής σκέψης, ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και λογικό συλλογισμό. Η πλατφόρμα ενισχύει τη δημιουργικότητα και παρέχει μια υποστηρικτική κοινότητα όπου οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται και να αναμειγνύουν έργα. Το "Scratch" έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως τόσο σε τυπικά όσο και σε άτυπα περιβάλλοντα μάθησης για την εισαγωγή εννοιών προγραμματισμού και την προώθηση του ψηφιακού γραμματισμού.



Co-funded by
the European Union

3.3.4 Βέλτιστες πρακτικές για μάθηση χωρίς αποκλεισμούς με βάση το παιχνίδι

Κατά την ενσωμάτωση της μάθησης με βάση το παιχνίδι για άτομα με αναπηρίες, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη αρκετές βέλτιστες πρακτικές:

- Προσβασιμότητα: Βεβαιωθείτε ότι τα παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί με χαρακτηριστικά προσβασιμότητας, όπως εναλλακτικούς τρόπους εισαγωγής, ηχητικές περιγραφές και ρυθμιζόμενα επίπεδα δυσκολίας, για να ικανοποιούν διαφορετικές ανάγκες.
- Universal Design: Εφαρμόστε τις καθολικές αρχές σχεδιασμού στην ανάπτυξη παιχνιδιών, διασφαλίζοντας ότι το παιχνίδι είναι χρησιμοποιήσιμο και ελκυστικό για άτομα με μια σειρά από ικανότητες.
- Εξατομίκευση: Ενσωματώστε επιλογές προσαρμογής στο παιχνίδι για να επιτρέψετε εξατομικευμένες μαθησιακές εμπειρίες με βάση τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των μαθητών.
- Συνεργασία: Σχεδιάστε παιχνίδια που ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους, ενισχύοντας την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς.
- Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση: Εφαρμόστε μηχανισμούς για συνεχή αξιολόγηση και ανατροφοδότηση εντός του παιχνιδιού για την παρακολούθηση της προόδου, την παροχή καθοδήγησης και την ενίσχυση των μαθησιακών στόχων.

Ακολουθούν παραδείγματα περιπτώσιολογικών μελετών μάθησης που βασίζονται σε παιχνίδια εκτός σύνδεσης και βέλτιστων πρακτικών στην εκπαίδευση: Μελέτες περιπτώσεων στην επίσημη εκπαίδευση (Παιχνίδια εκτός σύνδεσης)

Μελέτη περίπτωσης 1: "The Oregon Trail" - Ιστορική Μάθηση

Το "The Oregon Trail" είναι ένα κλασικό εκπαιδευτικό παιχνίδι που προσομοιώνει την εμπειρία πρωτοπόρων που ταξιδεύουν προς τα δυτικά τον 19ο αιώνα. Οι μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πρωτοπόρου και λαμβάνουν αποφάσεις που σχετίζονται με τους πόρους, την πλοήγηση και την επιβίωση. Το παιχνίδι ενσωματώνει την ιστορία, τη γεωγραφία και τις δεξιότητες κριτικής σκέψης, παρέχοντας μια καθηλωτική εμπειρία μάθησης. Ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει βελτιωμένη ιστορική κατανόηση, δεξιότητες λήψης αποφάσεων και εμπλοκή μεταξύ των μαθητών.

Μελέτη περίπτωσης 2: "Story Cubes" - Δημιουργική αφήγηση και γλωσσικές δεξιότητες

Το "Story Cubes" είναι ένα σύνολο ζαριών με εικονογραφικές εικόνες σε κάθε πρόσωπο. Οι παίκτες ρίχνουν τα ζάρια και χρησιμοποιούν τις εικόνες για να δημιουργήσουν ευφάνταστες ιστορίες. Αυτό το παιχνίδι ενισχύει τη δημιουργικότητα, τις γλωσσικές δεξιότητες και την ανάπτυξη της αφήγησης. Σε εκπαιδευτικό πλαίσιο, οι "Story Cubes" έχουν χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της προφορικής επικοινωνίας, της δομής της ιστορίας και της γλωσσικής ευχέρειας μεταξύ των μαθητών.

Μελέτες περίπτωσης στην άτυπη εκπαίδευση (Παιχνίδια εκτός σύνδεσης)

Μελέτη περίπτωσης 1: "Jenga" - Φυσικές και Μηχανικές Έννοιες

Το "Jenga" είναι ένα δημοφιλές επιτραπέζιο παιχνίδι που περιλαμβάνει την αφαίρεση ξύλινων τεμαχίων από έναν πύργο χωρίς να προκαλέσει την κατάρρευσή του. Οι εκπαιδευτικοί έχουν χρησιμοποιήσει το "Jenga" για να διδάξουν έννοιες της φυσικής όπως η βαρύτητα, η σταθερότητα και οι δυνάμεις. Με το



**Co-funded by
the European Union**

χειρισμό των μπλοκ, οι μαθητές μπορούν να παρατηρήσουν σχέσεις αιτίας-αποτελέσματος, να αναλύσουν τη δομική ακεραιότητα και να εφαρμόσουν αρχές μηχανικής.

Μελέτη περίπτωσης 2: «Συνεργατικά επιτραπέζια παιχνίδια» - Συνεργασία και Ομαδική εργασία

Τα συνεργατικά επιτραπέζια παιχνίδια, όπως το «Πανδημία» ή το «Απαγορευμένο Νησί», απαιτούν από τους παίκτες να συνεργαστούν για έναν κοινό στόχο. Αυτά τα παιχνίδια προωθούν τη συνεργασία, τη στρατηγική σκέψη και τη λήψη αποφάσεων. Σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, τα συνεργατικά επιτραπέζια παιχνίδια έχουν χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση της ομαδικής εργασίας, της επίλυσης προβλημάτων και των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων μεταξύ των μαθητών.



Co-funded by
the European Union

3.3.5 Βέλτιστες πρακτικές για εκμάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια εκτός σύνδεσης

Κατά την εφαρμογή μάθησης που βασίζεται σε παιχνίδια εκτός σύνδεσης για άτομα με αναπηρίες, λάβετε υπόψη τις ακόλουθες βέλτιστες πρακτικές:

3. Προσαρμογή: Τροποποιήστε τα παιχνίδια για να προσαρμόσετε διαφορετικές ικανότητες και στυλ μάθησης. Χρησιμοποιήστε απτικά ή οπτικά βοηθήματα, απλοποιήστε τους κανόνες ή παρέχετε πρόσθετες υποστηρίξεις όπως απαιτείται.
4. Αναστοχασμός και συζήτηση: Ενθαρρύνετε τις στοχαστικές συζητήσεις μετά από συνεδρίες παιχνιδιού. Παρακινήστε τους μαθητές να αναλύσουν τις εμπειρίες τους, να τις συνδέσουν με καταστάσεις της πραγματικής ζωής και να εντοπίσουν τα διδάγματα που αντλήθηκαν.
5. Ενσωμάτωση με το πρόγραμμα σπουδών: Ευθυγραμμίστε τα παιχνίδια με συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους και εκπαιδευτικά πρότυπα. Ενσωματώστε δραστηριότητες που βασίζονται σε παιχνίδια στα σχέδια μαθημάτων για να ενισχύσετε και να επεκτείνετε το περιεχόμενο της τάξης.
6. Ομαδοποίηση χωρίς αποκλεισμούς: Προωθήστε διαφορετικές ομάδες για την προώθηση της συνεργασίας και της υποστήριξης από ομοτίμους. Εξετάστε τις ομάδες μικτής ικανότητας για να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και να διευκολύνουν τα περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς.
7. Αξιολόγηση και Αξιολόγηση: Αναπτύξτε στρατηγικές αξιολόγησης που αποτυπώνουν τα μαθησιακά αποτελέσματα και τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν μέσω του παιχνιδιού. Χρησιμοποιήστε ρουμπρίκες, αυτοστοχασμό ή αξιολογήσεις χαρτοφυλακίου για να αξιολογήσετε την πρόοδο και την ανάπτυξη των μαθητών.

Εγχειρίδιο: Επιλογή Παιχνιδιών για Άτομα με Αναπηρία

- Κατανοήστε το άτομο: Αποκτήστε μια πλήρη κατανόηση των ενδιαφερόντων, των ικανοτήτων και των ειδικών αναπηριών του ατόμου. Λάβετε υπόψη τις γνωστικές, σωματικές, αισθητηριακές και κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες τους.
- Θέστε στόχους: Προσδιορίστε τους μαθησιακούς στόχους ή τις δεξιότητες που θέλετε να στοχεύσετε μέσω της μάθησης με βάση το παιχνίδι. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη γνωστική ανάπτυξη, τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη δημιουργικότητα ή την επίλυση προβλημάτων.
- Ερευνήστε τα προσβάσιμα παιχνίδια: Εξερευνήστε παιχνίδια ειδικά σχεδιασμένα ή τροποποιημένα για άτομα με αναπηρίες. Αναζητήστε παιχνίδια που διαθέτουν μια σειρά από ικανότητες, παρέχουν δυνατότητες προσβασιμότητας ή έχουν προσαρμοστικές επιλογές.
- Εξετάστε την προσαρμοστικότητα: Αξιολογήστε την προσαρμοστικότητα των παιχνιδιών. Προσδιορίστε εάν οι κανόνες, τα στοιχεία ή τα επίπεδα δυσκολίας μπορούν να τροποποιηθούν ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες του ατόμου. Η ευελιξία επιτρέπει εξατομικευμένες εμπειρίες και διασφαλίζει τη συμμετοχή.
- Αναζητήστε συστάσεις και κριτικές: Συμβουλευτείτε επαγγελματίες, εκπαιδευτικούς ή άλλους φροντιστές που έχουν εμπειρία με τη μάθηση με βάση το παιχνίδι για άτομα με αναπηρίες. Διαβάστε κριτικές και μαρτυρίες για να αποκτήσετε πληροφορίες σχετικά με την καταλληλότητα του παιχνιδιού.
- Δοκιμή και αξιολόγηση: Πριν παρουσιάσετε ένα παιχνίδι, δοκιμάστε το με το άτομο για να βεβαιωθείτε ότι ευθυγραμμίζεται με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά του. Παρατηρήστε τη δέσμευση, την κατανόηση και την απόλαυσή τους για να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητά



**Co-funded by
the European Union**

τους.

- Προετοιμάστε το περιβάλλον παιχνιδιού: Δημιουργήστε ένα άνετο και προσβάσιμο περιβάλλον παιχνιδιού. Τακτοποιήστε καθίσματα, φωτισμό και βοηθητικές συσκευές όπως χρειάζεται. Λάβετε υπόψη παράγοντες όπως τα επίπεδα θορύβου, οι οπτικοί περισπασμοί ή οι αισθητηριακές ευαισθησίες.

Οδηγίες βήμα προς βήμα για την προετοιμασία των δραστηριοτήτων με "Story Cubes":

α. Εξοικειωθείτε με το παιχνίδι "Story Cubes" και τους κανόνες του.



Co-funded by
the European Union

- b. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ζάρια είναι παρόντα και σε καλή κατάσταση.
- c. Προετοιμάστε έναν ήσυχο και καλά φωτισμένο χώρο για παιχνίδι.
- d. Παρουσιάστε την ιδέα και τους στόχους του παιχνιδιού στο άτομο.
- e. Εξηγήστε τους κανόνες και τους μηχανισμούς του παιχνιδιού ξεκάθαρα και συνοπτικά.
- f. Δείξτε πώς να ρίχνετε τα ζάρια και ερμηνεύστε τις εικόνες.
- g. Δώστε παραδείγματα αφήγησης χρησιμοποιώντας τα ζάρια ως προτροπές.
- h. Ενθαρρύνετε το άτομο να εξερευνήσει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία του.
- i. Υποστηρίξτε και διευκολύνετε τη διαδικασία αφήγησης όπως χρειάζεται.
- j. Γιορτάστε και συζητήστε τις ιστορίες που δημιουργήθηκαν, ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό και την ανατροφοδότηση.

Λίστα ελέγχου για την προετοιμασία "Story Cubes":

- Το σετ ζαριών πλήρες και σε καλή κατάσταση
- Κατάλληλο περιβάλλον παιχνιδιού (ήσυχο, καλά φωτισμένο)
- Σαφής κατανόηση των κανόνων και της μηχανικής του παιχνιδιού
- Προτροπές ή παραδείγματα για αφήγηση
- Υποστήριξη ή προσαρμογές με βάση τις ατομικές ανάγκες
- Ενθαρρύνεται η δέσμευση και η συμμετοχή
- Αντανακλαστικές συζητήσεις μετά το παιχνίδι
- Ευκαιρίες για δημιουργικότητα και φαντασία
- Παρέχεται θετική ενίσχυση και ανατροφοδότηση
- Δίνεται έμφαση στη διασκέδαση και την απόλαυση

3.3.6 Πίνακας προτεινόμενων παιχνιδιών:

Όνομα παιχνιδιού	Online/Off γραμμ ή	Προτεινόμενες Αναπηρίες
"Zoo U"	Εκτός σύνδεσης	Autism Spectrum Disoideís



Co-funded by
the European Union

"MathBieakeis"	Σε σύνδεση	Λεπτικές Αναπηρίες
"ΓημιΟίεγονΓίαι"	Εκτός σύνδεσης	Γνωστικές Αναπηρίες, ΔΕΠΥ
"MinecraftEdu"	Εκτός σύνδεσης	Διάφορες αναπηρίες
"Scíatch"	Σε σύνδεση	Διάφορες αναπηρίες
"Τζέγκα"	Εκτός σύνδεσης	Φυσικές Αναπηρίες, Λεπτές δεξιότητες Μοτοί
"Cooperative Board Games"	Εκτός σύνδεσης	Διάφορες αναπηρίες

3.3.7 Προτάσεις παιχνιδιών κατηγοριοποιημένες με βάση διαφορετικές αναπηρίες:

Παιχνίδια για σωματικές αναπηρίες (Κινητικές Αναπηρίες):

1. "Switch Accessible Games" (Ψηφιακά): Αυτά τα παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να παίζονται με διακόπτες ή προσαρμοστικές συσκευές εισόδου, επιτρέποντας τη συμμετοχή ατόμων με περιορισμένη κίνηση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν "Παιχνίδια One Switch" ή "Προσβάσιμες βιβλιοθήκες παιχνιδιών".
2. Παιχνίδια καρτών (Εκτός σύνδεσης): Παιχνίδια όπως το "Uno" ή το "War" μπορούν να παιχτούν με ελάχιστη σωματική κίνηση και παρέχουν ευκαιρίες για γνωστική εμπλοκή και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Παιχνίδια για Ψυχικές Αναπηρίες:

1. "Παιχνίδια μνήμης" (Εκτός σύνδεσης): Τα κλασικά παιχνίδια μνήμης, όπου οι παίκτες ταιριάζουν με ζεύγη καρτών ή πλακιδίων, μπορούν να ενισχύσουν τις γνωστικές ικανότητες, τη συγκέντρωση και την ανάκληση μνήμης. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν "Συγκέντρωση" ή "Αντιστοίχιση ζεύγη".
2. Παιχνίδια παζλ (Ψηφιακά ή εκτός σύνδεσης): Παιχνίδια παζλ όπως "Sudoku", "Crossword



**Co-funded by
the European Union**

Puzzles" ή "Jigsaw Puzzles" μπορούν να προωθήσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, λογικής και κριτικής σκέψης.



Co-funded by
the European Union

Παιχνίδια για προβλήματα όρασης:

1. "Παιχνίδια ήχου" (Ψηφιακά): Αυτά τα παιχνίδια βασίζονται κυρίως σε ηχητικές ενδείξεις και παρέχουν ακουστική ανατροφοδότηση, καθιστώντας τα προσβάσιμα σε άτομα με προβλήματα όρασης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν "A Blind Legend" ή "Audio Quizzes".
2. "Παιχνίδια Braille" (Εκτός σύνδεσης): Τα παιχνίδια που έχουν σχεδιαστεί με στοιχεία ή προσαρμογές braille επιτρέπουν σε άτομα με προβλήματα όρασης να συμμετέχουν τακτικά. Παραδείγματα περιλαμβάνουν "Σκραμπλ Μπράιγ" ή "Σκάκι Μπράιγ".

Παιχνίδια για προβλήματα ακοής:

- 4- "Οπτικά παιχνίδια" (ψηφιακά ή εκτός σύνδεσης): Παιχνίδια που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε οπτικά στοιχεία και γραφικά μπορούν να είναι κατάλληλα για άτομα με προβλήματα ακοής. Παραδείγματα περιλαμβάνουν παιχνίδια παζλ, παιχνίδια στρατηγικής με σαφείς οπτικές ενδείξεις ή παιχνίδια με επικοινωνία που βασίζεται σε κείμενο.
- 5- "Charades" (Εκτός σύνδεσης): Ένα παιχνίδι αναπαραγωγής συγκεκριμένων λέξεων ή φράσεων μπορεί να τροποποιηθεί με οπτικές ενδείξεις ή γραπτές προτροπές για να φιλοξενήσει άτομα με προβλήματα ακοής. Οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν χειρονομίες, στηρίγματα ή γραπτή επικοινωνία για να συμμετάσχουν.

4- ΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

4.1. Μάθηση βασισμένη σε παιχνίδι για την υποστήριξη της υγείας και της σωματικής δραστηριότητας

4.1.1 Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα;

Τα παιδιά μαθαίνουν, εξερευνούν, ξεπερνούν τα φυσικά τους όρια, επικοινωνούν, παίρνουν αποφάσεις, ανταγωνίζονται, μοιράζονται, επιδεικνύουν ηγεσία, δοκιμάζουν διαφορετικούς τρόπους σκέψης, παρατηρούν, θυμούνται, βιώνουν την ευτυχία, μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν άγχη, φαντάζονται, ενθουσιάζονται και γίνονται περίεργα ενώ παίζουν παιχνίδια. Αυτό το απαραίτητο εργαλείο υποστηρίζει τη σωματική, γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, ενώ παράλληλα είναι μια μορφή κίνησης.

Καθώς τα παιδιά συμμετέχουν σε τακτικό παιχνίδι, υφίστανται απαραίτητες αλλαγές στο σώμα τους. Αποκτούν νέες δεξιότητες μαθαίνοντας νέες κινήσεις. Για παράδειγμα, η ρίψη μιας μπάλας ή το τρέξιμο ενισχύει τους μύς των χεριών και των ποδιών τους. Όταν παίζουν hopscotch, προσπαθούν να ισορροπήσουν στο ένα πόδι και να παράγουν μυϊκή δύναμη στα πόδια με κάθε άλμα για να προχωρήσουν. Οι κινητικές δεξιότητες όπως η ταχύτητα, οι ξαφνικές αλλαγές κατεύθυνσης, η ισορροπία, η χειρωνακτική επιδεξιότητα και οι συντονισμένες κινήσεις συνδυάζονται με σωματικά χαρακτηριστικά όπως δύναμη, αντοχή και ευελιξία για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη των παιδιών σε όλη τη διαδικασία μέχρι την ενηλικίωση.

Τα παιχνίδια βοηθούν στην ανάπτυξη της σωματικής ευεξίας με τους εξής τρόπους:

- Οι μύες δυναμώνουν.
- Η αντοχή βελτιώνεται.
- Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή και οι πνεύμονες λειτουργούν πιο αποτελεσματικά.
- Η ευελιξία αυξάνεται.
- Είναι απολαυστικό.

Δεν είναι κάθε δραστηριότητα σωματική δραστηριότητα. Οι σωματικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν



**Co-funded by
the European Union**

κίνηση και ενεργοποίηση του σώματός σας. Για παράδειγμα, οδήγηση ποδηλάτου, σκάλες, περπάτημα, χορός, συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες όπως αθλητισμός, κολύμπι, τένις, βόλει κ.λπ. Από την άλλη πλευρά, η ενασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες με ελάχιστη κίνηση, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή το παιχνίδι υπολογιστή παιχνίδια, μπορούν σταδιακά να κάνουν το παιδί σας σωματικά ανενεργό.



**Co-funded by
the European Union**

4.1.2 Γιατί πρέπει να υπάρχουν Φυσικά Παιχνίδια;

Συμμετοχή σε δραστηριότητες που κάνουν τα παιδιά μας Οι σωματικά ανενεργοί με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσουν σε μείωση των επιπέδων ενέργειάς τους, ακόμη και να κάνουν τους σύντομους περιπάτους τους δύσκολους και ως αποτέλεσμα τα οστά και οι μύες τους να γίνονται αδύναμοι. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας στο μέλλον, να ζήσετε μια αγχωτική ζωή και να έχετε ένα λιγότερο ανθεκτικό σώμα.

Πράγματι, τα σωματικά παιχνίδια έχουν πολλά οφέλη για τα παιδιά:

- Τους βοηθά να αισθάνονται καλύτερα συνολικά.
- Μειώνει το άγχος και βοηθά στη χαλάρωση.
- Σχηματίζει τους μύς τους.
- Αυξάνει τον αριθμό των θερμίδων που καίει ο οργανισμός.
- Δυναμώνει τα οστά και τους μύες τους.
- Ενισχύει την αντοχή και την ευεξία.
- Εκτός από όλα αυτά, η σωματική δραστηριότητα είναι ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ!

Επιπλέον, όταν παίζουν σωματικά παιχνίδια με τα παιδιά, μαθαίνουν να εστιάζουν την προσοχή τους, να μιμούνται, να εναλλάσσονται, να ξεκινούν και να ολοκληρώνουν ένα παιχνίδι και να ξεκινούν ένα νέο, μεταξύ άλλων δεξιοτήτων.

Επομένως, όλες οι κινήσεις του σώματος που ξοδεύουν ενέργεια κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συμβάλλουν στην αύξηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας και στην προώθηση της υγείας και της ευεξίας στο σώμα.

4.1.3 Πόσα είδη παιχνιδιών για σωματική δραστηριότητα;

Τα παιχνίδια που προσανατολίζονται στη σωματική δραστηριότητα μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με βάση τα υπαίθρια, τα εσωτερικά, με εξοπλισμό και χωρίς εξοπλισμό. Επιπλέον, μπορούν να χωριστούν περαιτέρω με βάση το επίπεδο παιχνιδιού, το επίπεδο προσπάθειας, τις κινητικές δεξιότητες, καθώς και τη γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη δεξιοτήτων. Μπορείτε να σχεδιάσετε και να επιλέξετε παιχνίδια ανάλογα με τις ικανότητες και τις ανάγκες του παιδιού/μαθητή σας.

4.1.4 Πόσα είδη παιχνιδιών για σωματική δραστηριότητα;

Τα παιχνίδια που προσανατολίζονται στη σωματική δραστηριότητα μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με βάση τα υπαίθρια, τα εσωτερικά, με εξοπλισμό και χωρίς εξοπλισμό. Επιπλέον, μπορούν να χωριστούν περαιτέρω με βάση το επίπεδο παιχνιδιού, το επίπεδο προσπάθειας, τις κινητικές δεξιότητες, καθώς και τη γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη δεξιοτήτων. Μπορείτε να σχεδιάσετε και να επιλέξετε παιχνίδια ανάλογα με τις ικανότητες και τις ανάγκες του παιδιού/μαθητή σας.

4.1.5 Ποια είναι τα σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι;

- Εκτελέστε ασκήσεις προθέρμανσης πριν εμπλακείτε σε παιχνίδια που απαιτούν μεγάλη προσπάθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αιχμηρά, κοπτικά ή τρυπημένα αντικείμενα στους παίκτες ή στην περιοχή του παιχνιδιού.
- Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια παιχνιδιού δεν είναι ολισθηρή.
- Επιλέξτε κατάλληλα ρούχα ανάλογα με την εποχή.



**Co-funded by
the European Union**

- Όταν παίζετε παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους, προτιμήστε τις ώρες που το φως του ήλιου δεν είναι επικίνδυνο.

4.1.6 Ο Γονέας / Εκπαιδευτής / Φροντιστής θα πρέπει να προσέξει τα ακόλουθα σημεία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού:



Co-funded by
the European Union

- Γνωρίστε καλά την ομάδα/το παιδί. Λάβετε πληροφορίες για τυχόν αναπηρίες ή ειδικές ανάγκες που μπορεί να έχουν. Επαναλάβετε και ενισχύστε αυτά που λέτε και κάνετε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, δώστε ευκαιρίες στο παιδί να εναλλάσσεται, να υποδείξει πότε είναι η σειρά του χρησιμοποιώντας ενδείξεις και να διασκεδάσει.
- Εάν πρόκειται για ομαδική ρύθμιση, ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων των παικτών.
- Δημιουργήστε περιβάλλοντα παιχνιδιού όπου οι παίκτες μπορούν να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους και να διασκεδάσουν παίζοντας.
- Παρατηρήστε τη συμπεριφορά των παικτών και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή εκείνων που μπορεί αρχικά να μην θέλουν να συμμετάσχουν στο παιχνίδι. Μπορείτε να προσκαλέσετε παίκτες που δεν θέλουν να εμπλακούν σε παιχνίδια όπως να επιλέξουν "αυτό" ή "ετικέτα", να τους τοποθετήσετε ως διαιτητές, να τους ζητήσετε να κρατήσουν χρόνο ή να τους εμπλακούν στη δημιουργία υλικού. Παρατηρώντας τους παίκτες, μπορείτε να προσαρμόσετε τους κανόνες του παιχνιδιού για να προωθήσετε τη συμμετοχή τους με βάση τις ανάγκες και τις προσδοκίες τους.
- Κάθε παιχνίδι έχει τους κανόνες του. Ωστόσο, ενθαρρύνετε τους παίκτες να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Μπορείτε να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά τους επιτρέποντας στους παίκτες να αλλάξουν τους κανόνες του παιχνιδιού, να αναπτύξουν νέα παιχνίδια και να δημιουργήσουν το δικό τους υλικό παιχνιδιού.
- Επιτρέψτε στους παίκτες να παίξουν το παιχνίδι σύμφωνα με τις δικές τους ανάγκες και προτιμήσεις. Στο τέλος του παιχνιδιού, μπορείτε να παρατηρήσετε τις συμπεριφορές των παικτών κάνοντας ερωτήσεις όπως "Πώς θα θέλατε να συνεχιστεί το παιχνίδι από εδώ;" ή "Πώς αισθάνεσαι;" και δώστε τους τη δυνατότητα να παίξουν παιχνίδια με τις δικές τους οδηγίες στο επόμενο παιχνίδι.
- Ενθαρρύνετε τους παίκτες να ασχοληθούν ευχάριστα παιχνίδια παρατηρώντας τις αντιλήψεις και τις προσδοκίες τους. Όταν αισθάνεστε ότι οι παίκτες βαριούνται το παιχνίδι, μπορείτε να συγκεντρώσετε τις προτάσεις τους ή να αναπτύξετε νέες μεθόδους για να κάνετε το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό. Αναδιατάσσοντας τους ρόλους και τους κανόνες του παιχνιδιού με τρόπο που να δείχνει τις ικανότητές τους, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι παίκτες θα έχουν μια διασκεδαστική εμπειρία ενώ παίζουν.
- Παρακινήστε τους παίκτες να είναι ενεργοί παίζοντας ενεργά παιχνίδια στην καθημερινή τους ζωή. Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα παιχνιδιών και σημειώστε τα παιχνίδια που παίζετε κάθε μέρα μαζί με τη διάρκειά τους ή τις ιδέες για την επόμενη δραστηριότητα. Στον ελεύθερο χρόνο τους ή σε οργανωμένες εκδηλώσεις, μπορείτε να διευκολύνετε ενεργά παιχνίδια και να συμβάλλετε στην κάλυψη των καθημερινών αναγκών σωματικής δραστηριότητας των παικτών.

Παιχνίδι-1

Η ΚΑΡΔΙΑ

ΜΑΣ

Στην αρχή του παιχνιδιού:

- Ζητήστε από τους παίκτες να σχηματίσουν έναν κύκλο.
- Δώστε τους κάποιες πληροφορίες για την καρδιά.
- Για παράδειγμα:

Πού βρίσκεται η καρδιά στο σώμα μας;

Βρίσκεται στην αριστερή πλευρά της



**Co-funded by
the European Union**

θωρακικής μας κοιλότητας. Ποια είναι η

λειτουργία της καρδιάς;

Εξασφαλίζει την κυκλοφορία του αίματος και τη ροή σε

όλο το σώμα. Τι δυναμώνει την καρδιά;

Άλμα, κολύμπι, τρέξιμο. Τι

αποδυναμώνει την καρδιά;



Co-funded by
the European Union

Αδράνεια, μη ισορροπημένη

διατροφή. Πώς να παίξεις:

- Πείτε στους παίκτες μια τυχαία συνήθεια που είτε δυναμώνει είτε αποδυναμώνει την καρδιά.
- Αν η συνήθεια δυναμώνει την καρδιά, οι παίκτες πηδούν για 15 δευτερόλεπτα.
- Εάν η συνήθεια εξασθενεί την καρδιά, οι παίκτες κάνουν οκλαδόν για 15 δευτερόλεπτα.
- Για παράδειγμα:
- * Οδηγώντας ένα ποδήλατο - Άλμα
- Τρώγοντας δύο μερίδες κεμπάπ - Squat
- Βόλτα με τον σκύλο - Πήδα
- Δεν βγαίνω για παιχνίδι και παρακολουθώ τηλεόραση όλη μέρα - Squat
- Χορεύοντας με τους φίλους σας - Πήδα
- Μη τρώγοντας φρούτα και λαχανικά – Squat
- Σκοποβολή μπάσκετ - Άλμα
- Παίζοντας βιντεοπαιχνίδια όλη μέρα - Squat
- Πλύσιμο του αυτοκινήτου - Πήδημα
- Ανεβαίνοντας σκάλες - Άλμα
- Παίρνοντας το ασανσέρ - Κατάληψη
- Κολύμβηση – Άλμα

Παιχνίδι - 2

ΚΟΣΜΟΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ

Στην αρχή του παιχνιδιού:

- Επιλέξτε έναν παίκτη ως αρχηγό του παιχνιδιού.
- Ζητήστε από τους παίκτες να φανταστούν τον

εαυτό τους σε ένα δάσος. Πώς να παίξεις:

- Ο αρχηγός του παιχνιδιού περιγράφει διαφορετικές σκηνές που συναντώνται στο δάσος και οι παίκτες κάνουν τις αντίστοιχες κινήσεις. Για παράδειγμα:

«Περνάμε κάτω από τα κλαδιά ενός δέντρου...» - Σκύβουν οι παίκτες.

"Διασχίζουμε ένα ρέμα..." - Οι παίκτες προσομοιώνουν το κολύμπι κατά μήκος του

ρέματος. «Τώρα, ένα φίδι εμφανίζεται μπροστά μας...» - Οι παίκτες προσποιούνται

ότι πηδούν πάνω από το φίδι. "Αν ανεβούμε στο λόφο, θα φτάσουμε στο χωριό..." -

Οι παίκτες προσομοιώνουν την αναρρίχηση.



**Co-funded by
the European Union**

- Μπορείτε να διαφοροποιήσετε το παιχνίδι επινοώντας διάφορα σενάρια.



**Co-funded by
the European Union**

Παιχνίδι - 3

NOAH'S KIR

Στην αρχή του παιχνιδιού:

- Γράψτε τα ονόματα των ζώων σε κομμάτια χαρτιού, με δύο αντίγραφα από κάθε όνομα.
- Διπλώστε τα χαρτιά και βάλτε τα σε μια σακούλα.
- Ζητήστε από τους παίκτες να επιλέξουν ένα χαρτί ο καθένας, να θυμούνται το όνομα του ζώου σε αυτό και να μην το μοιραστούν με άλλους παίκτες.
- Σχεδιάστε έναν κύκλο στην περιοχή του παιχνιδιού αρκετά μεγάλο ώστε να χωρούν όλοι οι παίκτες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κιμωλία για το σχέδιο. Πώς να παίξεις:
- Με την εντολή έναρξης, όλοι οι παίκτες περπατούν μιμούμενοι το ζώο γραμμένο στο χαρτί που έχουν επιλέξει.
- Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να βρει κάποιος τον σύντροφό του με βάση τις μιμήσεις που εκτελούνται στο συντομότερο χρονικό διάστημα.
- Μόλις ένας παίκτης βρει τον σύντροφό του, συνεχίζει να μιμείται το ζώο μαζί και προσπαθούν να μπουν στον κύκλο όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

4.2. Μάθηση βασισμένη στο παιχνίδι για την υποστήριξη της αυτοπεποίθησης

Εισαγωγή:

Η μάθηση με βάση το παιχνίδι έχει αναδειχθεί ως μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών και αναπτυξιακών αναγκών των ατόμων με αναπηρία. Συγκεκριμένα, έχει δείξει μεγάλες δυνατότητες στην προώθηση της αυτοπεποίθησης, μια κρίσιμη πτυχή της ψυχολογικής ευεξίας και της προσωπικής ανάπτυξης. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά το θεωρητικό υπόβαθρο και παρουσιάζει δύο συγκεκριμένα εργαλεία που χρησιμοποιούν τη μάθηση με βάση το παιχνίδι για να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση στα άτομα με αναπηρίες. Εξετάζοντας τις υποκείμενες θεωρίες και τις πρακτικές εφαρμογές, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα πώς η μάθηση με βάση το παιχνίδι μπορεί να ενδυναμώσει τα άτομα με αναπηρίες και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους.

4.2.1 Θεωρητικό υπόβαθρο:

Η αυτοπεποίθηση παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της πεποίθησης ενός ατόμου για την ικανότητά του να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις προκλήσεις και να επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Για τα άτομα με αναπηρίες, που συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικά εμπόδια και κοινωνικούς φραγμούς, η αυτοπεποίθηση είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες και να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Η μάθηση με βάση το παιχνίδι παρέχει μια διαδραστική και ελκυστική πλατφόρμα που μπορεί να καλλιεργήσει αποτελεσματικά την αυτοπεποίθηση στα άτομα με αναπηρίες διευκολύνοντας την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενισχύοντας την αίσθηση της ολοκλήρωσης και δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για ανάπτυξη.



**Co-funded by
the European Union**

Η κοινωνική γνωστική θεωρία του Bandura προσφέρει ένα πολύτιμο πλαίσιο για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι και της αυτοπεποίθησης. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η αυτοπεποίθηση, που αναφέρεται και ως αυτο-αποτελεσματικότητα, αναπτύσσεται μέσω τεσσάρων πρωταρχικών πηγών πληροφοριών: της κυριαρχίας



Co-funded by
the European Union

εμπειρίες, αναπληρωματικές εμπειρίες, κοινωνική πειθώ και φυσιολογικές και συναισθηματικές καταστάσεις. Οι εμπειρίες κυριαρχίας περιλαμβάνουν την επιτυχή κατάκτηση καθηκόντων ή προκλήσεων, οδηγώντας σε αυξημένη πίστη στις ικανότητές του. Οι αντικαταστάτες εμπειρίες περιλαμβάνουν την παρατήρηση και τη μάθηση από τις επιτυχίες και τα επιτεύγματα άλλων, τα οποία μπορούν να εμπνεύσουν και να παρακινήσουν τα άτομα να πιστέψουν στις δικές τους ικανότητες. Η κοινωνική πειθώ αναφέρεται στη θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση που λαμβάνεται από τους άλλους, η οποία μπορεί να διαμορφώσει τις πεποιθήσεις ενός ατόμου για τον εαυτό του. Τέλος, οι φυσιολογικές και συναισθηματικές καταστάσεις αναφέρονται στις εσωτερικές ενδείξεις και τις συναισθηματικές αντιδράσεις που βιώνονται κατά την απόκτηση δεξιοτήτων και την απόδοση, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την αυτοπεποίθηση κάποιου.

Τα περιβάλλοντα μάθησης που βασίζονται σε παιχνίδια μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αυτές τις τέσσερις πηγές αυτοαποτελεσματικότητας, ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθηση στα άτομα με αναπηρίες. Παρέχοντας ευκαιρίες για εμπειρίες δεξιοτεχνίας, τα παιχνίδια προσφέρουν ένα δομημένο και διαδραστικό περιβάλλον όπου τα άτομα μπορούν να μάθουν και να αναπτύξουν δεξιότητες με τον δικό τους ρυθμό. Μέσα από επαναλαμβανόμενες επιτυχίες και την υπέρβαση προκλήσεων, τα άτομα αποκτούν μια αίσθηση κυριαρχίας και ικανότητας, οδηγώντας σε αυξημένη αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, τα εργαλεία μάθησης που βασίζονται σε παιχνίδια μπορούν να ενσωματώσουν χαρακτήρες ή είδωλα με αναπηρίες, παρέχοντας αντικαταστάτες εμπειρίες που χρησιμεύουν ως πρότυπα για τα άτομα με αναπηρίες, ενσταλάσσοντας την πεποίθηση ότι και αυτά μπορούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να επιτύχουν. Η θετική ανατροφοδότηση, οι ανταμοιβές και οι ενισχύσεις μέσα στους μηχανισμούς του παιχνιδιού χρησιμεύουν ως κοινωνικές πεποιθήσεις, καλλιεργώντας την αυτοπεποίθηση επικυρώνοντας και ενθαρρύνοντας τις προσπάθειες και τα επιτεύγματα των ατόμων. Τέλος, η καθηλωτική και ελκυστική φύση της μάθησης με βάση το παιχνίδι μπορεί να δημιουργήσει θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ενθουσιασμό, υπερηφάνεια και ικανοποίηση, που συμβάλλουν περαιτέρω στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.

Ευθυγραμμίζοντας τις μαθησιακές εμπειρίες που βασίζονται σε παιχνίδια με τις αρχές της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας του Bandura, οι προγραμματιστές και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να σχεδιάσουν αποτελεσματικές παρεμβάσεις που προάγουν την αυτοπεποίθηση σε άτομα με αναπηρίες. Οι επόμενες ενότητες παρουσιάζουν δύο συγκεκριμένα εργαλεία που αποτελούν παράδειγμα εφαρμογής της μάθησης με βάση το παιχνίδι για την υποστήριξη της αυτοπεποίθησης σε άτομα με αναπηρίες.

4.2.2 Εργαλείο 1: "Προσβάσιμες περιπέτειες"

Το "Accessible Adventures" είναι ένα περιεκτικό εργαλείο μάθησης που βασίζεται σε παιχνίδια, ειδικά σχεδιασμένο για να υποστηρίξει την αυτοπεποίθηση των ατόμων με σωματικές αναπηρίες. Το παιχνίδι ενσωματώνει καθολικές αρχές σχεδιασμού για να εξασφαλίσει προσβασιμότητα για παίκτες με διαφορετικά επίπεδα σωματικών ικανοτήτων. Χρησιμοποιώντας προσαρμόσιμα χειριστήρια, όπως αισθητήρες εισόδου ή κίνησης με διακόπτη, το παιχνίδι επιτρέπει στους παίκτες με περιορισμένη κινητικότητα να συμμετέχουν ενεργά και να συμμετέχουν στο παιχνίδι.

Στο πλαίσιο των "Accessible Adventures", οι παίκτες ξεκινούν ένα εικονικό ταξίδι γεμάτο με διάφορες προκλήσεις και εργασίες που απαιτούν από αυτούς να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να λύσουν παζλ. Αυτές οι προκλήσεις έχουν σχεδιαστεί προσεκτικά για να προάγουν τις δεξιότητες



**Co-funded by
the European Union**

επίλυσης προβλημάτων, την κριτική σκέψη και τις ικανότητες λήψης αποφάσεων. Καθώς οι παίκτες προχωρούν στο παιχνίδι, τους παρουσιάζονται ευκαιρίες να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και στρατηγικές, χτίζοντας σταδιακά την εμπιστοσύνη τους στην ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν πολύπλοκες εργασίες.

Μια βασική πτυχή του «Προσβάσιμου Περιπέτειες» είναι η συμπερίληψη χαρακτήρων με αναπηρία που χρησιμεύουν ως πρότυπα και πηγές έμπνευσης για τους παίκτες. Αυτοί οι χαρακτήρες επιδεικνύουν ανθεκτικότητα, αποφασιστικότητα και επιτυχία παρά τις αναπηρίες τους, παρέχοντας ισχυρές αναπληρωματικές εμπειρίες. Με



**Co-funded by
the European Union**

Παρακολουθώντας τα επιτεύγματα αυτών των χαρακτήρων, οι παίκτες μπορούν να αναπτύξουν μια αίσθηση ταύτισης και πίστης στις δικές τους ικανότητες, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση.

Θετική ανατροφοδότηση και μηχανισμοί ενίσχυσης ενσωματώνονται στους μηχανισμούς του παιχνιδιού για να ενισχύσουν την αυτο-αποτελεσματικότητα και να τονώσουν την αυτοπεποίθηση. Το παιχνίδι αναγνωρίζει και γιορτάζει τα επιτεύγματα των παικτών, παρέχοντας άμεση και ουσιαστική ανατροφοδότηση για την πρόδοσή τους. Επιβραβεύσεις, εικονικά σήματα ή επιτεύγματα εντός του παιχνιδιού χρησιμοποιούνται για την αναγνώριση και την ενίσχυση των προσπαθειών των παικτών, παρακινώντας τους να επιμένουν στο μαθησιακό τους ταξίδι και ενισχύοντας περαιτέρω την αυτοπεποίθησή τους.

4.2.3 Εργαλείο 2: "Εργαλείο οικοδόμησης εμπιστοσύνης"

Το "Confidence Builder" είναι ένα εργαλείο μάθησης βασισμένο σε παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας (VR) ειδικά σχεδιασμένο για να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των ατόμων με νοητική αναπηρία. Αξιοποιώντας την καθηλωτική και διαδραστική φύση της τεχνολογίας VR, το "Confidence Builder" δημιουργεί ρεαλιστικά και προσομοιωμένα περιβάλλοντα όπου οι παίκτες μπορούν να εξασκηθούν και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες ζωής σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Τα εικονικά σενάρια στο "Confidence Builder" περιλαμβάνουν μια σειρά πραγματικών καταστάσεων που μπορεί να αντιμετωπίσουν άτομα με διανοητική αναπηρία. Αυτά τα σενάρια περιλαμβάνουν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, εργασίες επίλυσης προβλημάτων, προκλήσεις λήψης αποφάσεων και καθημερινές δραστηριότητες. Συμμετέχοντας σε αυτές τις προσομοιωμένες καταστάσεις, οι παίκτες μπορούν να συμμετέχουν ενεργά, να κάνουν επιλογές και να βιώνουν τις συνέπειες των πράξεών τους, ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθησή τους σε πραγματικές συνθήκες.

Το "Confidence Builder" προσφέρει εξατομικευμένη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση προσαρμοσμένη στις ατομικές ανάγκες των παικτών. Μέσω εικονικών μεντόρων ή χαρακτήρων, το παιχνίδι παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση και καθοδήγηση για την υποστήριξη της ανάπτυξης δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας. Αυτή η ανατροφοδότηση χρησιμεύει ως μια μορφή κοινωνικής πειθούς, καλλιεργώντας την αυτοπεποίθηση ενισχύοντας τα δυνατά σημεία των παικτών και παρέχοντας καθοδήγηση για βελτίωση.

Τα προοδευτικά επίπεδα δυσκολίας και τα προσαρμοστικά χαρακτηριστικά του παιχνιδιού διασφαλίζουν ότι οι παίκτες αντιμετωπίζονται κατάλληλα με βάση τις ικανότητές τους. Αυξάνοντας σταδιακά την πολυπλοκότητα των εργασιών και επιτρέποντας στους παίκτες να βιώσουν μια αίσθηση κυριαρχίας, το "Confidence Builder" ενσταλάζει την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους να χειρίζονται όλο και πιο δύσκολες καταστάσεις. Επιπλέον, η καθηλωτική φύση της τεχνολογίας VR προκαλεί ρεαλιστικές συναισθηματικές και φυσιολογικές αντιδράσεις, επιτρέποντας στους παίκτες να αναπτύξουν δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και να βιώσουν θετικά συναισθήματα που σχετίζονται με την επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας, συμβάλλοντας περαιτέρω στην αυτοπεποίθηση.

Συμπέρασμα:



**Co-funded by
the European Union**

Η μάθηση με βάση το παιχνίδι έχει τη δυνατότητα να ενδυναμώσει τα άτομα με αναπηρίες ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση. Βασιζόμενοι στην κοινωνική γνωστική θεωρία του Bandura, τα εργαλεία μάθησης που βασίζονται στο παιχνίδι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις πηγές της αυτό-αποτελεσματικότητας, συμπεριλαμβανομένων των εμπειριών κυριαρχίας, της αντικαταστάτης μάθησης, της κοινωνικής πειθούς και των θετικών συναισθηματικών καταστάσεων. Τα εργαλεία που συζητούνται σε αυτό το κεφάλαιο, "Προσβάσιμες περιπέτειες" και "Εργαλείο εμπιστοσύνης", υποδεικνύουν πώς η μάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια μπορεί να προσαρμοστεί στις μοναδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρίες και να προωθήσει την αυτοπεποίθηση. Συνδυάζοντας καινοτόμες τεχνολογίες, αρχές σχεδιασμού χωρίς αποκλεισμούς και αποτελεσματικούς μηχανισμούς ανάδρασης, αυτά τα εργαλεία παρέχουν στα άτομα



**Co-funded by
the European Union**

αναπηρίες την ευκαιρία να αναπτύξουν δεξιότητες, να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους σε υποστηρικτικά και ελκυστικά εικονικά περιβάλλοντα.

4.3. Gamification για υποστήριξη αυτοφροντίδας

4.3.1 Τι είναι οι δεξιότητες αυτοφροντίδας

Οι δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να φροντίζουν τα παιδιά μας σύμφωνα με τα αναπτυξιακά τους χαρακτηριστικά ονομάζονται δεξιότητες αυτοφροντίδας. Οι δεξιότητες στην τουαλέτα, το φαγητό και το ντύσιμο είναι οι πιο βασικές δεξιότητες αυτοφροντίδας. Αυτές οι βασικές δεξιότητες ακολουθούνται από πλύσιμο χεριών, βούρτσισμα δοντιών, καθαρισμός μύτης, μπάνιο, περιποίηση νυχιών και δέρματος, περιποίηση μαλλιών και καθαρισμός γεννητικών οργάνων. Δεξιότητες όπως η αγορά και η συντήρηση ρούχων, το ντύσιμο κατάλληλα για τον καιρό και η χρήση φαρμάκων είναι προηγμένες δεξιότητες αυτοφροντίδας. Δεξιότητες αυτοφροντίδας; Είναι το σύνολο των δεξιοτήτων που περιλαμβάνει την προσωπική φροντίδα και τον καθαρισμό, τις οποίες τα άτομα αναμένεται να εξασκήσουν ανάλογα με την ηλικία τους και να κάνουν ανεξάρτητα.

Όπως μπορεί να γίνει κατανοητό από τον ορισμό, οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι δεξιότητες που έχουμε την ικανότητα να κάνουμε καθώς αναπτύσσονται το μυαλό και το σώμα μας, εκτός από τα αναπτυξιακά καθήκοντα, και που μας βοηθούν να ζούμε ανεξάρτητα και να είμαστε υγιείς. Για παράδειγμα: βούρτσισμα δοντιών, κούρεμα νυχιών, φαγητό χρησιμοποιώντας πιρούνι και κουτάλι, κλείσιμο φερμουάρ, εκτέλεση δεξιοτήτων καθαρισμού μετά το γεύμα, αλλαγή μαξιλαριών, ξύρισμα.

Στην προσχολική περίοδο τα παιδιά αναμένεται να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας που είναι κατάλληλες για την αναπτυξιακή τους περίοδο. Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης που θα διδαχθούν στα παιδιά αυτή την περίοδο είναι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα για να γίνουν άτομα με αυτοπεποίθηση στο μέλλον. Η απόκτηση δεξιοτήτων αυτοφροντίδας είναι η αρχή της ανεξαρτησίας του παιδιού. Οι δεξιότητες αυτοφροντίδας αυξάνουν την προετοιμασία των παιδιών για τη ζωή, την ανεξαρτησία τους και την κοινωνική αποδοχή τους. Από τη στιγμή της γέννησης, τα παιδιά εξαρτώνται από τους γονείς ή τους φροντιστές τους για τη σίτιση, το ντύσιμο και την προστασία. Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της αναπτυξιακής περιόδου, αποκτούν με την πάροδο του χρόνου δεξιότητες αυτοφροντίδας και μπορούν να το κάνουν μόνοι τους. Το παιδί αποκτά δεξιότητες με δύο τρόπους. Πρώτον, παρατηρώντας τους ενήλικες και λαμβάνοντας τους ως μοντέλα. το άλλο συμβαίνει ως αποτέλεσμα της υποστήριξης των ενηλίκων στο παιδί. Για το λόγο αυτό, η οικογένεια έχει μεγάλες ευθύνες στην απόκτηση δεξιοτήτων αυτοφροντίδας. Θα πρέπει να δοθούν ευκαιρίες στο παιδί να επιτύχει δεξιότητες και αυτές οι πρωτοβουλίες θα πρέπει να υποστηρίζονται και να επιβραβεύονται.

Ο χρόνος έναρξης της διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτοφροντίδας ή ο χρόνος για να αποκτήσουν τα παιδιά αυτές τις δεξιότητες θα πρέπει να αποφασίζεται ανάλογα με την κινητική, τη γλώσσα, το μυαλό και την ανάπτυξη συναισθημάτων του παιδιού. Για να αποκτηθούν αυτές οι δεξιότητες, υπάρχουν προαπαιτούμενες



**Co-funded by
the European Union**

δεξιότητες που πρέπει να επιτύχει εκ των προτέρων το παιδί. Αυτά τα; Οι δεξιότητες που απαιτούν τη χρήση μεγάλων και μικρών μυών περιλαμβάνουν τον συντονισμό χεριού-ματιού, τη μίμηση κινήσεων, την οπτική προσοχή και την κατανόηση απλών εντολών. Είναι πιο εύκολο για τα παιδιά που ασκούν αυτές τις δεξιότητες να μάθουν δεξιότητες αυτοφροντίδας.

Στην απόκτηση δεξιοτήτων αυτοφροντίδας αποκτώνται αρχικά βασικές δεξιότητες αυτοφροντίδας και στη συνέχεια προχωρημένες δεξιότητες αυτοφροντίδας. Η απόκτηση βασικών δεξιοτήτων διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων ανώτερου επιπέδου. Στη διδασκαλία των δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, οι δεξιότητες θα πρέπει να διδάσκονται στο φυσικό τους περιβάλλον όσο το δυνατόν περισσότερο και όταν χρειάζεται. Για παράδειγμα,



**Co-funded by
the European Union**

Οι δεξιότητες ντυσίματος μπορούν να εξασκηθούν μετά το μπάνιο και το πρωινό ξύπνημα ή το πλύσιμο των χεριών πριν και μετά τα γεύματα και το βούρτσισμα των δοντιών μετά τα γεύματα.

4.3.2 Η σημασία των δεξιοτήτων αυτοφροντίδας

Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι ένα αναπτυξιακό καθήκον. Τα αναπτυξιακά καθήκοντα είναι τα χαρακτηριστικά και οι δεξιότητες που πρέπει να έχουμε ως απαίτηση των αναπτυξιακών περιόδων που βιώνουμε καθώς μεγαλώνουμε. Ένα παιδί τεσσάρων ετών θα έπρεπε πλέον να έχει αποκτήσει την ικανότητα να πηγαίνει στην τουαλέτα ανεξάρτητα. Ένας δεκαοχτάχρονος πρέπει να κατακτήσει με επιτυχία την ικανότητα του ανεξάρτητου ξυρίσματος. Ένας νεαρός ενήλικας εικοσιτεσσάρων ετών πρέπει να μπορεί να πραγματοποιεί ανεξάρτητες αναλήψεις ή καταθέσεις από το ΑΤΜ. Για το λόγο αυτό, το άτομο που πληροί τις δεξιότητες που απαιτούνται από την ηλικία του θα είναι ένα άτομο που είναι πλήρες ως προς την ψυχική ισορροπία και την ψυχολογική ικανοποίηση και νιώθει ασφάλεια.

Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι πολύ κουραστικές και διανοητικά προκλητικές δεξιότητες για όσους δίνουν αυτή τη φροντίδα στο άτομο από έξω. Ειδικά από τη στιγμή που οι μητέρες παρέχουν αυτή τη φροντίδα, παραμελούν την ατομική τους ζωή και ως εκ τούτου βιώνουν συναισθήματα ανεπάρκειας και δυσαρέσκειας. Είναι πολύ σημαντικό για τα άτομα να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας για την υγεία των φροντιστών.

Αν ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στην ψυχολογική κατάσταση του φροντιστή, φαίνεται ότι ορισμένοι γονείς αυτοπροσδιορίζονται πάνω στο παιδί τους και εκφράζουν το νόημα της ζωής τους μέσω του παιδιού τους. Αυτή η κατάσταση είναι πολύ επιβλαβής για την ανεξαρτησία του παιδιού και τη δική του ζωή. Παραμελώντας τις καταστάσεις στις οποίες το παιδί μπορεί να γίνει ανεξάρτητο, η μητέρα/πατέρας κάνει το παιδί τους να εξαρτάται από τον εαυτό του συνειδητά/ασυνείδητα. Οι δάσκαλοι που το εντοπίζουν στην οικογένεια θα πρέπει να λάβουν άμεσα μέτρα για να εξασφαλίσουν ότι η οικογένεια λαμβάνει ψυχολογική βοήθεια.

Η απόκτηση δεξιοτήτων αυτοφροντίδας λόγω των συνηθειών καθαριότητας που περιλαμβάνονται στο πεδίο των δεξιοτήτων αυτοφροντίδας επηρεάζει την κοινωνική αποδοχή των ατόμων. Αυτή η επίδραση μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές καταστάσεις όπως η κοινωνική απομόνωση, ο αποκλεισμός, το αίσθημα διαχωρισμού από την κοινωνία, ακόμη και να οδηγήσει σε διαφορετικές ψυχολογικές καταστάσεις. Τα άτομα που μαθαίνουν δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης ανάλογα με την ηλικία τους δεν έχουν κανένα πρόβλημα από αυτή την άποψη και είναι κοινωνικά αποδεκτά.

Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι ένα σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει επίσης την κατάσταση της υγείας των ατόμων. Δεδομένου ότι η προσωπική υγιεινή και φροντίδα επηρεάζουν επίσης τις συνθήκες



**Co-funded by
the European Union**

υγείας του ατόμου, μολυσματικές εποχιακές ασθένειες όπως η γρίπη και το κρυολόγημα. Οι μολυσματικές ασθένειες που δημιουργούν πιο προχωρημένα προβλήματα όπως το AIDS και ο HIV μεταδίδονται πιο εύκολα στο άτομο. Για το λόγο αυτό έχει μεγάλη σημασία η απόκτηση δεξιοτήτων αυτοφροντίδας για τη συνέχιση της κατάστασης του να είσαι υγιής.

4.3.3 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Αυτοφροντίδας



**Co-funded by
the European Union**

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης που ξεκινά από μικρή ηλικία σε ένα φυσιολογικά αναπτυσσόμενο άτομο υποδηλώνει την αρχή της ανεξαρτησίας του ατόμου από τους γονείς του. Για τα άτομα με ειδικές ανάγκες, αυτό είναι εξίσου σημαντικό, αν και οι περιβαλλοντικές προσδοκίες προκαλούν διανοητικές, σωματικές και συμπεριφορικές αναπηρίες να επιβραδύνουν, να περιορίζουν ή να καθυστερούν επ' αόριστον αυτές τις βασικές δεξιότητες.

Άλλοι λόγοι εκτός από τη διανοητική αναπηρία μπορεί να καθυστερήσουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης. Μερικά από αυτά είναι ελλείψεις σε δεξιότητες μεγάλων μυών, οπτική αναπηρία, ανεπάρκεια συντονισμού χεριού-ματιού, ανεπάρκεια χειριστικών δεξιοτήτων, παραμόρφωση ή ατελής ανάπτυξη των τμημάτων του στόματος και του στόματος που σχετίζονται με τις διατροφικές δεξιότητες. Εάν η ανάπτυξη των μικρών μυών ενός παιδιού δεν έχει φτάσει σε ένα ορισμένο επίπεδο, μπορεί να δυσκολευτεί να κουμπώσει, να δαγκώσει σκληρά τρόφιμα, να κλείσει με φερμουάρ και να κλείσει καλά τη ζώνη του. Εάν ένα άτομο με ειδικές ανάγκες δεν έχει μάθει κάποιες από τις βασικές γνωστικές δεξιότητες όπως οπτική προσοχή, μίμηση κινήσεων, αντίληψη απλών εντολών και προτάσεων, αυτή η κατάσταση καθυστερεί επίσης την απόκτηση δεξιοτήτων αυτοφροντίδας. Ελλείψεις στην ανάπτυξη των μικρών μυών, ανεπάρκειες που σχετίζονται με το νευρικό σύστημα, διαταραχές στη δομή της στοματικής κοιλότητας και της μυϊκής δομής (χείλος κουνελιού, σχιστία υπερώας κ.λπ.) και καταστάσεις που απαιτούν δίαιτα προκαλούν καθυστέρηση ή αδυναμία απόκτησης διατροφικών δεξιοτήτων. Τα προβλήματα όρασης ή ακοής και τα ακατάλληλα περιβάλλοντα μάθησης (υπερπροστατευτικοί γονείς) μπορεί επίσης να επηρεάσουν αρνητικά την απόκτηση διατροφικών δεξιοτήτων.

Οι δεξιότητες ντυσίματος είναι πιο δύσκολες για άτομα με ειδικές ανάγκες και συνήθως αναπτύσσονται από την ικανότητά τους να βγάλουν τα ρούχα τους. Οι δεξιότητες αφαίρεσης πρέπει να διδάσκονται πριν τις δεξιότητες ντυσίματος. Το άνοιγμα, το κλείσιμο του κουμπιού, το κούμπωμα με κουμπιά, το κλείσιμο με φερμουάρ, η δημιουργία κόμπων και φιόγκων απαιτούν συντονισμό χεριού-ματιού και επαρκή ανάπτυξη των μυών των δακτύλων. Είναι επίσης σημαντικό τα άτομα με ειδικές ανάγκες να φορούν ρούχα κατάλληλα για την ηλικία τους. Το ντύσιμο αυτών των ατόμων κατάλληλα για την ηλικία τους θα διευκολύνει την ένταξή τους με τους συνομηλίκους τους και την προσαρμογή τους στην κοινωνία. Αφού αποκτηθούν οι βασικές δεξιότητες ντυσίματος, θα πρέπει να αποκτηθούν δεξιότητες που σχετίζονται με την επιλογή κατάλληλης ένδυσης και τη φροντίδα των ρούχων σε παιδιά με νοητική υστέρηση. Το άτομο με αναπηρία θα πρέπει να μπορεί να επιλέγει ρούχα που ταιριάζουν με το χρώμα και το σχήμα, καθώς και κατάλληλα για τη δραστηριότητα και τις καιρικές συνθήκες. Όσο σημαντικό είναι για το άτομο με αναπηρία να συμμετέχει σε δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία του, άλλο τόσο σημαντικό είναι να φορά ρούχα κατάλληλα για την ηλικία του. Η ανάπτυξη μπορεί να καθυστερήσει σε ορισμένα άτομα με νοητική υστέρηση. Σε μια τέτοια κατάσταση, φαίνεται ότι το άτομο με αναπηρία κυκλοφορεί με παιδικά ρούχα. Ωστόσο, το να ντύνεται κατάλληλα για την ηλικία του θα τον διευκολύνει να ενταχθεί στους συνομηλίκους του στην κοινωνία.

Η δεξιότητα της τουαλέτας, που είναι ένα άλλο σημαντικό ζήτημα για την ανάπτυξη του παιδιού, μαθαίνεται γενικά στα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής ως αποτέλεσμα της νευρικής και ψυχολογικής ωρίμανσης. Τα



**Co-funded by
the European Union**

φυσιολογικά αναπτυσσόμενα άτομα αποκτούν πρώτα τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης, μετά τον έλεγχο του εντέρου και τέλος τον έλεγχο της νύχτας. Σε άτομα με ειδικές ανάγκες, αυτή η κατάσταση μπορεί να αποκτηθεί αργά ή αργά. Φαίνεται ότι τα άτομα με μέτριες και σοβαρές ειδικές ανάγκες δεν μπορούν να μάθουν δεξιότητες τουαλέτας μέχρι την εφηβεία-ενηλικίωση. Σε πολλά είδη αναπηρίας, οι αισθητηριακές διαταραχές, η προσοχή, ο έλεγχος των μυών, τα προβλήματα αντίληψης-κατανόησης είναι παράγοντες που εμποδίζουν τη διδασκαλία των δεξιοτήτων της τουαλέτας. Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες δεν μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες τουαλέτας χωρίς ειδικές μεθόδους εκπαίδευσης λόγω αυτών των παραγόντων και χαρακτηριστικών.



**Co-funded by
the European Union**

Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης (εκπαίδευση του αλτέρας, καθαρισμός και διατροφικές συνήθειες κ.λπ.) είναι συμπεριφορές που δεν μπορούν να είναι έμφυτες και να αποκτηθούν αργότερα. Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι οι δεξιότητες που πρέπει να αποκτηθούν προκειμένου τα άτομα με ειδικές ανάγκες να γίνουν ανεξάρτητα άτομα στην κοινωνία, να αποκτήσουν προσωπικότητα και να προσαρμοστούν στην κοινωνία. Τα κανονικά αναπτυσσόμενα άτομα μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας στα αναπτυξιακά τους στάδια μέσω μοντέλων όπως οι γονείς ή οι ευκαιρίες που τους παρέχονται. Ωστόσο, οι οικογένειες ατόμων με ειδικές ανάγκες ασκούν συχνά τέτοιες δεξιότητες για αυτούς. Οι αρνητικές στάσεις των γονέων και του περιβάλλοντος καθώς και η νοητική αναπηρία μπορούν να επηρεάσουν και να καθυστερήσουν την ικανότητα των ατόμων με ειδικές ανάγκες να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας για λόγους όπως η αδυναμία παροχής συστηματικής ζωής. Επομένως, απαιτεί ένα ειδικό σύνολο ατομικών διευθετήσεων για άτομα με ειδικές ανάγκες για να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, που ξεκινά από μικρή ηλικία στη φυσιολογική ζωή του παιδιού, υποδηλώνει την αρχή της ανεξαρτησίας από τους γονείς. Για τα παιδιά με αναπηρίες, αυτή η ανεξαρτησία είναι εξίσου σημαντική με τις περιβαλλοντικές προσδοκίες, αν και οι νοητικές, σωματικές και συμπεριφορικές αναπηρίες καθυστερούν, περιορίζουν ή καθυστερούν επ' αόριστον αυτές τις βασικές δεξιότητες.

4.3.4 Δεξιότητες Εργασίας Αυτοφροντίδας στο Σπίτι

Λάβετε βοήθεια από τον ειδικό σας ή, εάν υπάρχει, από τον ειδικό στην ανάπτυξη του παιδιού σας σχετικά με το εάν η στοχευμένη συμπεριφορά είναι κατάλληλη για την αναπτυξιακή περίοδο του παιδιού σας.

Προτού αναλάβετε δράση για τη συμπεριφορά στόχο, κάντε τις εξής ερωτήσεις:

- Είναι αυτή η συμπεριφορά κάτι που χρειάζεται το παιδί μου αυτή τη στιγμή;
- Πόσο θα συμβάλει αυτή η δεξιότητα στην ανεξαρτησία του παιδιού μου;
- Είναι καταλληλότερο να εξασκηθεί μια άλλη δεξιότητα αντί αυτής της δεξιότητας όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου;
- Είναι αυτή μια δεξιότητα που θέλω να έχει το παιδί μου αλλά δεν είναι έτοιμο;

Το πρώτο πράγμα που πρέπει κάντε όταν σηκώνετε τα μανίκια σας για να μελετήσετε την ικανότητα αυτοφροντίδας στην οποία σας καθοδηγεί ο ειδικός σας είναι η ανάλυση δεξιοτήτων. Η ανάλυση δεξιοτήτων είναι η διαδικασία της κλιμάκωσης μιας δεξιότητας μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια.

Ζητήστε από τον δάσκαλό σας την απαραίτητη βοήθεια σχετικά με το πώς να μελετήσετε μετά την ανάλυση δεξιοτήτων. Ωστόσο, εάν οι δάσκαλοί μας δεν μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό λόγω του φόρτου εργασίας και των συνθηκών εργασίας τους, πρέπει να αποφασίσετε σε δύο σημεία. Όταν εργάζεστε, πρέπει να ξεκινήσετε με το τελευταίο ψηφίο ή το πρώτο;

1- Αν ξεκινήσετε από το τελευταίο βήμα (το λέμε αλυσιδωτή προς τα πίσω.) ας πούμε ότι έχετε κάνει μια ανάλυση εννέα βημάτων. Αφού κάνετε τα πρώτα οκτώ βήματα μαζί, εργάζεστε στο τελευταίο βήμα με το παιδί σας. Όταν αποκτηθεί το ένατο επίπεδο, το όγδοο επίπεδο ακολουθείται από επτά, έξι... Με αυτόν τον



**Co-funded by
the European Union**

τρόπο, όταν φτάσετε στο πρώτο βήμα, έχετε ένα παιδί που μπορεί να κάνει όλες τις δεξιότητες μόνο του.

2- Αν ξεκινήσετε από το πρώτο βήμα (το ονομάζουμε εμπρός αλυσίδα). Ας συνεχίσουμε με το παράδειγμα δεξιοτήτων εννέα βημάτων παραπάνω. Διδάσκετε το πρώτο βήμα και προχωράτε στο δεύτερο βήμα. Τρία, τέσσερα, πέντε... Όταν φτάσετε στο τελευταίο βήμα, το παιδί σας μπορεί να κάνει όλα τα βήματα μόνο του.



**Co-funded by
the European Union**

Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάζετε τη μελέτη της δεξιότητας. Πώς πρέπει λοιπόν να παρέχετε βοήθεια ενώ εργάζεστε; Προτεινόμενη κατάσταση. συνεχίσει να εργάζεται μειώνοντας τη βοήθεια. «Κρατά τη βρύση». Ας υποθέσουμε ότι βρισκόμαστε στο πρώτο βήμα και ας το εξετάσουμε:

- Για να κρατήσετε τη βρύση, εσείς πρέπει πρώτα να πείτε στο παιδί σας ότι το θέλετε και να περιμένετε. Ανάλογα με την αντίδραση του παιδιού σας, θα πρέπει να αποφασίσετε αν θα μελετήσετε αυτό το βήμα ή όχι.

- Εάν το παιδί σας έχει ολοκληρώσει με επιτυχία το βήμα, μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

- Ωστόσο, εάν το παιδί σας δεν αντιδράσει, θα πρέπει πρώτα να χρησιμοποιήσετε σωματική βοήθεια. Εξηγώντας πώς να κρατά τη βρύση, μπορείτε να τον κάνετε να κρατήσει τη βρύση κρατώντας του το χέρι.

- Με τον καιρό, όταν του ζητάτε να κρατήσει τη βρύση, μπορεί να κρατήσει το χέρι του και να περιμένει, να βάλει το χέρι του στη βρύση ή να δείξει κάποια άλλη συμπεριφορά. Εδώ μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μερική σωματική βοήθεια. Με άλλα λόγια, μπορείτε να κατευθύνετε απαλά το χέρι του παιδιού σας προς τη βρύση ή να αγγίξετε τα δάχτυλα που δεν πιέζουν τη βρύση.

- Ας υποθέσουμε ότι το κάνει τώρα ανεξάρτητα με σωματική και μερική σωματική βοήθεια. Τώρα, αν θέλετε, δώστε πρώτα την οδηγία και πείτε "Κρατήστε τη βρύση". Στη συνέχεια, μπορείτε να του υποδείξετε προφορικά, «θέλω να το κρατήσετε εδώ». Μπορείς να πεις.

Στόχος μας εδώ είναι να μειώσουμε τη βοήθεια, ώστε να μπορεί να κάνει τη δεξιότητα εντελώς ανεξάρτητα. Είναι σημαντικό να καθοριστεί τι βοηθά το παιδί με ειδικές ανάγκες και να καθοριστεί πότε να μειωθεί ή να αυξηθεί η βοήθεια.

4.3.5 Συμβουλές στις μελέτες αυτοφροντίδας

- Παράλληλος λόγος: Θα πρέπει να γίνει πολύς λόγος για τη δεξιότητα που μελετήθηκε και τις κινήσεις που έγιναν. «Πλένουμε τα χέρια μας αυτή τη στιγμή. Τρίβουμε και το σαπούνι ανάμεσα στα δάχτυλά μας. Μυρίζει πολύ ωραία.» όπως.

- Ενίσχυση: Όχι απαραίτητα φαγητό ή μεγάλη ανταμοιβή. Το να του χαϊδεύεις το κεφάλι, να του δίνεις συγχαρητήρια και να του εκφράζεις την ευτυχία του είναι επίσης ενισχύσεις. Ένα παιδί που δεν έχει συνηθίσει ποτέ σε μεγάλες ανταμοιβές και δωροδοκίες θα είναι ευχαριστημένο με αυτές τις μικρές ανταμοιβές. «Πήγες στο μπάνιο μόνη σου σήμερα και είσαι καταπληκτική. / Τα δόντια σου φαίνονται καλά. / Καθάρισες το τραπέζι υπέροχα σήμερα». αρέσει.

- Μην αμελείτε να προσφέρετε ευκαιρίες για τις δεξιότητες που διδάσκονται. Προσαρμόστε τα ραντεβού σας, όπως να βγαίνετε έξω και να επισκέπτεστε συγγενείς, σύμφωνα με τον ρυθμό του παιδιού σας στις δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης. Αφιερώστε χρόνο για δεξιότητες που έχετε μάθει στην καθημερινή σας ρουτίνα.

- Εάν το παιδί σας συνειδητοποιήσει ότι δεν χρησιμοποιεί τη δεξιότητα που έχει μάθει, εάν συνειδητοποιήσει ότι του δώσατε μια δεξιότητα που έχει ήδη μάθει, θα ξεχάσει αυτή τη δεξιότητα και το ποσοστό επιτυχίας θα



**Co-funded by
the European Union**

μειωθεί στην εκμάθηση άλλων δεξιοτήτων.

- Μην προσβάλλετε όταν μαθαίνετε μια δεξιότητα και μην μιλάτε γι' αυτήν με τρόπο που πληγώνει το παιδί σας μπροστά σε άλλα άτομα (ακόμα και σε συγγενή ή στενό φίλο). Μην νομίζετε ότι το παιδί σας δεν θα καταλάβει ή δεν θα ακούσει. Κάντε το αρχή.



Co-funded by
the European Union

Συμπερασματικά;

Οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι οι δεξιότητες που αποκτούν τα παιδιά με ειδικές ανάγκες για να αποκτήσουν μια ανεξάρτητη ατομική προσωπικότητα στην κοινωνία. Γιατί δεν είναι δυνατόν να μιλάμε για ανεξαρτησία ατόμων που δεν μπορούν να καλύψουν τις δικές τους ειδικές ανάγκες. Τα φυσιολογικά παιδιά μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας στα αναπτυξιακά τους στάδια μέσω μοντέλων όπως οι γονείς ή οι ευκαιρίες που τους δίνονται. Από την άλλη, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες γενικά δεν έχουν τις ευκαιρίες που δίνονται στα φυσιολογικά παιδιά. Επειδή οι οικογένειες δεν έχουν αρκετές πληροφορίες για το πώς να αποκτήσουν τις δεξιότητες αυτοφροντίδας των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Οι οικογένειες συνήθως κάνουν τέτοιες δεξιότητες για παιδιά με ειδικές ανάγκες αντί να κάνουν τέτοιες δεξιότητες για αυτά. Οι αρνητικές στάσεις των γονέων και του περιβάλλοντος, καθώς και η νοητική αναπηρία και η αδυναμία παροχής συστηματικών ζών μπορούν να επηρεάσουν και να καθυστερήσουν την ικανότητα των παιδιών με ειδικές ανάγκες να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοφροντίδας. Ένα παιδί με ειδικές ανάγκες χρειάζεται ειδικές ρυθμίσεις για να αποκτήσει δεξιότητες αυτοφροντίδας. Μεταξύ αυτών των ρυθμίσεων, θέματα όπως η διαφοροποίηση των ενδεικτικών μεθόδων, η χρήση διαφορετικών υλικών, ο σταθερός χρόνος αναμονής, ο αυξημένος χρόνος αναμονής έρχονται στο προσκήνιο.

Αν και είναι ένας από τους πιο σημαντικούς τομείς ανεξαρτησίας, που είναι ο κύριος στόχος της ειδικής αγωγής, οι περισσότερες οικογένειες δεν σκέφτονται το γεγονός ότι τα παιδιά τους δεν έχουν εκπαίδευση τουαλέτας στην ηλικία των 10 ετών, αλλά σκέφτονται γιατί δεν μπορούν να κάνουν συλλογή με τα χέρια. Εξαιτίας αυτής της απαίτησης, οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί παραμελούν αυτόν τον τομέα. Οι δάσκαλοι και οι ειδικοί μπορεί να το παραμελούν, αλλά οι γονείς δεν πρέπει να παραμελούν αυτόν τον τομέα. Η αλήθεια είναι; Κανείς δεν πρέπει να το αμελήσει! Η ανεξάρτητη διαβίωση του παιδιού σας όχι μόνο θα αυξήσει την ποιότητα ζωής σας, αλλά και θα βοηθήσει το παιδί σας να ζήσει μια πιο ευχάριστη ζωή δίνοντάς του αυτοπεποίθηση.

4.4. Gamification για την υποστήριξη του ψηφιακού γραμματισμού

Εισαγωγή:

Τι είναι η ψηφιακή ικανότητα;

Οποιαδήποτε δεξιότητα που σχετίζεται με υπολογιστές, smartphone,

διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ. **Γιατί οι μητέρες και οι**

φροντιστές χρειάζονται ψηφιακή ικανότητα;

- Οι μητέρες και οι φροντιστές θα μεταδώσουν αυτές τις ψηφιακές δεξιότητες στα ιδιαίτερα παιδιά τους, κάτι που αναμφίβολα θα βελτιώσει τη ζωή των παιδιών.

(οι δεξιότητες ηλεκτρονικών υπολογιστών είναι απαραίτητες στη σημερινή κοινωνία)

- Τα ψηφιακά παιχνίδια θα βοηθήσουν τους φροντιστές και τις μητέρες να έχουν μια πιο υγιή καθημερινή αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους.

(Η μάθηση με βάση τα ψηφιακά παιχνίδια είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για την εκπαίδευση ενός παιδιού



**Co-funded by
the European Union**

και η παιχνιδοποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων με τα παιδιά σας θα το κάνει μια πιο εύκολη και πολύ πιο διασκεδαστική διαδικασία)

- Οι ψηφιακές δεξιότητες θα βοηθήσουν επίσης τους φροντιστές και τις μητέρες στην καθημερινή τους ζωή.

(πρόσβαση σε πληροφορίες αναπηρίας, πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ομάδες υποστήριξης, πρόσβαση σε ειδικούς που μπορούν να βοηθήσουν, εργαλεία για την αντιμετώπιση του καθημερινού στρες και τρόπους χαλάρωσης, κ.λπ.)

Ποιος είναι ο ρόλος σας ως εκπαιδευτικός;

Ο ρόλος σας είναι να παρέχετε στις μητέρες και στους φροντιστές (με ειδικά παιδιά) δεξιότητες ψηφιακής ικανότητας.



Co-funded by
the European Union

Γιατί;

Έτσι μπορούν να περάσουν αυτή τη γνώση στα ιδιαίτερα παιδιά τους και να χρησιμοποιήσουν αυτά τα εργαλεία στην καθημερινή τους ζωή που σχετίζεται με τα παιδιά τους.

Κάποιος μου είπε κάποτε: «Καμία οικογένεια δεν χρειάζεται γιοτ. Είναι πολυτέλεια. Κάποια στιγμή, οι υπολογιστές θεωρούνταν επίσης πολυτέλεια. Αλλά αν δεν έχετε υπολογιστή στο σπίτι, το παιδί σας θα χάσει τον τεχνολογικό αγώνα».

Μην κάνετε λάθος, οι υπολογιστές είναι εδώ για να μείνουν. Δεν υπάρχει σχεδόν καμία δουλειά σε αυτόν τον πλανήτη που να μην απαιτεί τουλάχιστον μια βασική χρήση υπολογιστών. Σκεφτείτε τι θα απαιτήσει ο κόσμος από το παιδί σας σε 10 χρόνια. Θα απαιτηθούν περισσότερο ή λιγότερο γνώσεις Η/Υ;

Αυτή η ενότητα προορίζεται για εσάς, τους εκπαιδευτικούς. Είναι δουλειά σας να διδάξετε στις μητέρες/φροντιστές ειδικών παιδιών να μαθαίνουν, να εξοικειώνονται, να ξεπερνούν τους φόβους τους και να δημιουργούν αποτελεσματικά εργαλεία από υπολογιστές, smartphone και όλα όσα έχει να προσφέρει το Διαδίκτυο.

Ας μιλήσουμε για τις επιφυλάξεις που έχουν οι άνθρωποι προς την Πληροφορική (υπολογιστές, smartphone, διαδίκτυο κ.λπ.):

- Έλλειψη κινήτρων για μάθηση για τους υπολογιστές ("Δεν νομίζω ότι οι υπολογιστές έχουν κάτι να μου προσφέρουν")
- Χρειάζεται πολύς χρόνος και ενέργεια για να κατανοήσουμε αυτήν την τεχνολογία. Νέες εφαρμογές αναπτύσσονται καθημερινά και οι άνθρωποι χάνουν τον ρυθμό. ("Είναι δύσκολο να το καταλάβεις και χρονοβόρο να το παρακολουθήσεις.")
- Είναι σχετικά ακριβό
- Δεν υπάρχουν αρκετοί ψηφιακοί πόροι και εκπαιδευτικές εκπαιδεύσεις για να αξίζει τον κόπο για τις μητέρες και τους φροντιστές.
- Οι άνθρωποι δεν έχουν αρκετές πληροφορίες σχετικά με τις εφαρμογές για να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τον αρχικό τους δισταγμό.
- Και το πιο σημαντικό: είναι επικίνδυνο. Το Διαδίκτυο δεν είναι ασφαλές, οι άνθρωποι μπορεί να έρθουν σε επαφή με πράγματα που δεν πρέπει να δουν, τα βιντεοπαιχνίδια μπορεί να γίνουν εθιστικά, ο διαδικτυακός τζόγος μπορεί να χάσει το σπίτι σας, μέσω των social media τα παιδιά μπορούν να εκτεθούν σε αρπακτικά, κ.λπ.
- Και ας αναφέρουμε ένα ακόμη θέμα: ο ψηφιακός κόσμος είναι χωρίς επίβλεψη. Αν και αυτή η ελευθερία μπορεί να είναι ευεργετική για ορισμένα παιδιά με αναπηρία, σε πολλές περιπτώσεις οι γονείς και οι φροντιστές δεν το βλέπουν έτσι και δεν θα θέλουν να χάσουν τον έλεγχο των παιδιών τους.

Αυτά είναι μερικά μόνο από τα προβλήματα που θα πρέπει να ξεπεράσετε. Αναμένετε από τους γονείς να βρουν πολλούς περισσότερους λόγους και επιχειρήματα **ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ**. Να είστε ειλικρινείς με τους γονείς/φροντιστές, δείξτε τους τα πλεονεκτήματα και την αναγκαιότητα αυτών των εργαλείων και μετατρέψτε τον δισταγμό τους σε **ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ**.

Πώς να κάνετε τις τοπικές προπονήσεις;

Ως εκπαιδευτικός, είστε ελεύθεροι να επιλέξετε τις δραστηριότητες που θα εφαρμόσετε στις τοπικές σας εκπαιδεύσεις. Μπορείτε να παρακολουθήσετε μια δραστηριότητα που σας άρεσε κατά τη διάρκεια του διεθνούς μαθήματος εκπαίδευσης, μπορείτε να περιηγηθείτε και να επιλέξετε από τα 60 εργαλεία που αναπτύξατε κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή μπορείτε ακόμη και να δημιουργήσετε νέες δραστηριότητες.

Ό,τι ταιριάζει στο στυλ διδασκαλίας σας και ταιριάζει στους φροντιστές, είναι το καλύτερο.

Απλώς έχετε κατά νου ότι η Τοπική σας εκπαίδευση πρέπει να είναι μη τυπική (πολλά παιχνίδια, δραστηριότητες κ.λπ.) και πρέπει να καλύπτει τη Μάθηση βάσει Παιχνιδιών και στα 4 θέματα: αυτοφροντίδα, αυτοεκτίμηση, ψηφιακή ικανότητα και υγεία και σωματικές δραστηριότητες.



**Co-funded by
the European Union**

Για να σας βοηθήσουμε με το μέρος της Ψηφιακής Ικανότητας, ακολουθούν μερικές δραστηριότητες ως παράδειγμα:



Co-funded by
the European Union

4.4.1 Εργαλείο 1: Gartic Phone

Όταν ήμουν παιδί παίζαμε το «Ασύρματο τηλέφωνο», το ξέρεις;

Τα παιδιά κάθονταν σε μια σειρά και ψιθύριζαν πολύ γρήγορα λέξεις από το ένα στο άλλο. Το μήνυμα θα γινόταν παρεξηγημένο και παραμορφωμένο και θα γελούσαμε με αυτό που άκουσε λάθος ο τελευταίος.



Το Gartic Phone είναι η ίδια έννοια, αλλά εφαρμόζεται στο smartphone, μέσω λέξεων και εικόνων.

Το μόνο που χρειάζεστε για να παίξετε είναι: smartphone, σύνδεση στο

διαδίκτυο και φίλοι. Όχι, δεν χρειάζεται να κατεβάσετε την εφαρμογή 😊

Οδηγίες:

- Αποκτήστε το smartphone σας, συνδεθείτε στο διαδίκτυο και ανοίξτε το πρόγραμμα περιήγησής σας (Δεν απαιτείται λήψη, όπως υποσχέθηκε)
- Πάω σε <https://garticphone.com/>, εισάγετε το όνομά σας και πατήστε Έναρξη
- Κάντε κλικ στο Πρόσκληση και στείλτε το σύνδεσμο πρόσκλησης στους φίλους σας.
- Περιμένετε να συμμετάσχουν οι φίλοι σας και πατήστε Έναρξη
- Η εργασία είναι απλή: γράψτε μια λέξη, μια έννοια, οτιδήποτε. Το δεύτερο άτομο θα πρέπει να σχεδιάσει τη λέξη / έννοια σας. Το τρίτο άτομο θα πρέπει να περιγράψει το σχέδιο με μια λέξη / έννοια. Το επόμενο άτομο θα ζωγραφίσει τη δεύτερη λέξη. Και συνεχίζεται και συνεχίζεται.

Γιατί είναι χρήσιμο αυτό το παιχνίδι;

Εκτός από τη διασκέδαση και τις κοινωνικές συναναστροφές (συγκρότηση ομάδας), οι συμμετέχοντες θα μάθουν τη βασική χρήση κινητού τηλεφώνου:

- Γράψιμο και σχέδιο σε smartphone
- Πραγματοποίηση σύνδεσης στο διαδίκτυο
- Χρήση προγράμματος περιήγησης στο Διαδίκτυο / πρόσβαση σε ιστότοπο
- Αποστολή και λήψη μηνυμάτων (σε αυτήν την περίπτωση ο σύνδεσμος πρόσκλησης)



Co-funded by
the European Union

4.4.2 Εργαλείο 2: Google Keep, για τον Super-Hero μέσα σας

Το Google Keep είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για όποιον του αρέσει να κρατάει σημειώσεις. Οτιδήποτε μπορείτε να κάνετε σε ένα κομμάτι χαρτί, μπορείτε να το κάνετε με το Google Keep. Αποθηκεύει όλες τις σημειώσεις σας, ώστε να μην τις χάνετε ποτέ όταν αλλάζετε τηλέφωνα και χωράει στην τσέπη σας.

Σε αυτή την περίπτωση, θα χρησιμοποιήσουμε το google keep ως άσκηση αυτοεκτίμησης

Θα χρειαστείτε: smartphone, internet και κατάστημα Google

Play. Μην ανησυχείτε, είναι δωρεάν 😊



Οδηγίες:



- Κατεβάστε την εφαρμογή Google Keep από το Google Play store

(αυτή τη φορά απαιτεί μια εφαρμογή 😞)

- Ανοίξτε την εφαρμογή και πατήστε το σύμβολο Brush στο κάτω μέρος της οθόνης.

• Καθίστε για 1 λεπτό και φανταστείτε τον εαυτό σας ως τον Σούπερ-Ήρωα που θέλετε να είστε. Στη συνέχεια, σχεδιάστε αυτόν τον Super-Hero.

- Αφού ολοκληρώσετε τη σχεδίαση, ανοίξτε μια άλλη σημείωση Google Keep και απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις:

ο Ποιες είναι οι υπερδυνάμεις μου;

ο Τι έχω καταφέρει με τις υπερδυνάμεις μου;

ο Ποιες είναι οι αξίες μου;

ο Τι μου δίνει δύναμη και κίνητρο;

ο Έχω περάσει δύσκολες στιγμές. Τι έμαθα από αυτούς;

ο Ποια είναι η αδυναμία μου, που με εμποδίζει να γίνω καλύτερος;

ο Πώς με περιγράφουν οι άνθρωποι;

Γιατί είναι χρήσιμο αυτό το παιχνίδι;

Αυτό είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, όχι μόνο για την εκμάθηση Ψηφιακών Ικανοτήτων, αλλά και χρήσιμο ως άσκηση Αυτοεκτίμησης. Στόχοι:

- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης
- Αναπλαισίωση της

ταυτότητάς σας καθώς και:



Co-funded by
the European Union

- Γράψιμο και σχέδιο σε smartphone
- Πραγματοποίηση σύνδεσης στο διαδίκτυο
- Λήψη εφαρμογής

4.4.3 Εργαλείο 3: Αγαπητό ημερολόγιο, Google Keep

Το Google Keep έχει μια δυνατότητα: Μπορείτε να τραβήξετε μια φωτογραφία και να επισυνάψετε τις σκέψεις σας σε αυτήν τη φωτογραφία. Είναι ένας εύχρηστος τρόπος για να κρατάτε ένα ημερολόγιο με τις καθημερινές σας στιγμές και να παρατηρείτε τα συναισθήματά σας, ώστε να μην παρασυρθείτε ποτέ και να μην πέσετε ποτέ στις ίδιες κακές συνήθειες.



Αυτή η δραστηριότητα είναι μια τεχνική διαχείρισης του άγχους μέσω της γνωστικής αναδιάρθρωση, που γίνεται μέσω του μέσου του smartphone. Για να λειτουργεί καλά αυτή η δραστηριότητα, θα πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση.

Οδηγίες:

- Όταν αισθάνεστε: άγχος, θυμό, ανησυχία, φόβο, αισθήματα αποτυχίας κ.λπ
- Μεταβείτε στο Google Keep και πατήστε το κουμπί Εικόνα. Τραβήξτε μια φωτογραφία που σας θυμίζει αυτή την κατάσταση και τα άσχημα συναισθήματα.
- Αφιερώστε λίγα λεπτά για να χαλαρώσετε, να επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας και να κατανοήσετε την κατάσταση.
- Προσθέστε σημειώσεις στην εικόνα και σημειώστε:
 - Κατάσταση:_____
 - Συναισθημα:_____
 - Αυτόματη σκέψη: _____
 - Εναλλακτική σκέψη (αναπλαισίωση της κατάστασης):_____
 - Εναλλακτικό συναίσθημα:_____

Γιατί είναι χρήσιμο αυτό το παιχνίδι;

Αυτή η άσκηση μπορεί να μην είναι εύκολα κατανοητή στην αρχή. Ποτέ δεν είναι εύκολο να επαναπροσδιορίσεις την κατάσταση και τα συναισθήματα από την αρχή. Είναι δύσκολο να παραδεχτούμε ότι αντιδρούμε υπερβολικά ή ότι βλέπουμε μόνο αποσπάσματα μιας κατάστασης και βιαζόμαστε να βγάλουμε συμπεράσματα («Ξέρω ότι έχω δίκιο και τα συναισθήματά μου είναι δικαιολογημένα»). Αλλά με συνεχή χρήση, αυτή η άσκηση θα δώσει πνευματική και συναισθηματική ευελιξία. Το Google Keep θα παρακολουθεί όλες τις καταστάσεις που έχουμε καταφέρει να ξεπεράσουμε και θα δώσει μια καλή ένδειξη της προόδου μας.

Στόχοι:



**Co-funded by
the European Union**

- Επαναπλαισίωση των δικών μας συναισθημάτων
- Ένα εξαιρετικό εργαλείο για την ανακούφιση από το άγχος



Co-funded by
the European Union

Καθώς:

- Γράψιμο στο smartphone
- Πραγματοποίηση σύνδεσης στο διαδίκτυο
- Λήψη εφαρμογής

4.4.4 Εργαλείο 4: Ψηφιακή Μάνταλα

Σε περίπτωση που δεν σας άρεσε κανένα από τα άλλα εργαλεία, εδώ είναι ένα που ελπίζω να απολαύσετε.

Το Digital Mandala σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ζήσετε στο παρόν. Είναι ένας δημιουργικός τρόπος να αφήσετε το άγχος, να συγκεντρωθείτε, να έρθετε σε επαφή με το υποσυνείδητό σας και να διασκεδάσετε ζωγραφίζοντας στο τηλέφωνό σας.



Οδηγίες:

- Μεταβείτε στο κατάστημα Google Play και αναζητήστε: Mandoo: Mandala Drawing App ή οποιαδήποτε άλλη εφαρμογή mandala που σας αρέσει
- Εγκαθιστώ
- Απολαμβάνω 😊

Στόχοι:

- Χαλαρωτικό
- Εκμάθηση χρήσης του smartphone

ΤΕΛΙΚΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:



Co-funded by
the European Union

Δεν μπορεί κάθε εργαλείο να είναι χρήσιμο σε κάθε περίπτωση. Ανάλογα με την κατάσταση του παιδιού, τη μητέρα/φροντιστή και την αλληλεπίδρασή του με το παιδί, το εισόδημά του κ.λπ., ορισμένες από αυτές τις ασκήσεις μπορεί να πρέπει να προσαρμοστούν ή να μην εφαρμόζονται.

Ο πρώτος μας ρόλος είναι να διδάξουμε τις μητέρες/φροντιστές ώστε να μπορούν να διδάξουν τα παιδιά τους. Οι ψηφιακές δεξιότητες είναι χρήσιμες και απαραίτητες, αλλά δεν χρειάζεται να είναι το τελικό αποτέλεσμα. Αυτές οι ψηφιακές δεξιότητες και εργαλεία μπορούν να γίνουν ένας εξαιρετικός βοηθός για μια μητέρα/φροντιστή στην καθημερινή της αλληλεπίδραση με τα παιδιά της. Τα παιχνίδια που παίζουν έχουν στόχο να διδάξουν την Ψηφιακή Ικανότητα, αλλά η Ψηφιακή Ικανότητα μπορεί να μετατραπεί σε περισσότερα παιχνίδια και μια πιο υγιή/πιο παραγωγική καθημερινή αλληλεπίδραση μεταξύ φροντιστή και παιδιού.



Μπορεί να ακούγεται αντιφατικό ότι ένα τηλέφωνο ή ένας υπολογιστής μπορεί να δημιουργήσει μια πιο άμεση και υγιή αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ανθρώπων, αλλά σε αυτήν την περίπτωση, μπορεί να γίνει.

Για παράδειγμα: μια μητέρα δυσκολεύεται να κατανοήσει τα συναισθήματα του παιδιού της.

Μπορεί να χρησιμοποιήσει το Εργαλείο 3: Αγαπητέ Ημερολόγιο, το Google Keep για να παρακολουθεί τις συναισθηματικές καταστάσεις του παιδιού της, να γράφει ποια είναι τα ερεθίσματά του, να βρει λύσεις κ.λπ. Ενώ το εργαλείο προοριζόταν να διδάξει βασικές ψηφιακές δεξιότητες, σε αυτήν την περίπτωση επιτρέψτε της να μετατρέψει αυτή την αλληλεπίδραση σε μια μαθησιακή εμπειρία βασισμένη στο παιχνίδι και σε μια υγιή αλληλεπίδραση με το παιδί της.

Έχετε πειστεί ακόμα; 😊