Az Értelmi Fogyatékosok Fejlődését Szolgáló Magyar
DOWN ALAPÍTVÁNY

1145 Budapest, Amerikai út 14. e-mail: down@downalapítvány.hu
Tel.: 363-63-53 Tel./fax: 273-11-70 Adószám: 18005282-1-42
Bankszámlaszám: UniCredit Bank 10918001-00000013-38730007

FOF2025 Okoskarkötő a mindennapokban

Tematikavázlat csoportos foglalkozásokhoz

Célcsoport: értelmi sérült felnőtt ügyfelek (Down Alapítvány lakhatási szolgáltatásaiban élő, illetve önálló életvitelt folytató felnőttek)
Eszköz: Samsung Galaxy Fit3 okosóra
Csoportlétszám: kb. 5 fő/csoport
Alkalmak száma: 6
Időtartam: 60 perc/alkalom
Csoportvezetők: 2 fő szociális szakember

A foglalkozások alapelvei

A program olyan készségfejlesztő csoport, amely az okoskarkötőt a mindennapi életet támogató eszközként mutatja be. A foglalkozások célja, hogy a résztvevők saját tapasztalataikon keresztül fedezzék fel az okoskarkötő funkcióit, és megtanulják azokat önállóan alkalmazni.
A foglalkozásvezető szerepe elsősorban facilitátori: támogatja a közös gondolkodást, bátorítja a tapasztalatok megosztását, segíti a problémamegoldást és az önálló kipróbálást.

Módszertani alapelvek

- partneri, felnőtt kommunikáció
- tapasztalati tanulás
- gyakorlatorientált megközelítés
- kevés új ismeret, sok ismétlés
- valós élethelyzetekből kiinduló tanulás
- egymástól való tanulás támogatása
- könnyen érthető kommunikáció és vizuális segítségek

A foglalkozások felépítése

1. Érkezés, ráhangolódás (10 perc)
   - rövid beszélgetés
   - az elmúlt hét tapasztalatai
   - sikerélmények, nehézségek
2. Új téma feldolgozása (15 perc)
   - közös beszélgetés

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

- élethelyzetek feldolgozása
- funkció bemutatása

3. Közös gyakorlás (25 perc)
   - saját okoskarkötőn történő kipróbálás
   - páros segítség
   - problémamegoldás
4. Összegzés (10 perc)
   - mire lehet használni?
   - milyen helyzetben próbálom ki a héten?

A program várható eredményei

A program végére a résztvevők:

- magabiztosabban és önállóan használják az okoskarkötőtt;
- képesek önállóan kezelni a legfontosabb funkciókat;
- felismerik, hogy az okoskarkötő hogyan támogathatja a mindennapi életüket;
- tudatosabban figyelnek saját egészségükre és aktivitásukra;

nagyobb önbizalommal alkalmazzák a digitális eszközöket.

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

1. alkalom - Ismerkedés az okoskarkötővel

Cél: Magabiztos kapcsolat kialakítása az eszközzel.

Bevezetés: FOF2025 program céljának átbeszélése, csoportos foglalkozások kerete.

Hangolódás: közös eddigi egyéni tapasztalatok összegzése (viselés, töltés, tisztítás, eddig figyelt funkciók)

Témák - témák bemutatása és közös megbeszélés

- Mire használhat egy okoskarkötő?
- Milyen helyzetekben segíthet?
- Okoskarkötő és okostelefon összekötése
- Okoskaerkötő menüjének, alkalmazáslista böngészése
- Az óra részei (szíj, óratest, érintőképernyő, gombok)
- Felhelyezés - szíj kezelése
- Töltés - óra töltőjének csatlakoztatása okostelefonhoz vagy adapterhez
- Tiszítás

Gyakorlat

Minden résztvevő saját óráján végigpróbálja az alapfunkciókat:

- Tisztítás lépései,
- Töltőre helyezés,
- Csuklóra helyezés,
- Óralap aktivitálása kézmozdulattal,
- Menü és alkalmazások böngészése
- Kérdések megválaszolása.

Otthoni gyakorlás

Viselni az órát minden nap legalább néhány órán keresztül, és megfigyelni, mely funkciók keltik fel az érdeklődést.

Alkalom zárása - Ki hogy érezte magát? Kinek mi volt ma a leghasznosabb tudnivaló?

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

2. alkalom - Az idő segít a mindennapokban

Cél: Az idővel kapcsolatos funkciók önálló használata.

Hangolódás: az óra rendszeres viselésével szerzett tapasztalatok.

Nyitó kérdés: vajon milyen helyzetekben fontos tudnunk / mérnünk az időt?

Témák - témák bemutatása és közös megbeszélés

- Digitális óra - egyéni igényeknek megfelelő óralap beállítása (digitális/analóg, megjelenés)
- Dátum
- Ébresztő
- Időzítő
- Stopper
- Melyik funkció milyen élethelyzetben hasznos?

Élethelyzetek

- Munkába indulás
- Gyógyszer bevétele
- Főzés
- Tömegközlekedés menetrendje
- Pihenőidő, munkaközi szünet

Gyakorlat

Minden résztvevő saját maga állít be különböző időzítéseket az egyéni szükségletei mentén.

Otthoni gyakorlás

Használjon legalább egy emlékeztetőt vagy ébresztőt a hét folyamán.

Alkalom zárása - Ki hogy érezte magát? Kinek mi volt ma a leghasznosabb tudnivaló?

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

3. alkalom - Mozgás és aktivitás

Cél: A mozgás nyomon követése és tudatosítása.

Hangolódás: Az időbeli funkciókkal szervezett tapasztalatok megbeszélése.

Nyitó kérdések:

- Mit jelent számomra a mozgás?
- Milyen mozgásformákat végzek egy átlagos héten?
- Honnan tudom, hogy eleget mozogtam?
- Mikor érzem magam energikusabbnak?
- Vajon miben segíthet az okoskarkötő?

Témák - témák bemutatása és közös megbeszélés

- Lépésszámláló
- Napi aktivitás
- Mozgásmérés
- Edzés funkció
- Aktivitási célok kijelölése

Gyakorlat

A résztvevők megnézik az órájukon:

- az aktuális napi lépésszámot;
- az aktivitási adatokat;
- ki mennyit mozgott aznap (összehasonlítás nélkül, saját megfigyelésként).

Ezt követően a csoport néhány egyszerű, helyben végezhető mozgást végez (pl. felállás, helyben járás 1–2 percig, kar- és vállkörzés, nyújtó gyakorlatok), majd ismét megnézik az órán megjelenő adatokat.

A közös megbeszélés fókusza:

- Mi változott az órán?
- Mit érzékelt az eszköz?
- Mit nem mutat meg?
- Mire tudom használni ezeket az adatokat a hétköznapokban?

Otthoni gyakorlat

A résztvevők figyeljék meg egy héten keresztül, hogyan változik a lépésszámuk különböző napokon (például munkanap és hétvége), és gondolják végig, mi okozhatta a különbséget.

Alkalom zárása - Ki hogy érezte magát? Kinek mi volt ma a leghasznosabb tudnivaló?

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

4. alkalom - Figyelek a testem jelzéseire

Cél: Az egészségmegőrzést támogató funkciók megismerése.

Hangolódás: Az aktivitási funkciókkal szervezett tapasztalatok megbeszélése.

Nyitó kérdések:

- A stressz fogalmának bevezetése
- Nyugalom és stressz különbsége
- Mikor érzem magam nyugodtnak?
- Mikor vagyok feszült?
- Mitől tudok megnyugodni?

Témák - témák bemutatása és közös megbeszélés

- Pulzusmérés
- Stresszfigyelés
- Relaxáció
- Légzőgyakorlat

Gyakorlat

Pulzus mérése nyugalomban és mozgás után.

Közös légzőgyakorlat az óra segítségével.

Otthoni gyakorlat

Legalább egyszer kipróbálni a légzőgyakorlat funkciót, figyelni, hogy a stressz-mutató hogyan ingadozik a hét folyamán.

Következő alkalomra készülve: kipróbálni az okoskarkötő viselését éjszaka.

Alkalom zárása - Ki hogy érezte magát? Kinek mi volt ma a leghasznosabb tudnivaló?

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

5. alkalom - Pihenés és alvás

Cél: Az alvás szerepének tudatosítása.

Hangolódás: A stresszkezelő funkciókkal szervezett tapasztalatok megbeszélése.

Nyitó kérdések:

- Mit jelent számomra a pihenés?
- Miért fontos eleget és jól aludni?
- Mitől alszom jól?
- Mitől nehéz elaludni?
- Honnan tudom, hogy hogy alszom?

Témák - témák bemutatása és közös megbeszélés

- Alvásfigyelés - alvás hossza és alvás szakaszai könnyen érthetően
- Esti rutin
- Pihenés

Gyakorlat

Az alvási adatok közös értelmezése.

Beszélgetés arról, hogy az óra milyen információkat tud mutatni, és mire nem alkalmas.

Otthoni gyakorlat

Az okoskarkötő éjszakai viselésének folytatása.

Alkalom zárása - Ki hogy érezte magát? Kinek mi volt ma a leghasznosabb tudnivaló?

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

6. alkalom - Az okosóra a saját életemben

Cél: A tanultak rendszerezése és beépítése a mindennapokba.

Hangolódás: Az alvási funkciókkal szervezett tapasztalatok megbeszélése.

Nyitó kör: Az eddigiek alapján kinek miben segít az okoskarkötő? Főbb funkciók összegyűjtése közösen és átismétlés.

Témák - témák bemutatása és közös megbeszélés

- Milyen helyzetekben segített az óra?
- Mi volt könnyű?
- Mi okozott nehézséget?
- Melyik funkciót használom a legszívesebben?

Gyakorlat

Élethelyzetek és az okoskarkötő alkalmazásának közös elemzése.

Például:

- munkába indulás
- bevásárlás
- kirándulás
- sport
- orvosi vizsgálat
- pihenés

A résztvevők közösen végiggondolják, hogy ezekben a helyzetekben mely funkció lehet hasznos.

További kérdések megválaszolása.

Zárás

Minden résztvevő megfogalmaz egy személyes célt:

„Az okoskarkötőt a jövőben leginkább arra szeretném használni, hogy…”

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.