



Co-funded by
the European Union



YOUTH & COMMUTE

Структуриран подход за увеличаване
мобилността на маргинализираните младежи

Проект No: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683



2024

Овластяване на маргинализирани младежи
чрез градско предвижване с велосипед:
Изчерпателен набор от инструменти за
европейски младежки работници



<https://youth-commute.org/>

Проектът

Този наръчник е един от крайните продукти на проекта Youth and Commute. Youth and Commute е структуриран подход за повишаване на мобилността на маргинализирани младежи чрез насърчаване на използването на велосипеди. Project No: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

Партньори

InterAktion- Австрия)

Сдружение “Ре-Акт” - България

ECO-LOGIC- Македония

Mobilizing Expertise - Швеция

Antalya Değer Yaratınlar Derneği - Турция

Уебсайт на проекта

<https://youth-commute.org/>

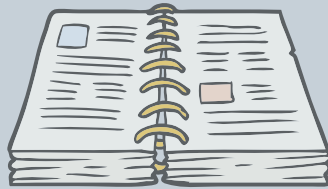
Отказ от отговорност

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са само и единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито ЕС, нито EACEA могат да носят отговорност за тях



Equip & Empower: **Инструментарий за непрекъсващо обучение**

Овластяване на маргинализирани младежи чрез градско пътуване с велосипед: Изчерпателен набор от инструменти за европейски младежки работници



Въведение

Добре дошли в наръчника **Equip & Empower In-Service Training Toolkit**, специално създаден за европейски младежки работници, социални работници и неформални преподаватели, които работят с маргинализирани младежи. Този изчерпателен набор от инструменти има за цел да ви предостави необходимите знания, стратегии и ресурси за ефективно ангажиране и овластяване на маргинализирани младежи чрез насърчаване на градското пътуване с велосипед. Използвайки наръчника, ще придобиете ценна представа за различни модули и образователни сесии, всяка от които се фокусира върху основни аспекти на темата.

За много от експертите, работещи на първа линия с млади хора, липсва подготовка, ориентирана към практиката и често основното обучение, което получават, не е в състояние да предостави достатъчно знания, които са необходими за целия период на професионалната им кариера и ежедневните ситуации, с които се сблъскват. В днешно време средата, в която работят, се характеризира с бързо остаряване на познанията и изисква честа смяна на типовете роли, които изпълняват. Тяхната нужда от постоянна адаптация към нови знания и умения (особено в моменти на бързи социални, образователни и икономически промени като през последните няколко години) изисква да оборудваме младежките работници на първа линия с подходящи и практични инструменти. Естествено, за да не се провали продължаващото обучение, е необходимо теорията да се съчетава с практиката. От тази гледна точка прилагането на обучение без прекъсване на работата се оказва емпирично тестван метод, особено полезен в реална среда, тъй като позволява размисъл относно собствените професионални практики.



Програмата за обучение на първа линия Equip & Empower е насочена към младежки работници, социални работници и неформални преподаватели, за да:

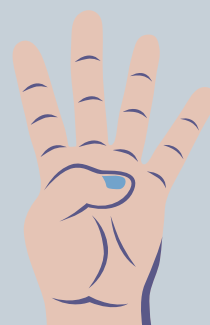
1. Предостави образователните ресурси за колоездене, пътна безопасност, закупуване и поддръжка на велосипед и екологичен транспорт , разработени в проекта;
2. Разберат значението на специално създаден структуриран подход и сплотена комуникационна стратегия, докато работят с маргинализирани младежи;
3. Разберат културните измерения на колоезденето;
4. Разберат необходимостта от повече класове, ориентирани към жените
5. Разберат принципите и ползите от вградената среда за обучение с младежи;
6. Разберат принципите и ползите от използването на видеоклипове, разказване на истории и стратегии за геймификация, докато работите с маргинализирани младежи за разчупване на стереотипите.

Програмата за обучение без прекъсване на работата се основава на:

- Умения как да се използва ресурсите **Equip & Empower In-Service Training Toolkit**;
- Разбиране за целевата група;
- Иновативни педагогически техники.

Програмата е разделена на четири модула. **В този набор от инструменти ще намерите:**

1. Предвидените учебни часове;
2. Теоретично съдържание;
3. Практически учебни упражнения;
4. Използвани материали за самостоятелно обучение;
5. Знания, умения и компетенции, които трябва да бъдат постигнати във всеки резултат от обучението.



Как да използвате този наръчник



Този наръчник е структуриран в четири модула , всеки от които разглежда различни елементи, свързани с градското пътуване с велосипед и неговото въздействие върху маргинализираните младежи. За да се възползвате максимално от наръчника, изпълнете следните стъпки:

- 1. Запознайте се със съдържанието:** Започнете с преглед на модулите и описанията на сесиите, за да получите обща представа за обхванатите теми.
- 2. Планирайте сесиите си:** Въз основа на нуждите, интересите и спецификата на вашата целева група изберете съответните модули и сесии, за да улесните смислени дискусии и дейности.
- 3. Адаптирайте съдържанието:** От решаващо значение е да адаптирате сесиите според специфичния контекст, културния произход и нуждите на маргинализираните младежи, с които работите. Променете дейностите, примерите и казусите, за да осигурите уместност и приобщаване. Ще намерите „Бележки на фасилитатора“, включени в съдържанието на сесиите, които ще би дадат различни предложения и съвети.
- 4. Участвайте в интерактивни сесии:** Насърчавайте активно участие, групови дискусии и практически упражнения, за да създадете ангажираща учебна среда, която насърчава споделянето на знания и сътрудничеството. Не забравяйте да включите учене чрез преживяване (неформални методи на обучение) и интерактивни дейности, за да извлечете най-голяма полза от сесиите.
- 5. Използвайте приложението:** Приложението в края на наръчника съдържа ценни казуси, стимулатори, полезни връзки и допълнителни ресурси за допълнително подобряване на вашето разбиране и подкрепа на вашата работа на терен.





Отказ от отговорност: Адаптиране на наръчника

Важно е да се отбележи, че Този наръчник предоставя рамка и предложения за работа с маргинализирани младежи в контекста на градското пътуване с велосипед. Въпреки това, всяка общност и целева група е уникална и е важно съдържанието да се адаптира към местните условия. Обмислете културните, социалните и икономическите фактори, които могат да повлияят на опита и нуждите на маргинализираните младежи, с които работите. Като адаптирате сесиите, можете да гарантирате, че те са подходящи, ефективни и значими за вашия конкретен контекст.

В наръчника ще намерите примерна структура на сесия, съдържание и скрипт, които могат да се използват както директно, така и след подходяща адаптация.

Ние ви насърчаваме да си сътрудничите с местни заинтересовани страни, младежки организации и членове на общността, за да обогатите съдържанието и да го приспособите към нуждите на вашата аудитория. Не забравяйте, че вашият опит и разбиране на местния контекст ще допринесат за успеха на прилагането на стратегиите, описани в наръчника. Като използвате този набор от инструменти и неговите адаптивни сесии, вие ще играете решаваща роля в овластяването на маргинализираните младежи чрез градско пътуване с велосипед, насърчаване на тяхната мобилност, независимост и цялостно благосъстояние.

Забележка

Приложението в края на наръчника съдържа казуси, стимулатори, полезни връзки и допълнителни ресурси, за да подкрепите най-добре работата си с маргинализирани младежи в областта на градското пътуване с велосипед.

Програмата за обучение без прекъсване на работата е насочена към младежки работници, социални работници и неформални преподаватели.

Програмата е разделена на четири модула :



Модул 1

Fix & Ride Toolkit от ресурси: внедряване и стратегии за оценка.

1. Разбиране на значението на градската мобилност за маргинализирани групи хора: (90 минути)
 - започва със сесия за въведение и преглед на програмата;
 - разработен в проекта зелен транспорт;
2. Принципи на пътуването с велосипед и градската мобилност (90 мин.)
3. Различни видове велосипеди и практическото им приложение в ежедневието (120 минути)
4. Закупуване и поддръжка на велосипед; (90 минути)
5. Разбиране на принципите на поддръжка, ремонт и редовно обслужване на велосипеди; (90 минути)
6. Правила за движение и наредби за градско пътуване с велосипед (90 минути)
7. Използване на различни учебни инструменти и ресурси за младежи в неравностойно положение. (90 минути)



Модул 2

Комуникация, културен произход и пол: защо играят роля?

1. Разбиране на целевата група и нейните нужди:
 - анализ на целевата група и средата;
 - необходимостта от повече класове, ориентирани към жените
2. Комуникационна стратегия при работа върху младежката мобилност с маргинализирани групи (90 минути):
3. Комуникационни канали, прилагани с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (120 минути)
4. Инструктаж за младежките работници как да прилагат правилна комуникационна стратегия в програми за пътуване с велосипед (90 минути)



Модул 3

Ползите от вградените среди за обучение.

1. Предимства на вградените среди за обучение (90 минути)
2. Как да създадете вградена учебна среда (90 минути)



Модул 4

Ползите от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.

1. Ползи от видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията в образователните интервенции (90 минути)
2. Използване на видеоклипове като средство за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи
3. Използване на разказването на истории като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи
4. Използване на геймификацията като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора





**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**I. Разбиране на значението на градската
мобилност за маргинализирани групи хора:**

МОДУЛ 1: Fix & Ride Инструментариум от ресурси: стратегии за изпълнение и оценка.

ПЪЛНИ СЕСИИ

I. Разбиране на значението на градската мобилност за маргинализирани групи хора: (90 минути)

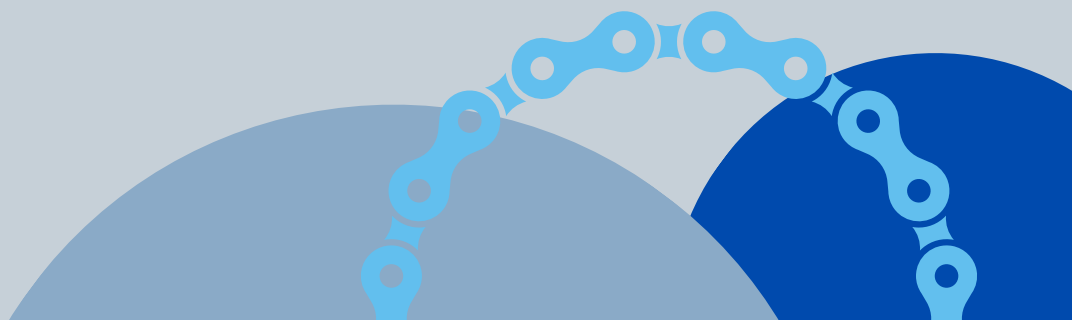
Въведение (5 мин.)

Част 1: Разбиране на маргинализираните групи и градската мобилност (20 минути)

1. Дефинирайте маргинализираните групи и дайте примери (напр. общности с ниски доходи, младежи с по-малко възможности, маргинализирани млади хора и т.н.).
2. Обяснете концепцията за градска мобилност и нейното въздействие върху ежедневието.
3. Обсъдете предизвикателствата, пред които са изправени маргинализираните групи при достъпа до възможности за транспорт в градските райони.
4. Споделете подходящи статистически данни или казуси, за да подчертаете различията в градската мобилност.

Част 2: Въздействие на неадекватната градска мобилност върху маргинализираните общности (20 минути)

1. Улеснете групова дискусия относно последиците от възможностите за ограничена мобилност за маргинализирани групи.
2. Насърчете участниците да споделят лични истории или опит, свързани с предизвикателствата на мобилността.
3. Обсъдете социалните, икономическите и здравните последици от неадекватната градска мобилност.
4. Подчертайте потенциала за повишена изолация, намалени възможности за работа, ограничен достъп до здравеопазване и образование и др.





Част 3: Ползите от подобрената градска мобилност (20 минути)

1. Представете концепцията за справедлива градска мобилност и нейните потенциални ползи.
2. Обсъдете как подобрената мобилност може да подобри качеството на живот на маргинализираните общности.
3. Проучете положителното въздействие върху образованието, заетостта, достъпа до здравеопазване, социалното включване и цялостното благосъстояние.
4. Представете успешни инициативи или казуси, които се занимават с предизвикателствата на градската мобилност за маргинализирани групи.



Част 4: Стратегии за осигуряване на справедлива градска мобилност (20 минути)

1. Ангажирайте участниците в брейнсторминг сесия, за да идентифицирате потенциални решения и стратегии.
2. Обсъдете ролята на градското планиране, транспортните политики и участието на общността.
3. Разгледайте значението на обществения транспорт, удобната за пешеходци инфраструктура и достъпните опции.
4. Насърчете участниците да споделят своите идеи и опит, свързани с подобряване на градската мобилност за маргинализирани групи.

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Въведение (5 минути)

1. Приветствайте участниците и се представете като фасилитатор.
2. Посочете целта на сесията: Да се изследва и разбере значението на градската мобилност за маргинализираните групи хора.
3. Установете основните правила за уважителна и приобщаваща дискусия. (ако е първата сесия от цялото обучение)
4. Помолете участниците да представят накратко себе си и своя интерес към темата. (ако е първата сесия от цялото обучение)

Част 1: Разбиране на маргинализираните групи и градската мобилност (30 минути)

1. Дефинирайте маргинализирани групи и дайте примери (напр. общности с ниски доходи, възрастни хора, хора с увреждания и др.). (3 минути)

Водещ: Пита за примери от групата. Запишете на флипчарт. Благодаря ви за представянето! Сега нека започнем с дефинирането на маргинализираните групи. Маргинализираните групи се отнасят за общности или индивиди, които изпитват социални, икономически или политически недостатъци. Те често се сблъскват с бариери и дискриминация, които ограничават достъпа им до ресурси и възможности. Маргинализираните групи могат да включват общности с ниски доходи, възрастни хора, хора с увреждания, расови и етнически малцинства и други уязвими групи от населението. Тези групи често носят тежестта на неравенствата в градските райони, включително ограничения достъп до възможности за транспорт.

2. Обяснете концепцията за градска мобилност и нейното въздействие върху ежедневието. (3 минути)

Градската мобилност обхваща способността на индивидите и общностите да се движат свободно в рамките на град или градска зона. Включва различни видове транспорт като ходене, колоездене, обществен транспорт и лични превозни средства. Достъпът до надежден и достъпен транспорт е от съществено значение за хората, за да задоволят ежедневиите си нужди, включително пътуване до работа, достъп до образование, здравеопазване и социални дейности.



Ограничените възможности за придвижване могат сериозно да засегнат ежедневиия живот на маргинализираните групи. Това може да доведе до социална изолация, ограничени възможности за работа, намален достъп до здравни услуги и по-ниски образователни постижения. Транспортните неравенства могат да влошат съществуващите неравенства и да запазят цикли на бедност и маргинализация. Разбирането на предизвикателствата, пред които са изправени маргинализираните общности при достъпа до градска мобилност, е от решаващо значение за създаването на по-приобщаващи и справедливи градове.

3. Обсъдете предизвикателствата, пред които са изправени маргинализираните групи при достъпа до възможности за транспорт в градските райони. (7 минути)

Фасилитаторът пита групата за примери в родните им страни, някои статистики, проблеми и предизвикателства. Стъпка 2: Пита групата за решения на тези предизвикателства, политики, НПО, лични подходи.

4. Споделете подходящи статистически данни или казуси, за да подчертаете различията в градската мобилност. (15 минути)

Сега нека да разгледаме някои подходящи статистически данни и казуси, които хвърлят светлина върху различията в градската мобилност за маргинализираните групи. **(Виж Приложение)**



Част 2: Въздействие на неадекватната градска мобилност върху маргинализираните общности (20 мин.)

1. Улеснете групова дискусия относно последиците от възможностите за ограничена мобилност за маргинализирани групи.
2. Насърчете участниците да споделят лични истории или опит, свързани с предизвикателствата на мобилността.
3. Обсъдете социалните, икономическите и здравните последици от неадекватната градска мобилност.

Фасилитатор:

Сега нека се задълбочим в последствията от неадекватната градска мобилност върху маргинализираните общности. Въздействието надхвърля самия транспорт и има широкообхватен ефект върху различни аспекти от техния живот. В социален план ограниченият достъп до надежден транспорт може да доведе до повишена изолация и да попречи на ангажираността на общността. Маргинализираните индивиди могат да се сблъскат с предизвикателства при свързването с приятели, семейство и мрежи за социална подкрепа, което води до чувство на самота и изключване.

От икономическа гледна точка неадекватната градска мобилност може да ограничи възможностите за работа на маргинализираните общности. Когато надеждните възможности за транспорт са оскъдни, хората може да имат затруднения с достъпа до възможности за работа, намиращи се в различни части на града или извън него. Ограничената мобилност може да създаде бариери пред интервютата за работа, програмите за обучение и кариерното израстване, което допълнително увековечава икономическите неравенства. По отношение на здравето, недостатъчната градска мобилност може да има пагубни последици. Ограниченият достъп до транспорт може да попречи на хората да достигнат до здравни заведения и да получат навременна медицинска помощ. Това може да доведе до забавени диагнози, лошо управление на хронични заболявания и намалени общи резултати за здравето. Освен това хората, които разчитат на активен транспорт като ходене пеша или колоездене, могат да бъдат изправени пред рискове за безопасността поради неадекватна инфраструктура, което потенциално оказва влияние върху физическото им благосъстояние.



4. Подчертайте потенциала за повишена изолация, намалени възможности за работа, ограничен достъп до здравеопазване и образование и др.

Фасилитатор:

Последствията от неадекватната градска мобилност се простират до различни важни аспекти на живота. Повишената изолация е сериозен проблем за маргинализираните групи. Когато хората нямат достъп до опции за транспорт, те може да се сблъскат с трудности при посещаване на социални събирания, обществени събития или религиозни дейности. Тази изолация може да има дълбок ефект върху тяхното психическо благополучие и чувство за принадлежност.

Освен това възможностите за ограничена мобилност могат да допринесат за намаляване на възможностите за работа. Маргинализираните лица, които не могат да пътуват до райони с повече възможности за работа, може да се сблъскат с по-високи нива на безработица или да бъдат ограничени до по-нископлатени работни места в непосредствена близост до тях. Това увековечава икономическите различия и ограничава техния потенциал за възходяща мобилност.

Достъпът до основни услуги като здравеопазване и образование също може да бъде силно повлиян от недостатъчната градска мобилност. Когато хората не могат лесно да достигнат до медицински заведения или образователни институции, те могат да се сблъскат с предизвикателства при получаването на подходящо здравно обслужване или преследване на възможности за образование. Това може да попречи на цялостното им благосъстояние и да ограничи способността им да процъфтяват и да допринасят за обществото. От съществено значение е да се признаят дълбоките последици, които неадекватната градска мобилност има върху маргинализираните общности. Като разбираме тези предизвикателства, можем да се стремим към създаването на по-приобщаващи и справедливи системи за градски транспорт, които отговарят на разнообразните нужди на всички хора, независимо от техния социално-икономически произход.

>> кратка енергизираща активност (пинг-понг/ броене 1-8/ изправете се и направете движение...) - вижте **ПРИЛОЖЕНИЕТО: Енерджайзъри**



Част 3: Ползите от подобрената градска мобилност (20 минути)

1. Представете концепцията за справедлива градска мобилност и нейните потенциални ползи.

Фасилитатор:

Сега нека насочим фокуса си към ползите, които подобрената градска мобилност може да донесе на маргинализираните общности.

Справедливата градска мобилност се отнася до транспортни системи, които осигуряват равен достъп и възможности за всички хора, независимо от техния социално-икономически произход. Когато даваме приоритет на приобщаването в нашето транспортно планиране и инфраструктура, ние отключваме множество предимства за маргинализирани групи.

2. Обсъдете как подобрената мобилност може да подобри качеството на живот на маргинализираните общности.

Фасилитатор:

Подобрената градска мобилност може да има преобразуващо въздействие върху качеството на живот на маргинализираните общности. Когато хората имат надеждни и достъпни възможности за транспорт, това отваря свят от възможности. Нека разгледаме някои от основните предимства:

а. Образование: Достъпът до транспорт играе решаваща роля за осигуряване на равни възможности за образование. Подобрената мобилност позволява на ученици от маргинализирани общности да посещават училища и университети, разположени извън непосредствените им квартали. Той намалява бариерите пред образованието, подобрява резултатите от обучението и разширява техните образователни перспективи.

б. Заетост и икономически възможности: Надеждният транспорт свързва маргинализираните лица с по-широк набор от възможности за работа. Това им позволява да пътуват до различни части на града или дори до съседни градове, разширявайки възможностите си за работа и потенциално увеличавайки потенциала си за печалба. Достъпът до транспорт може също да улесни предприемачеството и да насърчи икономическото развитие в маргинализираните общности.

в. Достъп до здравеопазване: Адекватната градска мобилност е жизненоважна за осигуряване на справедлив достъп до здравни услуги. Подобрените възможности за транспорт позволяват на маргинализирани лица да достигат до медицински заведения за редовни прегледи, прегледи и необходимите лечения. То може също така да подобри достъпа до специализирани доставчици на здравни услуги и да намали различията в здравеопазването между различните социално-икономически групи.

3. Проучете положителните въздействия върху образованието, заетостта, достъпа до здравеопазване, социалното включване и цялостното благосъстояние.

Фасилитатор:

Освен образованието, заетостта и здравеопазването, подобрената градска мобилност насърчава социалното включване, ангажираността на общността и цялостното благосъстояние. Нека се задълбочим в тези аспекти:

а. Социално включване: Достъпните транспортни системи обединяват хора от различен произход, като насърчават социалното сближаване и премахват бариерите. Тя дава възможност на маргинализираните лица да участват в социални дейности, културни събития и събирания на общността, укрепвайки чувството им за принадлежност и социална интеграция.

б. Ангажираност на общността: Подобрената мобилност дава възможност на маргинализираните общности да участват активно в гражданско участие и инициативи за развитие на общността. Когато хората имат лесен достъп до обществени центрове, обществени пространства и социални услуги, те стават по-ангажирани в оформянето на своите квартали и оказват влияние върху процесите на вземане на решения.

в. Цялостно благосъстояние: Подобрената мобилност допринася за цялостното благосъстояние на маргинализираните индивиди. Намалява стреса, свързан с транспортните предизвикателства, подобрява психичното здраве и увеличава възможностите за физическа активност, особено чрез активни видове транспорт като ходене пеша и колхозене.



Като даваме приоритет на справедливата градска мобилност, можем да отключим тези предимства, създавайки по-приобщаващи, жизнени и процъфтяващи общности за всички. Докато напредваме, ще изследваме стратегии за осигуряване на справедлива градска мобилност в част 4.

4. Представете успешни инициативи или казуси, които се занимават с предизвикателствата пред градската мобилност за маргинализирани групи. (Виж Приложение)

Част 4: Стратегии за осигуряване на справедлива градска мобилност (20 минути)

1. Ангажирайте участниците в брейнсторминг сесия, за да идентифицирате потенциални решения и стратегии.
2. Обсъдете ролята на градското планиране, транспортните политики и участието на общността.
3. Проучете значението на обществения транспорт, удобната за пешеходци инфраструктура и достъпните възможности.
4. Насърчете участниците да споделят своите идеи и опит, свързани с подобряване на градската мобилност за маргинализирани групи.

Заклучение и обобщение (5 мин.)

1. Обобщете ключовите точки, обсъдени по време на сесията.
2. Подчертайте значението на признаването и справянето с нуждите от градска мобилност на маргинализираните общности.
3. Подчертайте ролята на колективните действия, застъпничеството и сътрудничеството за създаване на положителна промяна.
4. Осигурете ресурси за допълнително четене и насърчете участниците да продължат разговора извън сесията.
5. Благодарете на участниците за тяхната ангажираност и приключете сесията.

Забележка: Времето за всеки раздел е приблизително и може да бъде коригирано въз основа на потока на сесията. Важно е да поддържате баланс между презентации, дискусии и ангажираност на участниците през цялата 90-минутна сесия.

Необходими материали:

- флипчарт/ бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове



Виртуални съвети и трикове:

 [Градско пътуване с велосипед Съвети за начинаещи](#)

 [5 причини, поради които колоезденето е най-добрият начин за пътуване в градовете](#)

 [Ползи от колоезденето](#)

Приложение Модул 1

1. Статистика или казуси, за да се подчертаят различията в градската мобилност

Статистика:

- Според Световната банка приблизително 1 милиард души по света нямат достъп до пътища във всякакви метеорологични условия, което ограничава тяхната мобилност и икономически възможности. *
- Проучване на Американската асоциация за обществен транспорт (АРТА) установи, че домакинствата с ниски доходи харчат около 42% от доходите си за транспорт, в сравнение с 22% за средното домакинство.

Казус 1: Истанбул, Турция ⁽¹⁾

В Истанбул, Турция, маргинализираните общности са изправени пред значителни предизвикателства при достъпа до адекватна градска мобилност. Бързото нарастване на населението на града, съчетано с неадекватната транспортна инфраструктура, доведе до сериозно задръстване и ограничени възможности за придвижване, особено за жителите с ниски доходи.



Статистика :

- Според проучване на Истанбулския политически център само 20 % от населението на Истанбул живее на 10 минути пеша от спирка на обществения транспорт.
- Същото проучване установи, че домакинствата с ниски доходи в Истанбул харчат значителна част от доходите си за транспорт, като оценките варират от 20% до 30%.

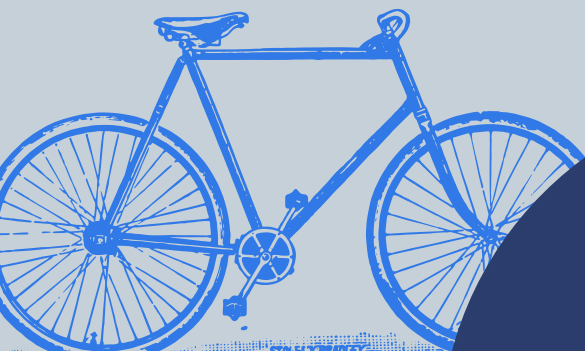
Случаят с Истанбул подчертава следните предизвикателства, пред които са изправени маргинализираните общности:

1. **Ограничен обществен транспорт:** Съществуващата система за обществен транспорт в Истанбул, макар и обширна, често не успява да отговори на търсенето, особено в пиковите часове. Хората с ниски доходи, които разчитат в голяма степен на обществения транспорт, се сблъскват с претъпкани автобуси и линии на метрото, което прави ежедневното им пътуване по-дълго и по-неудобно.
2. **Неадекватна пешеходна инфраструктура:** По улиците на Истанбул често липсва подходяща пешеходна инфраструктура, което затруднява безопасното придвижване в града за хората, особено за тези с двигателни увреждания или възрастните хора. Липсата на достъпни тротоари и пешеходни пътеки допълнително ограничава възможностите за придвижване на маргинализираните групи.
3. **Географски различия:** Маргинализираните общности в Истанбул, като живеещите в неформални селища или бедни квартали, често се сблъскват с географски различия в достъпа до транспорт. Тези райони често се намират в покрайнините на града, далеч от основните транспортни възли, което води до по-дълги пътувания до работното място и ограничен достъп до възможности за работа, образование и здравеопазване.

Полагат се усилия за справяне с тези предизвикателства и подобряване на градската мобилност за маргинализирани групи в Истанбул:

- 1. Разширяване на обществения транспорт:** Истанбул инвестира в разширяване на мрежата си за обществен транспорт, включително метрото, трамваите и автобусните линии. Това разширение има за цел да осигури по-добро покритие и да увеличи капацитета на системата, като в крайна сметка подобри достъпността за всички жители, включително маргинализирани общности.
- 2. Подобряване на пешеходната инфраструктура:** Общината на столицата Истанбул инициира проекти за подобряване на пешеходната инфраструктура, включително изграждането на тротоари, удобни за пешеходци улици и достъпни пешеходни пътеки. Тези подобрения имат за цел да осигурят по-безопасни и по-удобни възможности за ходене за маргинализирани групи.
- 3. Ангажираност на общността:** Различни организации на гражданското общество и обществени групи в Истанбул активно се застъпват за правата на маргинализираните общности и настояват за по-приобщаващи политики за градска мобилност. Чрез ангажиране на общността и подходи на участие те работят за създаване на транспортни решения, които отговарят на специфичните нужди на маргинализираните групи.

Случаят с Истанбул е пример за предизвикателствата, пред които са изправени маргинализираните общности при достъпа до градска мобилност, и подчертава значението на целенасочените интервенции и инициативите, ръководени от общността, за създаване на по-справедливи транспортни системи. Като се учим от такива казуси, можем да придобием представа за опита на маргинализирани групи и да идентифицираме стратегии, които могат да бъдат приложени в други европейски държави или градове за справяне с подобни предизвикателства, свързани с мобилността.



Казус 2: Барселона, Испания ⁽²⁾

Барселона, Испания, служи като интересен казус при изследване на градската мобилност на маргинализирани групи. Градът е реализирал различни инициативи за подобряване на достъпността и подобряване на възможностите за транспорт за уязвимите групи от населението.

Статистика :

1. Според проучване на Градския съвет на Барселона приблизително 20 % от населението на града се състои от хора на възраст 65 и повече години.
2. Столичният транспортен орган на Барселона съобщи, че хората с увреждания представляват около 7 % от потребителите на обществен транспорт в града.

Случаят с Барселона демонстрира следните инициативи и стратегии за справяне с предизвикателствата пред градската мобилност за маргинализирани групи:



1. Универсална достъпност в обществения транспорт: Барселона полага значителни усилия, за да осигури универсална достъпност в своята система за обществен транспорт. Метрото, автобусите и трамваите са оборудвани със съоръжения като рампи, асансьори и места с предимство, което ги прави по-достъпни за хора с двигателни затруднения, включително възрастни хора и хора с увреждания.

2. Програми за тарифи за хора с ниски доходи: Барселона въвежда програми за тарифи, насочени към лица с ниски доходи, за да намали транспортните разходи. Една такава програма е социалната такса T-Mobilitat, която предлага тарифи с отстъпка за отговарящи на условията жители, включително семейства с ниски доходи, безработни лица и пенсионери. Тази инициатива има за цел да облекчи финансовата тежест на транспортните разходи за маргинализираните групи.

3. Пешеходна и велосипедна инфраструктура: Барселона активно насърчава пешеходната и велосипедна инфраструктура за подобряване на градската мобилност. Изпълнението на суперблокове, където определени улици са затворени за частни превозни средства, създаде по-безопасни и по-достъпни пространства за пешеходци и велосипедисти. Този подход подобрява възможностите за мобилност за маргинализираните общности, които могат да разчитат на ходене пеша или колоездене като техен основен начин на придвижване.

Казус 3: Хелзинки, Финландия ⁽³⁾

Хелзинки, столицата на Финландия, получи признание за иновативните си подходи към градската мобилност, особено при посрещането на нуждите на маргинализираните групи.

Статистика :

1. Според проучване на град Хелзинки приблизително 14 % от населението на града се идентифицира като лице с увреждане.
2. Финландското министерство на транспорта и съобщенията съобщи, че общественият транспорт е най-често използваният начин на придвижване сред хората с ниски доходи в Хелзинки.

Случаят с Хелзинки е пример за следните инициативи и стратегии:

1. Транспортни услуги при поискване: Хелзинки е въвел транспортни услуги при поискване, като споделено пътуване и автобусни услуги, отговарящи на търсенето. Тези услуги предоставят гъвкави и удобни възможности за транспорт за маргинализирани групи, включително хора с увреждания и хора, живеещи в райони с ограничен достъп до традиционен обществен транспорт.

2. Мобилността като услуга (MaaS): Хелзинки е в челните редици на концепцията MaaS, която интегрира различни видове транспорт в една цифрова платформа. Този подход позволява на хората, включително маргинализирани общности, да планират, резервират и плащат за своите пътувания безпроблемно, насърчавайки достъпността и лекотата на използване.

3. Приобщаващ дизайн и инфраструктура: Хелзинки набляга на принципите на приобщаващия дизайн в своето градско планиране и транспортна инфраструктура. Функции за достъпност, като тактилна настилка, звукови сигнали за пешеходци и достъпни автобусни спирки, са включени в целия град, за да се улесни мобилността на хората с увреждания.

Тези казуси демонстрират ангажимента на Барселона и Хелзинки да се справят с предизвикателствата пред градската мобилност за маргинализирани групи чрез инициативи като универсална достъпност, програми за тарифи за хора с ниски доходи, пешеходна зона, транспорт по заявка и приобщаващ дизайн. Като се учат от тези примери, други европейски държави могат да получат представа за ефективни стратегии за подобряване на градската мобилност и създаване на по-приобщаващи градове за всички жители.

Проучване: Джакарта, Индонезия ⁽⁴⁾

В Джакарта общностите с ниски доходи са изправени пред значителни предизвикателства при достъпа до надежден транспорт. Бързата урбанизация на града и неадекватната инфраструктура на обществения транспорт доведоха до сериозни задръствания и ограничени възможности за придвижване за маргинализирани групи. Липсата на достъпни и достъпни възможности за транспорт засяга непропорционално жителите с ниски доходи, които често прекарват часове в пътуване до работа и са изправени пред по-високи транспортни разходи. Полагат се усилия за подобряване на градската мобилност в Джакарта чрез разработване на интегрирани системи за обществен транспорт и разширяване на пешеходната и велосипедната инфраструктура.

Тези статистики и казуси дават поглед върху реалността, пред която са изправени маргинализираните общности в градските райони. За нас е изключително важно да се задълбочим в тези проблеми и да проучим потенциални решения за преодоляване на различията в градската мобилност. Сега нека преминем към част 2, където ще обсъдим въздействието на неадекватната градска мобилност върху маргинализираните общности.

2. Успешни инициативи или казуси, които са насочени към предизвикателствата на градската мобилност за маргинализирани групи.

1. Програма за споделяне на градски велосипеди в Копенхаген, Дания ⁽⁵⁾

Копенхаген, известен като благоприятен за колоезденето град, приложи успешна програма за споделяне на велосипеди, която повлия положително на маргинализирани групи, като общности с ниски доходи и имигранти. Чрез осигуряване на достъпни и достъпни велосипеди в целия град, инициативата даде възможност на тези групи да преодолеят транспортните бариери и да подобрят възможностите си за придвижване. Програмата включва инициативи като членство с отстъпка, програми за популяризиране за насърчаване на използването сред маргинализираните общности и сътрудничество с организации на местната общност за справяне със специфични нужди. Програмата за споделяне на велосипеди не само подобри градската мобилност, но също така допринесе за по-добри здравни резултати, намалени емисии и засилено социално включване в Копенхаген.

2. Приложение „Vamos Juntas“ в Сао Пауло, Бразилия (6)

Въпреки че не е европейска държава, този пример демонстрира въздействаща инициатива от Сао Пауло, Бразилия, която може да предостави информация за подобни инициативи. Приложението „Vamos Juntas“ (Да вървим заедно) е създадено, за да отговори на опасенията за безопасността и да даде възможност на жените, особено тези от маргинализираните общности, когато използват обществен транспорт. Приложението позволява на жените да се свързват и да пътуват заедно, като гарантира чувство за сигурност и намалява риска от тормоз или нападение. Чрез улесняване на решения, ръководени от общността, и насърчаване на солидарността между жените, инициативата подобри градската мобилност за маргинализирани групи, превръщайки обществения транспорт в по-безопасен и по-достъпен вариант.

3. Проект за достъпен обществен транспорт в Истанбул, Турция (7)

Истанбул предприема значителна инициатива за подобряване на достъпността в своята система за обществен транспорт, специално насочена към маргинализирани групи, включително хора с увреждания и възрастни хора. Проектът се фокусира върху преоборудване на съществуващи автобуси, трамваи и метростанции, за да се осигури универсална достъпност. Това включва инсталиране на рампи, асансьори, звукови съобщения и определени места за сядане. Освен това, проектът набляга на обучението на персонала на обществения транспорт за предоставяне на по-добра помощ и подкрепа на лица със специални нужди. Този цялостен проект за достъпност подобри мобилността и качеството на живот на маргинализираните групи в Истанбул, позволявайки им да се движат в града независимо и с достойнство.

Тези примери от реалния живот подчертават успешни инициативи и казуси от различни региони, демонстриращи положителните резултати, постигнати чрез справяне с предизвикателствата на градската мобилност за маргинализирани групи. Чрез прилагане на приобщаващи мерки и отчитане на специфичните нужди на тези общности, градовете могат да създадат транспортни системи, които насърчават справедливост, достъпност и социално включване.



**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**II. Принципи на пътуването с велосипед и
градската мобилност (90 мин)**

II. Принципи на пътуването с велосипед и градската мобилност (90 мин.)

1. Въведение (5 минути)

- Обяснете накратко целта на сесията и важността на пътуването с велосипед и градската мобилност.
- Споделете собствения си опит или страст към темата, за да създадете ангажираност.

2. Сближаваща/активираща дейност (10 минути)

- Проведете кратка сближаваща дейност, за да заредите участниците с енергия и да създадете положителна атмосфера.
- Например, можете да накарате участниците да споделят любимия си спомен от колоездене или да обсъдят накратко предимствата, които виждат в пътуването с велосипед.

3. Преглед на пътуването с велосипед (15 минути)

- Представете общ преглед на ползите и предимствата на пътуването с велосипед.
- Обсъдете положителното въздействие на колоезденето върху личното здраве, околната среда и градските задръствания.
- Споделете статистика или истории за успех, свързани с пътуването с велосипед, за да подсилите важността на темата.

4. Основни принципи на пътуването с велосипед (30 минути)

- Представете основните принципи и насоки за безопасно и ефективно придвижване с велосипед в градска среда.
- Покрийте теми като планиране на маршрут, правила и разпоредби за движение, поддръжка на велосипеди и основно оборудване за безопасност.
- Осигурете практически съвети и стратегии за преодоляване на често срещани предизвикателства в градското колоездене, като навигиране по натоварени кръстовища или справяне с лошото време.

5. Групова дискусия/дейност (25 минути)

- Разделете участниците на малки групи и задайте на всяка група специфичен сценарий или предизвикателство, свързано с пътуването с велосипед.
- Инструктирайте групите да обсъдят и измислят решения или стратегии за справяне с дадения сценарий.
- Позволете на всяка група да представи своите открития и да се включи в по-широка дискусия с цялата група.

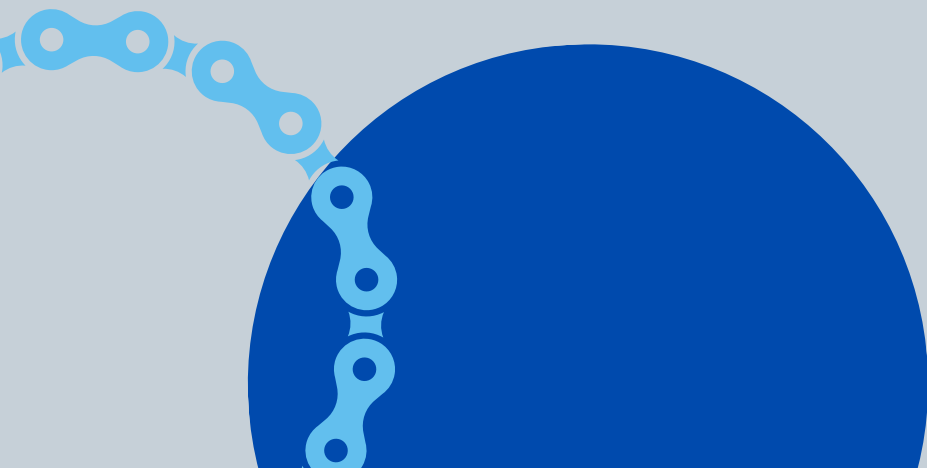
6. Заключение и обобщение (5 минути)

- Обобщете ключовите точки, засегнати по време на сесията.
- Подчертайте значението на пътуването с велосипед и градската мобилност и техния потенциал за създаване на положителна промяна.
- Осигурете на участниците допълнителни ресурси или препратки за по-нататъшно изследване на темата.
- Благодарете на участниците за тяхното активно участие и ангажираност.

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1. Въведение (5 минути)

- Обяснете накратко целта на сесията и важността на пътуването с велосипед и градската мобилност.
- Споделете собствения си опит или страст към темата, за да създадете ангажираност.



Фасилитатор: Добро утро/следобед на всички,
Добре дошли в днешната сесия на тема „Принципи на пътуването с велосипед и градската мобилност“. Вълнувам се да бъда тук като ваш фасилитатор и да се задълбоча в тази важна тема с всички вас.
Днешната ни сесия има за цел да хвърли светлина върху ползите и значението на пътуването с велосипед и градската мобилност. Ще проучим принципите и насоките, които могат да ни помогнат да направим нашите градове по-устойчиви, по-ефективни и по-здравословни.

Пътуването с велосипед е нещо повече от начин на придвижване; това е решение на множество предизвикателства, пред които сме изправени в градските райони. С разрастването на градовете задръстванията се увеличават, нивата на замърсяване се повишават и физическото ни благосъстояние страда. Пътуването с велосипед до работното място ни предоставя алтернатива, която не само се справя с тези предизвикателства, но и носи множество ползи.

Първо, нека поговорим за **здравето**. Колоезденето е фантастичен начин да останем активни и да подобрим физическата си форма. Предлага сърдечно-съдова тренировка с ниско въздействие, която помага за укрепване на сърцето и белите дробове. Избирайки да караме велосипед вместо да шофираме или да използваме обществен транспорт, ние включваме физическата активност в ежедневието си, което води до подобро цялостно здраве и благополучие.

Второ, **градската мобилност** играе важна роля в оформянето на нашите градове. Тъй като все повече хора избират велосипеди за пътуване, ние намаляваме задръстванията, намаляваме замърсяването на въздуха и създаваме по-подходящи за живеене градски пространства. Като възприемаме пътуването с велосипед до работното място, ние допринасяме за създаването на по-чисти и по-зелени градове, които дават приоритет на благосъстоянието на своите жители



Освен това пътуването с велосипед е достъпно за широк кръг от хора, независимо от възрастта или социално-икономическия им статус. Това е **рентабилен** начин на транспортиране, който изисква минимални инфраструктурни инвестиции в сравнение с изграждането и поддържането на обширни пътни мрежи или системи за обществен транспорт. Като насърчаваме и подкрепяме пътуването с велосипед, ние насърчаваме приобщаването и предоставяме справедливи възможности за транспорт за всички членове на нашата общност.

В днешната сесия ще обхванем основни принципи и насоки за **безопасно и ефективно придвижване с велосипед** в градска среда. Ще обсъдим планиране на маршрута, правила и разпоредби за движение, поддръжка на велосипеди и оборудване за безопасност. Ние също така ще участваме в дейности и дискусии, за да задълбочим нашето разбиране и да споделим практически стратегии за преодоляване на често срещаните предизвикателства в градското колоездене.

Насърчавам всички ви да участвате активно, да споделяте своя опит и да задавате въпроси по време на сесията. Заедно можем да се учим един от друг и да изследваме иновативни решения за насърчаване на пътуването с велосипед и градската мобилност в нашите градове.

До края на тази сесия се надявам, че ще бъдете оборудвани с ценни знания, практически съвети и подновен ентусиазъм за пътуване с велосипед и градска мобилност. Нека се впуснем в това пътуване заедно и да окажем положително въздействие върху нашите градове и живота на онези, които ги наричат дом.

Благодарим ви, че се присъединихте към нас днес и нека започнем с това вълнуващо изследване на принципите на пътуването с велосипед и градската мобилност.

Не забравяйте, че предоставените времена са приблизителни и можете да ги коригирате въз основа на динамиката на сесията и нивото на ангажираност на участниците.



2. Сближаваща/активизираща дейност (10 минути)

(Вижте ПРИЛОЖЕНИЕТО: Енергджайзъри)

- Проведете кратка сближаваща дейност, за да заредите участниците с енергия и да създадете положителна атмосфера.

3. Преглед на пътуването с велосипед (15 минути)

- Обсъдете положителното въздействие на колоезденето върху личното здраве, околната среда и градските задръствания.

Фасилитаторът пита групата за предложения, примери от техния личен живот и/или страни и записва всичко това на флипчарта.

-Споделете статистика или истории за успех, свързани с пътуването с велосипед, за да подсилите важността на темата.

Фасилитаторът моли групата да сподели някое от горните и, ако е необходимо, може да продължи със: **(Вижте ПРИЛОЖЕНИЕТО)**

4. Основни принципи на пътуването с велосипед (30 минути)

а. Представете основните принципи и насоки за безопасно и ефективно придвижване с велосипед в градска среда (10 минути)

- Подчертайте важността на видимостта и носенето на светлоотразително облекло, особено при колоездене в условия на слаба светлина. Споделете примери за достъпна и модерна отразяваща екипировка, която може да се хареса на младежите.
- Обсъдете концепцията за „заемане на лентата“, когато е необходимо, като дадете възможност на младежите да отстояват правото си на пространство на пътя и да се чувстват уверени, докато карат велосипед.



- Насърчете младежите да се запознаят с местната велосипедна инфраструктура и ресурси, като велосипедни алеи, програми за споделяне на велосипеди и сервизи.
- Осигурете информация за курсове и семинари по безопасност при колоездене, които са достъпни за маргинализирани младежи, като подчертаете важността им за придобиване на увереност и практически умения.
- Споделете истории за успех на ръководени от общността инициативи, насочени към насърчаване на пътуването с велосипед сред маргинализираните младежи, като програми за наставничество или групови събития за колоездене.

6. Покрийте теми като планиране на маршрут, правила и разпоредби за движение, поддръжка на велосипеди и основно оборудване за безопасност (10 минути)

- Обсъдете наличието на дигитални инструменти и приложения за смартфони, които могат да помогнат на маргинализирани младежи да планират безопасни и ефективни велосипедни маршрути, като вземат предвид фактори като обем на трафика, велосипедни алеи и живописни пътеки.
- Подчертайте важността на разбирането на местните правила и разпоредби за движение, особено на всякакви специфични указания за велосипедисти в маргинализирани квартали.
- Осигурете практически съвети за основна поддръжка на велосипеди с ограничен бюджет, като уроци в YouTube или семинари на общността, където младежите могат да се научат как да извършват прости ремонти и настройки.
- Обсъдете алтернативни възможности за достъп до достъпно или безплатно оборудване за безопасност, като например обществени велосипедни кооперативи или местни инициативи, които раздават каски и светлини на маргинализирани младежи.
- Споделете истории за успех на маргинализирани младежи, които са преодолели бариерите и са прегърнали пътуването с велосипед, като изтъкват техния опит и постижения като модели за подражание.



в. Предоставете практически съвети и стратегии за преодоляване на често срещаните предизвикателства при градското колоездене, като навигиране през натоварени кръстовища или справяне с лошо време (30 минути)

- Обсъдете техники за навигиране по натоварени кръстовища, като използване на определена велосипедна инфраструктура, практикуване на уверено, но отбранително колоездене и установяване на зрителен контакт с шофьорите.
- Споделете съвети за колоездене при лошо време, включително използването на подходящо оборудване за дъжд, калници и светлини за подобряване на видимостта при по-тъмни и дъждовни условия.
- Подчертайте общностни програми или инициативи, които предлагат клиники или работилници за ремонт на велосипеди, специално насочени към маргинализирани младежи, като им предоставят умения и знания да поддържат велосипедите си.
- Обсъждане на стратегии за преодоляване на бариерите, пред които са изправени маргинализираните младежи, като липса на достъп до сигурен паркинг за велосипеди или опасения относно кражби, като използване на евтини ключалки, намиране на алтернативи за сигурно паркиране или застъпничество за подобрена велосипедна инфраструктура в техните квартали.
- Споделете истории за успех на маргинализирани младежи, които успешно са преодолели предизвикателства и бариери, демонстрирайки тяхната устойчивост и решителност да възприемат пътуването с велосипед като средство за транспорт и овластяване.

Като предоставяме примери от реалния свят и практически съвети, специално пригодени за европейски и маргинализирани младежи, ние можем да им дадем възможност да прегърнат пътуването с велосипед до работното място, да се придвижват безопасно в градската среда и да преодолеят уникалните предизвикателства, пред които могат да се изправят.



Колоездене през зимата

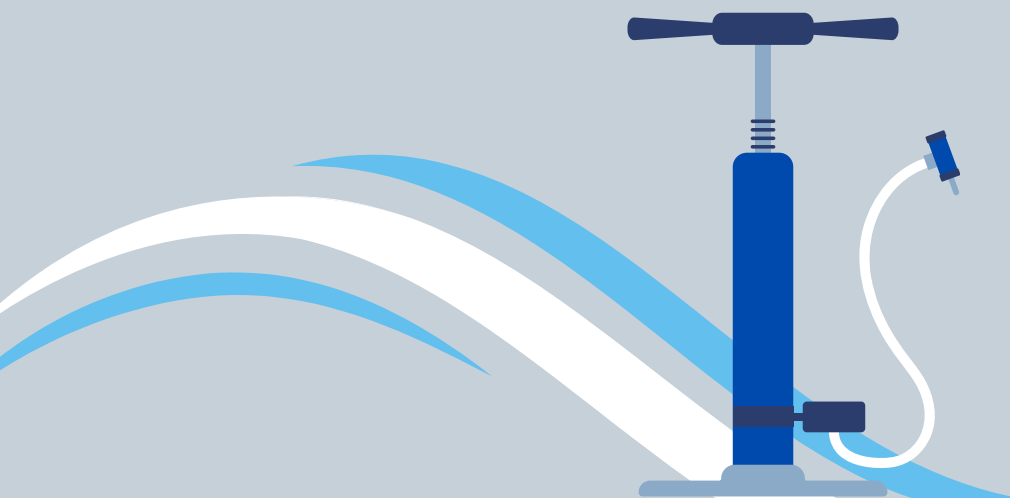
д. Групова дискусия/дейност (30 минути)

- Разделете участниците на малки групи и задайте на всяка група специфичен сценарий или предизвикателство, свързано с пътуването с велосипед.

**** Сценарий 1: „Подобряване на велосипедната инфраструктура в маргинализираните квартали“****

В този сценарий участниците имат за задача да обсъждат и да обмислят решения за подобряване на велосипедната инфраструктура в маргинализираните квартали. Те трябва да вземат предвид фактори като ограничени ресурси, ангажираност на общността и справяне със специфични предизвикателства, пред които са изправени маргинализираните общности. Някои въпроси за насочване на дискусията могат да бъдат:

- Какви са текущите предизвикателства пред маргинализираните общности по отношение на велосипедната инфраструктура?
- Как можем да се застъпваме за подобряване на велосипедната инфраструктура в маргинализираните квартали?
- Какви са някои креативни и икономически ефективни решения за справяне с ограничените ресурси, като същевременно се подобрява велосипедната инфраструктура?
- Как може да се насърчи ангажираността и участието на общността, за да се гарантира, че инфраструктурата отговаря на специфичните нужди на маргинализираните общности?
- Какви партньорства или сътрудничества могат да бъдат формирани с местни организации или власти, за да се подкрепи развитието на велосипедна инфраструктура в маргинализираните квартали?



**** Сценарий 2: „Насърчаване на пътуването с велосипед сред маргинализирани младежи“ ****

Този сценарий се фокусира върху обсъждане на стратегии за насърчаване на пътуването с велосипед сред маргинализирани младежи. Участниците трябва да проучат фактори като достъпност, съображения за безопасност и популяризиране на ползите от колоезденето. Някои подкани за дискусия за този сценарий могат да включват:

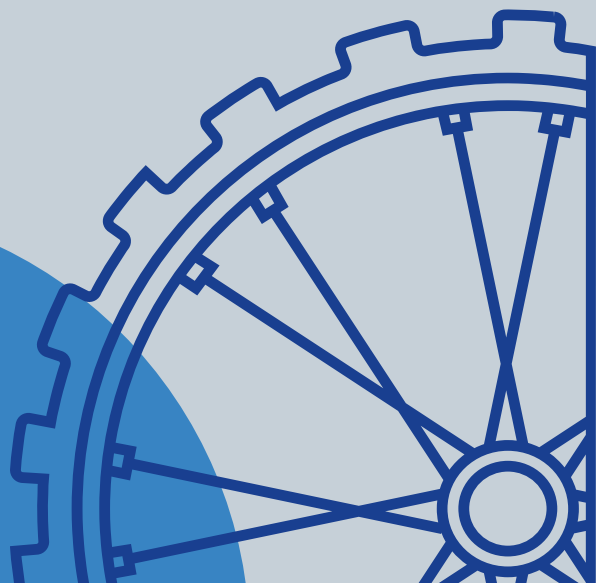
- Какви са бариерите, които пречат на маргинализираните младежи да пътуват с велосипед и как могат да бъдат преодоляни?
- Какви инициативи или програми могат да бъдат приложени, за да направят колоезденето по-достъпно и привлекателно за маргинализирани младежи?
- Как може да се обърне внимание на проблемите, свързани с безопасността, като опасности от трафика или кражби, за да се повиши доверието и участието в пътуването с велосипед?
- Как ползите от пътуването с велосипед, включително подобряване на здравето, спестяване на разходи и устойчивост на околната среда, могат да бъдат ефективно предадени на маргинализирани младежи?
- Какви партньорства или сътрудничества могат да бъдат установени с местни младежки организации, училища или обществени центрове за насърчаване и подкрепа на пътуването с велосипед сред маргинализирани младежи?



**** Сценарий 3: „Навигиране на транспортното неравенство в градските райони“ ****

Този сценарий се върти около обсъждане на стратегии за справяне с транспортното неравенство в градските райони, където достъпът до надеждни транспортни възможности може да бъде ограничен за маргинализираните общности. Участниците трябва да проучат ролята на пътуването с велосипед за преодоляване на тази празнина и насърчаване на справедлив транспорт. Някои подкани за дискусия за този сценарий могат да включват:

- Какви са транспортните неравенства, пред които са изправени маргинализираните общности в градските райони и как пътуването с велосипед може да помогне за справяне с тези неравенства?
- Как може да се разшири или подобри велосипедната инфраструктура, за да се свържат маргинализираните квартали с ключови дестинации, като училища, работни места и обществени услуги?
- Какви инициативи или програми могат да бъдат приложени, за да се осигурят достъпни велосипеди и оборудване за безопасност на маргинализирани общности?
- Как могат да се използват образователни и осведомителни кампании за насърчаване на пътуването с велосипед като жизнеспособна и справедлива възможност за транспорт?
- Какви сътрудничества или партньорства могат да бъдат установени с местните власти, организации с нестопанска цел или обществени организации, за да се застъпват за и прилагат инициативи за справедливост в транспорта, които дават приоритет на пътуването с велосипед?

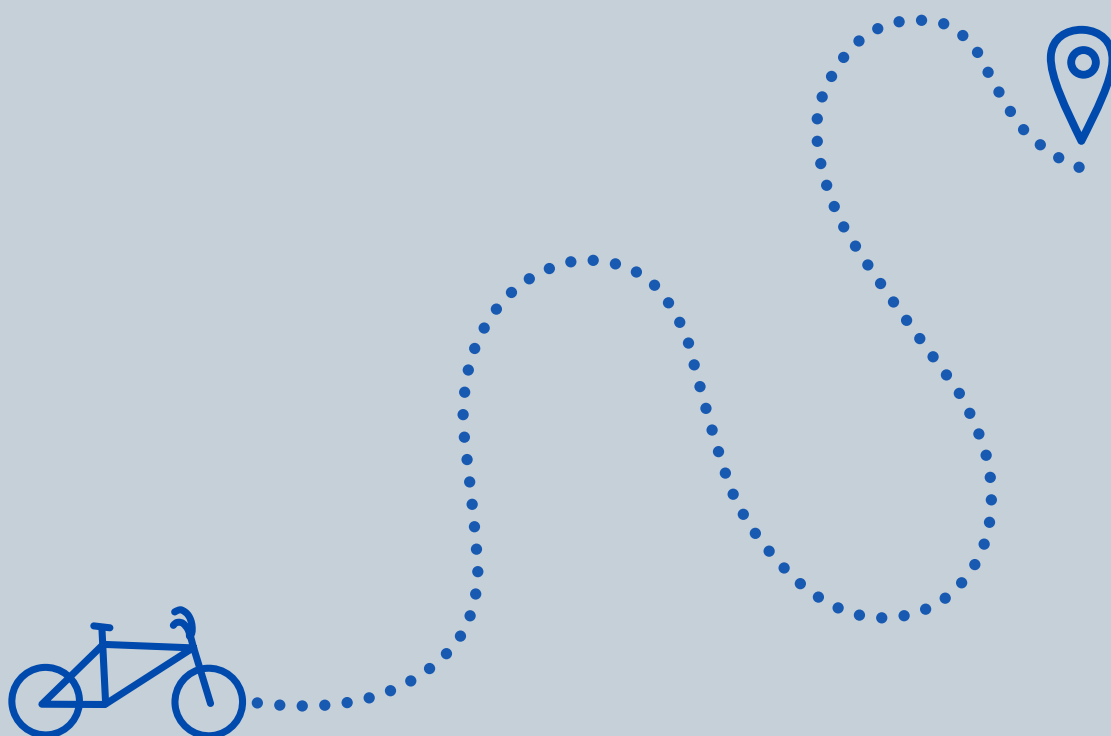


Тези сценарии насърчават участниците да мислят критично и съвместно за предизвикателствата в реалния свят, свързани с пътуването с велосипед до работното място в контекста на маргинализирани общности. Дискусиите могат да генерират иновативни идеи и решения, които дават възможност на участниците да окажат положително въздействие в своите общности.

- **Инструктирайте групите да обсъдят и измислят решения или стратегии за справяне с дадения сценарий.**
- **Позволете на всяка група да представи своите открития и да се включи в по-широка дискусия с цялата група.**

е. Заключение и обобщение (5 минути)

- Обобщете ключовите точки, засегнати по време на сесията.
- Подчертайте значението на пътуването с велосипед и градската мобилност и техния потенциал за създаване на положителна промяна.
- Осигурете на участниците допълнителни ресурси или препратки за по-нататъшно изследване на темата. (Ако някой)
- Благодарете на участниците за тяхното активно участие и ангажираност.



- **Необходими материали:**
- флипчарт/ бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Virtual Tips and Tricks:

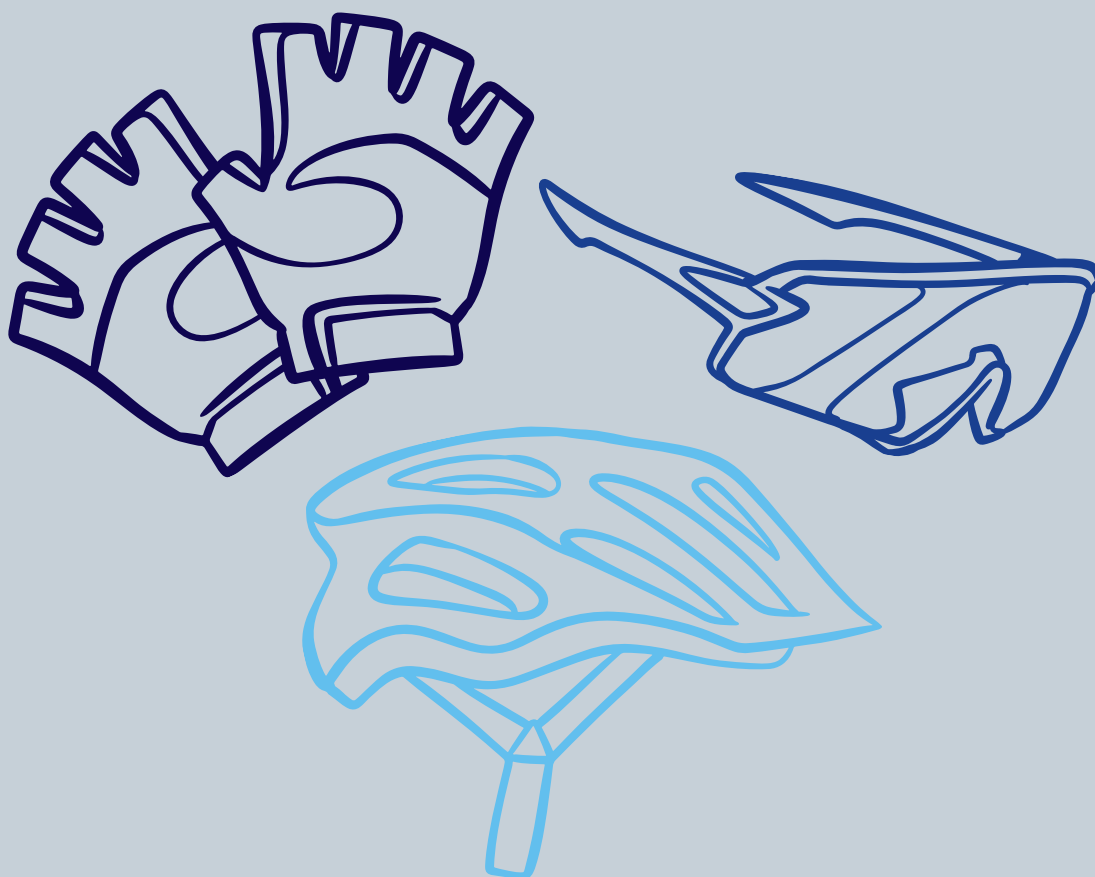
 [Градско пътуване с велосипед Съвети за начинаещи](#)

 [5 причини, поради които колоезденето е най-добрият начин за пътуване в градовете](#)

 [Пътуване с велосипед](#)

 [Самооценка на уменията за колоездене](#)

 [Избор на велосипедни гуми за пътуване](#)



ПРИЛОЖЕНИЕ:

Статистика или истории за успех, свързани с пътуването с велосипед, за да се засили важността на темата.

Фасилитаторът моли групата да сподели някое от горните и ако е необходимо може да продължи със следното: **(вижте ПРИЛОЖЕНИЕТО)**

1. Нидерландия: ⁽¹⁾

- Статистика: В Нидерландия колоезденето е дълбоко вкоренено в културата, като приблизително 36 % от всички пътувания до работното място се извършват с велосипед. В градове като Амстердам и Грьонинген този брой нараства съответно до зашеметяващите 60 % и 61 %. (Източник: Евростат, 2020 г.)
- История на успеха: Грьонинген, град в Нидерландия, често е приветстван като модел за успешно пътуване с велосипед. През последните няколко десетилетия градът е изградил широка велосипедна инфраструктура, като дава приоритет на безопасността и удобството на велосипедистите. В резултат на това повече от половината пътувания в Грьонинген са с велосипед. Този подход не само намали задръстванията и подобри качеството на въздуха, но също така насърчи по-здравословна и по-устойчива градска среда.



2. Дания: ⁽²⁾

- **Статистика:** Копенхаген, столицата на Дания, е известен като един от най-благоприятните за велосипедисти градове в света. Приблизително 62% от жителите на Копенхаген използват велосипедите като основен вид транспорт за пътуване до работното място или ежедневни задачи. (Източник: град Копенхаген, 2020 г.)
- **История на успеха:** Проектът "Super Bikeways" в Дания пожъна изключителен успех. Тези специални велосипедни магистрали, като „Cykelslangen“ (Велосипедна змия) в Копенхаген, осигуряват безопасни и ефективни маршрути за велосипедистите, като им позволяват да заобикалят трафика и да достигат бързо дестинациите си. Проектът насърчи повече хора да изберат велосипеди, което доведе до подобрена градска мобилност, намалени задръствания и повишена физическа активност.

3. Германия: ⁽³⁾

- **Статистика:** В Германия град Мюнстер се откроява като отличен пример за успешно пътуване с велосипед. Приблизително 37 % от всички пътувания в Мюнстер се извършват с велосипед, което демонстрира ангажимента на града към устойчивия транспорт.
- **История на успеха:** Фрайбург, град в югозападна Германия, внедри цялостна мрежа за велосипедна инфраструктура, която свързва жилищни райони, работни места и места за отдих. Инвестициите на града във велосипедна инфраструктура са довели до това, че 33 % от всички пътувания се извършват с велосипед. Успехът на Фрайбург в насърчаването на пътуването с велосипед не само намали задръстванията и емисиите, но и подобри качеството на живот на жителите.

Тези примери подчертават значителното въздействие, което приоритизирането на пътуването с велосипед може да има върху градовете и общностите, от подобряване на общественото здраве и намаляване на замърсяването до създаване на по-подходящи за живеене и жизнени градски пространства. Те служат като вдъхновение за други градове и държави да инвестират в инфраструктура за велосипеди и да насърчават активния транспорт като устойчив и ефективен начин на пътуване.



**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**III. Различни видове велосипеди и
практическото им приложение в
ежедневието (120 минути)**

III. Различни видове велосипеди и практическото им приложение в ежедневието (120 минути)

1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците и обобщете накратко целта на сесията.
- Обяснете, че днешната тема е за различни видове велосипеди и как те могат да бъдат практически приложени в ежедневието, особено за маргинализирани младежи.
- Подчертайте важността на разбирането на различните опции за велосипеди, за да се задоволят по-добре нуждите и предпочитанията на маргинализираните младежи.

2. Видове велосипеди (40 минути)

- Представете различните типове велосипеди, които обикновено се използват за пътуване до работа и ежедневни дейности, като градски велосипеди, сгъваеми велосипеди, товарни велосипеди и електрически велосипеди.
- Обсъдете основните характеристики и предимства на всеки тип велосипед.

Подчертайте как всеки тип велосипед може да бъде полезен в различни сценарии, като пътуване до училище, превозване на хранителни стоки или настаняване на ограничени места за съхранение.

Покажете видео #1:



Видове велосипеди



1.3. Избор на правилния велосипед (20 минути)

- Осигурете насоки за избор на подходящ велосипед въз основа на индивидуалните нужди и обстоятелства, включително фактори като терен, разстояние, товароносимост и физически способности.
- Обсъдете значението на вземането на предвид фактори като размер на рамката, комфорт и възможност за регулиране за подходящо прилягане.
- Подчертайте значението на тестовото каране на велосипеди, за да осигурите удобно и уверено каране.
- Споделете практически съвети за това къде да намерите и закупите достъпни велосипеди, включително местни магазини за велосипеди, пазари за втора употреба и инициативи на общността.

Покажете видео #2:

 [Видове велосипеди](#)

 [Как и къде да закупите употребяван велосипед](#)

 [Как да изберете правилния размер велосипед за вас](#)

 [Избор на велосипед](#)



>> Енерджайзър / почивка

1. Адаптиране на велосипеди за маргинализирани младежи (20 минути)

- Обърнете внимание на специфичните предизвикателства, пред които могат да се изправят маргинализирани младежи, когато използват велосипеди, като достъпност, физически ограничения или опасения относно безопасността.
- Обсъдете адаптивни велосипеди и модификации, които могат да бъдат направени, за да се приспособят маргинализирани младежи с физически увреждания или ограничена подвижност.
- Представете ресурси на общността или организации, които предлагат адаптирани велосипеди или програми за достъпност за маргинализирани младежи.
- Споделете истории за успех или препоръки на маргинализирани младежи, които са се възползвали от адаптивните велосипеди.
- Насърчете участниците да споделят собствения си опит или идеи за това как да адаптират велосипедите към нуждите на маргинализираните младежи.

1.5. Въпроси и отговори и дискусия (20 минути)

- Дайте думата за въпроси, коментари и дискусии от участниците.
- Обърнете внимание на всички притеснения или съмнения относно обсъжданите типове велосипеди, техните практически приложения или адаптирането на велосипеди за маргинализирани младежи.
- Насърчете участниците да споделят собствения си опит, прозрения или предизвикателства, свързани с пътуването с велосипед за маргинализирани младежи.
- Улеснете дискусията относно потенциални стратегии или инициативи, които участниците могат да приложат в работата си, за да подкрепят маргинализираните младежи в пътуването с велосипед.

1. 6. Заключение (10 минути)

- Обобщете ключовите точки, обсъдени по време на сесията, като подчертаете важността на разбирането на различните видове велосипеди и техните практически приложения за маргинализирани младежи.
- Изразете благодарност на участниците за тяхното активно участие и прозрения.
- Насърчете участниците да продължат да проучват ресурси, инициативи и сътрудничества в подкрепа на маргинализираните младежи в начинанията им да пътуват с велосипед.

Забележка:

Използваните видеоклипове могат да бъдат сменени с други подходящи видеоклипове от YouTube, които отговарят на целите на сесията и са забавни, интересни и лесни за разбиране, на английски или с английски субтитри.

Не забравяйте да коригирате времето и потока на сесията според нуждите, за да осигурите ангажиращо и интерактивно изживяване за участниците.



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1. Въведение (5 минути)

- -Приветствайте участниците и обобщете накратко целта на сесията.
- -Обяснете, че днешната тема е за различни видове велосипеди и как те могат да бъдат практически приложени в ежедневието, особено за маргинализирани младежи.
- -Подчертайте важността на разбирането на различните опции за велосипеди, за да се задоволят по-добре нуждите и **предпочитанията на маргинализираните младежи.**

2. Видове велосипеди (20 минути)

- Представете различните видове велосипеди, които обикновено се използват за пътуване до работа и ежедневни дейности, като градски велосипеди, сгъваеми велосипеди, товарни велосипеди, електрически велосипеди, планински велосипеди и др.
- Обсъдете основните характеристики и предимства на всеки тип велосипед. [Вижте инфографиката в ПРИЛОЖЕНИЕТО]
- Подчертайте как всеки тип велосипед може да бъде полезен в различни сценарии, като пътуване до училище, превозване на хранителни стоки или настаняване на ограничени места за съхранение.

Покажете видео #1:



Видове велосипеди



Избор на велосипед



Скрипт за фасилитатор (показващ снимки за всеки велосипед и неговите компоненти):

а. Градски велосипеди:

> Характеристики:

- Здрава рамка и удобна изправена позиция за каране
- Калници и предпазители на веригата за защита от мръсотия и отломки
- Вградени светлини и рефлектори за видимост в градска среда

> Предимства:

- Идеален за пътуване на къси до средни разстояния в градски райони
- Лесен за маневриране в трафика и навигиране през претъпкани улици
- Оборудвани със стелажи или кошници за пренасяне на хранителни стоки или ежедневни неща от първа необходимост

> Полезен за:

- Пътуване до работа или училище в рамките на града
- Изпълнение на поръчки или пазаруване в градските райони
- Разглеждане на забележителностите и културните забележителности на града



6. Сгъваеми велосипеди:

> Характеристики:

- Компактен и лек дизайн
- Сгъваема рамка за лесно съхранение и транспортиране
- Регулируема височина на седалката и кормилото за персонализиране

> Предимства:

- Перфектен за пътуващи с ограничено място за съхранение или тези, които трябва да комбинират колоездене с други форми на транспорт (напр. обществен транспорт)
- Може лесно да се сгъва и да се носи в градския транспорт или да се съхранява в малки апартаменти
- Бърз и удобен монтаж/демонтаж за безпроблемни преходи между колоездене и други дейности

> Полезен за:

- - Пътуване до работа или училище, особено ако е съчетано с обществен транспорт
- - Пътуване или изследване на нови градове, където пространството е ограничено
- - Съхранение на велосипеди в малки апартаменти или общи жилищни помещения



в. Товарни велосипеди:

> Характеристики:

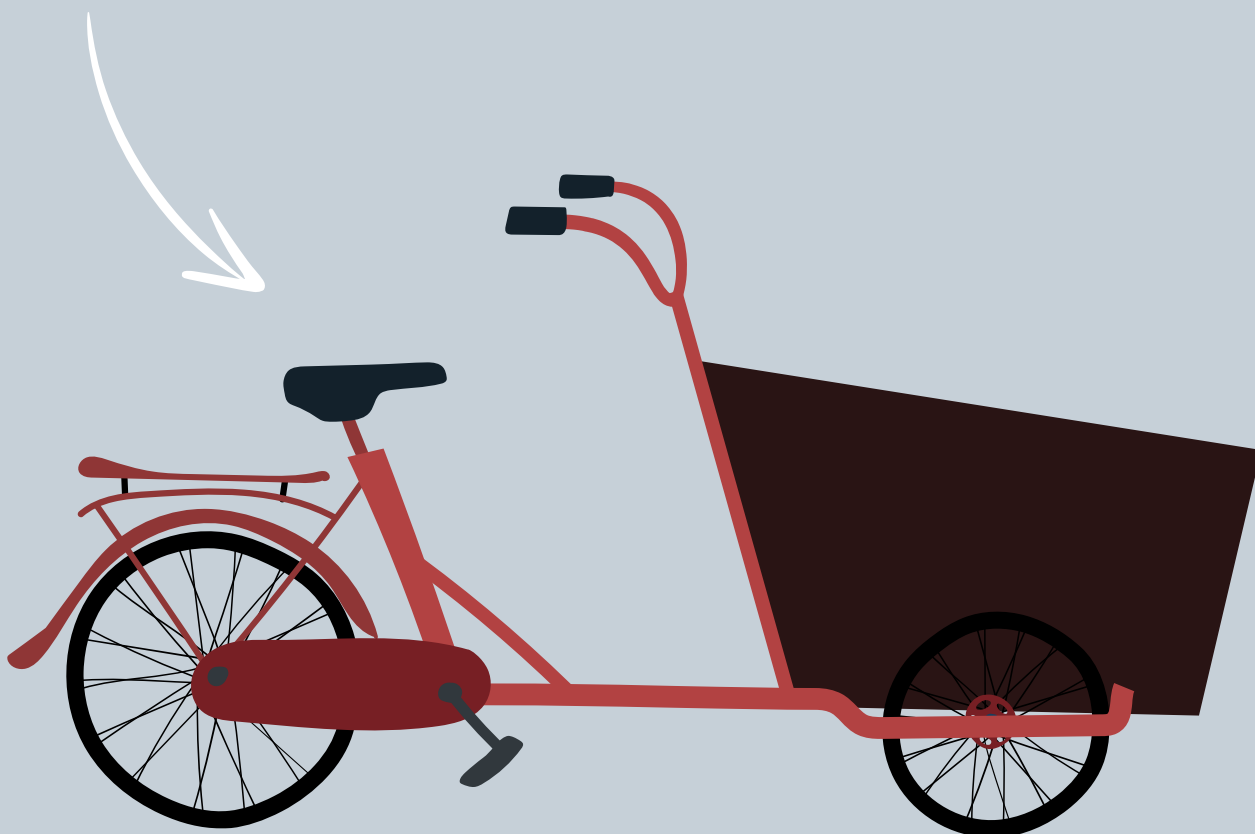
- Здрава рамка с голяма и здрава товарна площ
- Удължено междуосие за стабилност при носене на тежки товари
- Различни товарни конфигурации, като монтирани отпред или отзад кошници, стелажи или специализирани отделения

> Предимства:

- Идеален за носене на хранителни стоки, обемисти предмети или дори деца
- Намалява нуждата от кола или други форми на транспорт за ежедневни задачи
- Насърчава устойчив живот и намалява въздействието върху околната среда

> Полезен за:

- Носене на хранителни стоки или изпълнение на поръчки, особено за отделни лица или семейства
- Транспортиране на деца до училище или развлекателни дейности
- Услуги за доставка или дребни търговски цели



д. Електрически велосипеди:

> Характеристики:

- Педал-асистент или изцяло електрически мотор за допълнителна скорост и помощ
- Захранван от батерия с различни нива на помощни режими
- Възможности за обхват и скорост в зависимост от модела

> Предимства:

- Осигурява допълнителен тласък за по-дълги разстояния или изкачвания
- Намалява физическото натоварване и прави колоезденето по-достъпно за по-широк кръг от хора
- Позволява по-бързо и по-ефективно пътуване, особено в хълмисти или трудни терени

> Полезен за:

- Пътуване на по-дълги разстояния без прекомерно физическо натоварване
- Завладяване на хълмисти или предизвикателни терени
- Насърчаване на хора с ограничена физическа годност да се занимават с колоездене



е. Шосейни велосипеди:

> Характеристики:

- Лека рамка с падащо кормило за аеродинамична позиция при каране
- Тънки гуми с високо налягане за намалено съпротивление при търкаляне
- Множество предавки за ефективно каране по павирани пътища

> Предимства:

- Проектиран за високоскоростно каране по павирани пътища
- Идеален за пътувания на дълги разстояния или любители на шосейно колоездене
- Ефективно и гладко върху добре поддържани повърхности

> Полезен за:

- Шосейно колоездене или пътуване на дълги разстояния по павирани пътища
- Участие в организирани колоездачни събития или състезания
- Колоездене с фокус върху фитнеса върху гладки повърхности



ж. Планински велосипеди:

> Характеристики:

- Здрава рамка с предно окачване (hardtail) или предно и задно окачване (пълно окачване)
- Широки, изпъкнали гуми за подобро сцепление и стабилност на неравни терени
- По-нисък диапазон на предавките за изкачване по стръмни пътеки

> Предимства:

- Проектиран за офроуд колоездене и преодоляване на неравни терени
- Отлично поглъщане на удари за комфортно каране по неравни повърхности
- Подходящ за изследване на пътеки, гори и планински райони

> Полезен за:

- Офроуд колоездене, включително колоездене по пътеки и планинско колоездене
- Проучване на природни резервати, гори или предизвикателни терени
- Участие в състезания или събития по планинско колоездене



3. Хибридни велосипеди:

> Характеристики:

- Гъвкав дизайн, съчетаващ характеристиките на шосейни и планински велосипеди
- Плоско кормило за изправена позиция при каране
- По-широки гуми за стабилност и комфорт на различни настилки

> Предимства:

- Подходящ за комбинация от павирани пътища и леки офроуд пътеки
- Удобни и ефективни за пътуване до работа, фитнес и развлекателно каране
- Предлага добър баланс между скорост и стабилност

> Полезен за::

- Пътуване до работното място по комбинация от павирани и чакълени пътища
- Спокойно каране или фокусирано върху фитнеса колоездене по различни повърхности
- Градско изследване и леки офроуд приключения



и. BMX велосипеди

> Характеристики:

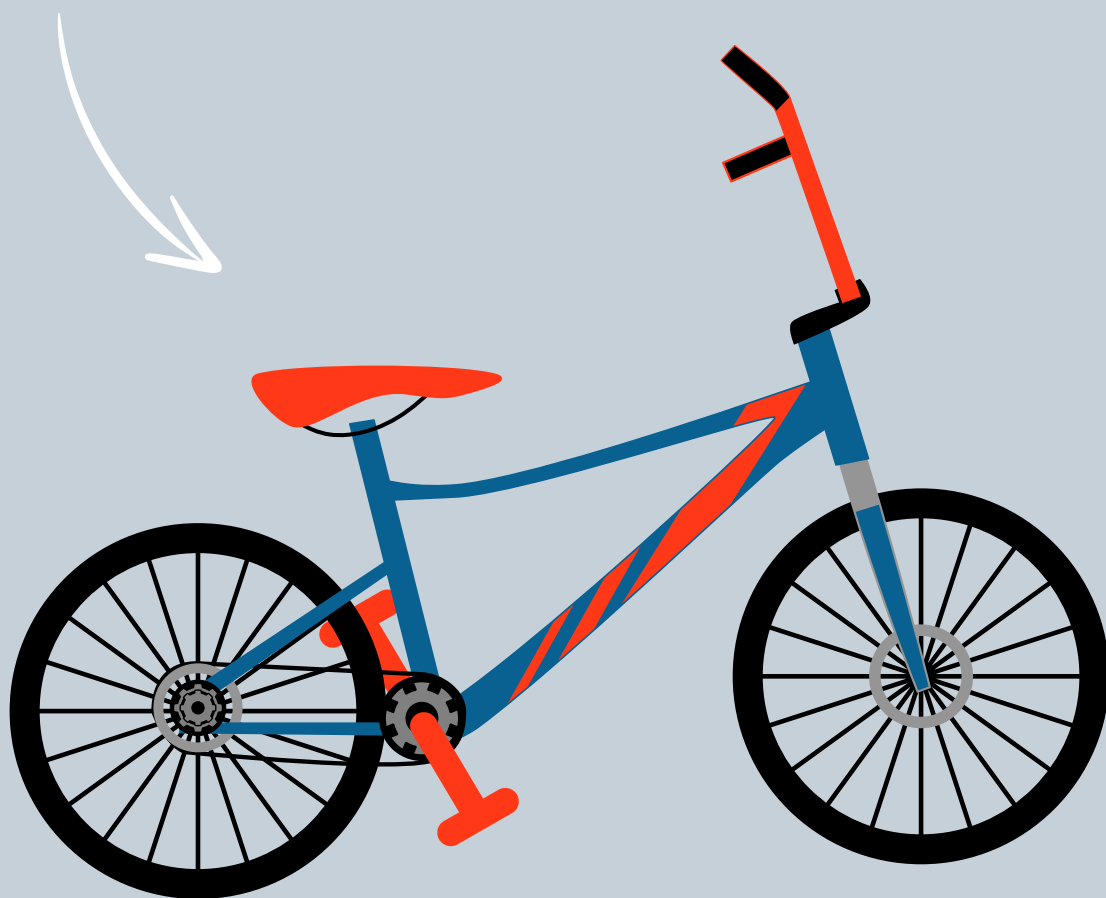
- Компактна рамка с една предавка
- Малки колела за маневреност и бързо ускорение
- Здрава конструкция за трикове и каскади

> Предимства:

- Проектиран за свободен стил и каскадъорско каране
- Отличен за използване в скейтпарк и изпълнение на трикове
- Маневрен и пъргав за градска среда

> Полезен за:

- Каране на скейтпарк, изпълнение на трикове и каскади
- Градско колоездене в свободен стил и изследване на байк парк
- Участие в BMX състезания или събития



й. Велосипеди за циклокрос:

> Характеристики:

- Лека рамка с луфт за по-широки гуми и калници
- Спуснато кормило за множество позиции на ръцете
- По-висока долна скоба за увеличен просвет

> Предимства:

- Проектиран за състезания по циклокрос и офроуд приключения
- Универсален за различни терени, включително трева, чакъл и кал
- Предлага комбинация от функции за пътни и планински велосипеди

> Полезен за:

- Велокрос състезания и състезания
- Офроуд приключения и изследване на смесени терени
- Пътуване до работното място или фокусирано върху фитнес колоездене по различни повърхности



к. Туристически велосипеди:

> Характеристики:

- Здрава и издръжлива рамка с удобна геометрия
- Монтажни точки за стелажи и кошове за носене на багаж
- Широка гама от предавки за каране на дълги разстояния с големи натоварвания

> Предимства:

- Предназначен за обиколки на дълги разстояния и многодневни пътувания
- Стабилна и удобна за носене на тежки товари
- Оборудван с функции за продължително каране, като калници и светлини

> Полезен за:

- Туризм на дълги разстояния или приключения с велосипеди
- Пътуване с тежки товари или ежедневни неща от първа необходимост
- Удължени пътувания с велосипед и проучване



л. Тандемни велосипеди:

> Характеристики:

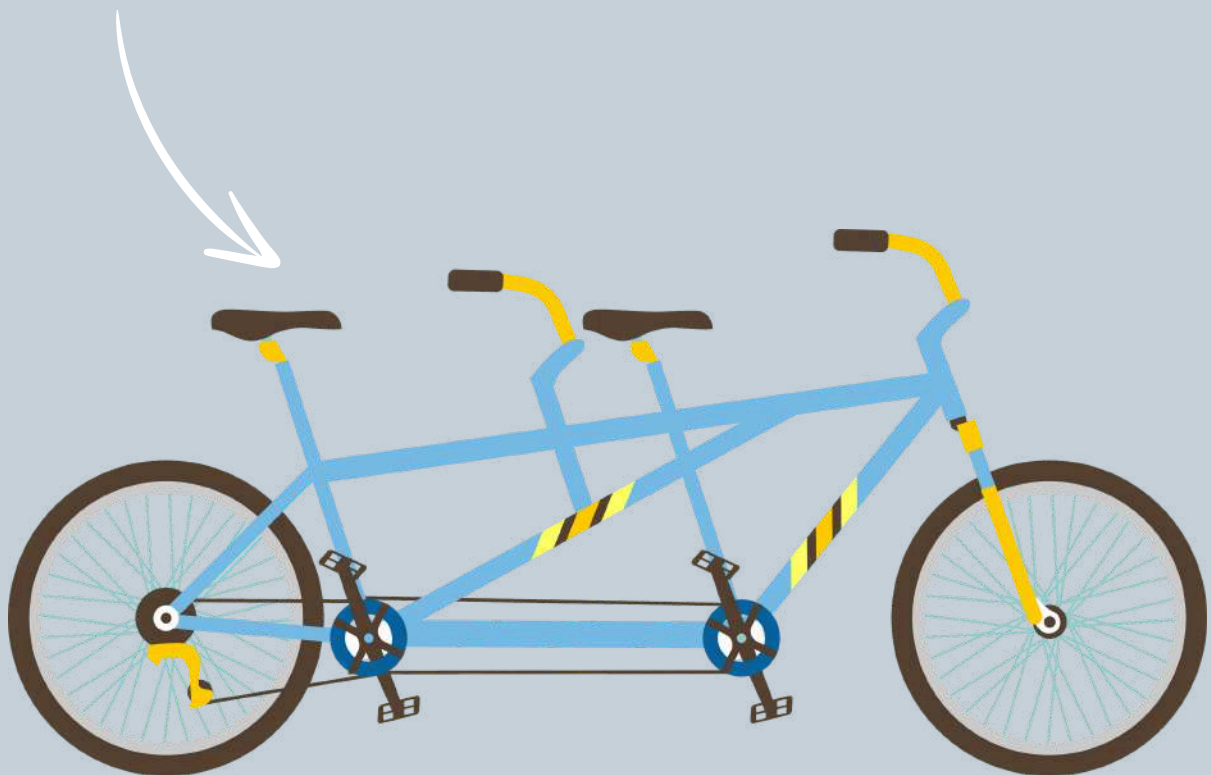
- Дълга рамка с два комплекта кормило и педали
- Предназначен за двама ездачи, седнали един зад друг
- Може да се адаптира за различни видове, включително пътни, планински или хибридни тандеми

> Предимства:

- Позволява на двама ездачи да карат велосипед заедно, независимо от различните способности
- Насърчава работата в екип и комуникацията
- Подходящо за двойки, приятели или членове на семейството, карещи колело заедно

> Полезен за:

- Колоездене с партньор или приятел
- Разглеждане на забележителности или спокойни разходки с придружител
- Участие в тандемни колоездачни събития или състезания



м. Легнали велосипеди:

> Характеристики:

- Легнала позиция за сядане с облегалка
- Педалите са разположени пред ездача
- По-ниско до земята за по-голяма стабилност

> Предимства:

- Осигурява удобна и ергономична позиция при каране
- Подходящ за хора с проблеми с гърба или ставите
- Може да се адаптира за туризъм, пътуване до работното място или развлекателно каране

> Полезен за:

- Лица, които търсят по-удобна и спокойна позиция при каране
- Колоездене за хора с проблеми в гърба или ставите
- Обиколки на дълги разстояния или спокойни пътувания



н. Дебели велосипеди:

> Характеристики:

- Широки гуми с ниско налягане в гумите за подобро сцепление върху меки повърхности
- Здрава рамка и здрава конструкция
- Подходящ за екстремни условия като сняг, пясък или кал

> Предимства:

- Проектиран за офроуд приключения в предизвикателни терени
- Отлично сцепление и стабилност върху хлабави или неравни повърхности
- Позволява изследване в среди, където стандартните велосипеди се борят

> Полезен за:

- Дебело колоездене в снежни или ледени условия
- Офроуд приключения в пясъчна или кална среда
- Изследване на неравни и предизвикателни терени



Не забравяйте, че това са само няколко примера за различните видове велосипеди, налични за пътуване до работното място и ежедневни дейности. Всеки тип има свои собствени уникални функции, предимства и сценарии, в които превъзхожда. Важно е да се вземат предвид специфичните нужди, предпочитания и ограничения на маргинализираните младежи, когато се препоръчва подходящ тип велосипед за ежедневната им употреба.

Сега, след като разгледахме различните видове велосипеди, нека преминем към следващия раздел, където ще обсъдим как да изберем правилния велосипед въз основа на индивидуалните нужди и обстоятелства.

3. Избор на правилния велосипед (15 минути)

- Осигурете насоки за избор на подходящ велосипед въз основа на индивидуалните нужди и обстоятелства, включително фактори като терен, разстояние, товароносимост и физически способности. (проверете предишната сесия за справка: “ 2. Видове велосипеди”)
- Обсъдете значението на вземането на предвид фактори като размер на рамката, комфорт и възможност за регулиране за подходящо прилягане.
- Подчертайте значението на тестовото каране на велосипеди, за да осигурите удобно и уверено каране.
- Споделете практически съвети за това къде да намерите и закупите достъпни велосипеди, включително местни магазини за велосипеди, пазари за втора употреба и инициативи на общността.

Покажете видео #2:



[Видове велосипеди](#)



[Избор на велосипед](#)



>> Енерджайзър/ почивка

4. Адаптиране на велосипеди за маргинализирани младежи (20 минути)

- -Обърнете внимание на специфичните предизвикателства, пред които могат да се изправят маргинализирани младежи, когато използват велосипеди, като достъпност, физически ограничения или опасения относно безопасността.
- Обсъдете адаптивни велосипеди и модификации, които могат да бъдат направени, за да се приспособят маргинализирани младежи с физически увреждания или ограничена подвижност. [Направете местно проучване относно този специфичен тип млади хора, ако работите с такива]
- Представете ресурси на общността или организации, които предлагат адаптирани велосипеди или програми за достъпност за маргинализирани младежи. [Направете свое собствено местно/национално проучване по тази тема]
- Споделете истории за успех или препоръки на маргинализирани младежи, които са се възползвали от адаптивните велосипеди. [Направете свое собствено местно/национално проучване по тази тема]
- Насърчете участниците да споделят собствения си опит или идеи за това как да адаптират велосипедите към нуждите на маргинализираните младежи.

5. Въпроси и отговори и дискусия (20 минути)

- Дайте думата за въпроси, коментари и дискусии от участниците.
- Обърнете внимание на всички притеснения или съмнения относно обсъжданите типове велосипеди, техните практически приложения или адаптирането на велосипеди за маргинализирани младежи.
- Насърчете участниците да споделят собствения си опит, прозрения или предизвикателства, свързани с пътуването с велосипед за маргинализирани младежи.



6.Заклучение (10 минути)

- Обобщете ключовите точки, обсъдени по време на сесията, като подчертаете важността на разбирането на различните видове велосипеди и техните практически приложения за маргинализирани младежи.
- Изразете благодарност на участниците за тяхното активно участие и прозрения.
- Насърчете участниците да продължат да проучват ресурси, инициативи и сътрудничества в подкрепа на маргинализираните младежи в начинанията им да пътуват с велосипед.

Необходими материали:

- флипчарт/ бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Виртуални съвети и трикове:



Видове велосипеди



Регулиране на височината на седалката и велосипеда



Избор на велосипед



Коригиране





**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**IV. Закупуване и поддръжка на велосипед
(90 минути)**

IV. Закупуване и поддръжка на велосипед (90 минути)

Въведение: (5 минути)

- Добре дошли и въведете темата на сесията - Подчертайте важността на закупуването и поддръжката на велосипед за маргинализирани младежи (2 минути)

Част 1: Закупуване на велосипед (30 минути)

1. Фактори, които трябва да вземете предвид при закупуване на велосипед:

- Видове велосипеди, подходящи за различни нужди и предпочитания (5 минути)
- Бюджетни съображения и налични опции (5 минути)
- Оразмеряване и монтаж на велосипед за оптимален комфорт и безопасност (5 минути)

2. Избор на реномиран магазин за велосипеди:

- Проучване и идентифициране на надеждни магазини за велосипеди (5 минути)
- Значението на доброто обслужване на клиентите и поддръжката след продажба (5 минути)
- Проучване на опции за велосипеди с отстъпка или втора употреба (5 минути)

3. Основни функции и аксесоари:

- Обсъждане на необходимите функции като скорости, спирачки и светлини (5 минути)
- Предпазно оборудване: каски, брави и светлоотразителни средства (5 минути)
- Допълнителни аксесоари за удобство и полезност (напр. стелажи, кошници) (5 минути)



Част 2: Поддръжка на велосипед (30 минути)

1. Значение на редовната поддръжка:

- Ползи от поддържането на велосипеда в добро състояние (5 минути)
- Спестяване на разходи в дългосрочен план чрез правилна поддръжка (5 минути)
- Подобряване на безопасността и надеждността чрез решаване на проблеми с поддръжката (5 минути)

2. Основни задачи за поддръжка на велосипеди:

- Грижа за гумите: помпане, проверка за износване (5 минути)
- Смазване и почистване на веригата (5 минути)
- Регулиране на спирачките и скоростите (5 минути)
- Периодични прегледи и затягане на болтове (5 минути)

3. Съхранение и сигурност на велосипеди:

- Избор на подходящи решения за съхранение за различни ситуации на живот (5 минути)
- Стратегии за предотвратяване на кражба и обезопасяване на велосипеда (5 минути)
- Регистрация на велосипед и маркировка за идентификация (5 минути)

Заклучение: (5 минути)

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията (3 минути)
- Насърчете участниците да прилагат знанията си в теренната си работа с маргинализирани младежи (2 минути)



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1. Въведение (5 минути)

Забележка:

Фасилитаторът може да използва допълнителни ресурси като визуални помагала, листовки или демонстрации, за да подобри сесията.

Не забравяйте да адаптирате времето и доставката въз основа на динамиката на сесията и нуждите на участниците. Насърчавайте въпроси, дискусии и споделяне на опит по време на сесията, за да я направите интерактивна и ангажираща.

Фасилитатор:

Добре дошли на всички в днешната сесия на тема „Закупуване и поддръжка на велосипед“. В тази 90-минутна сесия ще се задълбочим в ключовите аспекти на придобиването и грижата за велосипед за маргинализирани младежи. Ще проучим факторите, които трябва да имате предвид при закупуването на велосипед, включително различни видове, бюджетни съображения и избор на реномиран магазин за велосипеди. Освен това ще обсъдим основните функции и аксесоари, както и значението на редовната поддръжка и основните задачи по поддръжката. Накрая ще засегнем съхранението и сигурността на велосипедите. До края на тази сесия ще имате практически знания, за да насочвате маргинализираните младежи при вземането на информирани решения и ефективната поддръжка на техните велосипеди. Да започваме!

Въведение в „Част 1: Закупуване на велосипед“ (2 минути)

Фасилитатор:

Добре дошли в "Част 1: Закупуване на велосипед." В тази сесия ще проучим факторите, които трябва да имате предвид при закупуване на велосипед. Като европейски младежки работници е изключително важно да насочваме маргинализираните младежи при вземането на информирани решения при избора на велосипед, който отговаря на техните нужди, предпочитания и бюджет. До края на тази сесия ще имате по-добро разбиране за различните видове налични велосипеди, бюджетните съображения и значението на правилното оразмеряване и монтиране за оптимален комфорт и безопасност. Да започваме!



2. Видове велосипеди, подходящи за различни нужди и предпочитания (5 минути)

Забележка: Проверете и направете препратка към сесия **III. Различни видове велосипеди и тяхното практическо приложение в ежедневието (120 минути)** Въведение >> 2. Видове велосипеди за съдържание и полезни материали като инфографики и видеоклипове.

Фасилитатор:

Когато купувате велосипед, е важно да разберете различните налични типове, за да определите кой отговаря на вашите специфични нужди и предпочитания. Ето някои често срещани типове:

1. Градски велосипеди:

Тези универсални велосипеди са предназначени за градско пътуване и са подходящи за къси до средни разстояния по павирани пътища. Те обикновено идват с функции като калници, багажници и светлини за практичност и удобство.

2. Товарни велосипеди:

Товарните велосипеди са специално конструирани за транспортиране на стоки и/или пътници на кратки до умерени разстояния в градска среда. Предлагат се в различни конфигурации, включително дълги опашки, които имат удължен заден багажник за товари, и варианти с предно зареждане с товарен бокс или платформа, монтирани отпред.



3. Сгъваеми велосипеди:

За тези с ограничено място за съхранение или които се нуждаят от удобството на лесното транспортиране, сгъваемите велосипеди са чудесен вариант. Тези велосипеди могат да се сгъват и съхраняват компактно, което ги прави идеални за работа и пътуване.

4. Електрически велосипеди:

Електрическите велосипеди или е-велосипедите набират популярност благодарение на тяхната функция за подпомагане на педала. Те осигуряват допълнителен тласък при въртене на педалите, което ги прави подходящи за по-дълги разстояния или хълмисти терени.

5. Шосейни велосипеди:

Шосейните велосипеди са проектирани за скорост и ефективност при павирани пътища. Те се отличават с леки рамки, падащи кормила и тесни гуми за високо налягане. Шосейните велосипеди са идеални за каране на дълги разстояния, групови карания и състезания.

6. Планински велосипеди:

Планинските велосипеди са създадени да се справят с офроуд пътеки и пресечени терени. Те имат издръжливи рамки, системи за окачване, широки гуми и широка гама от предавки. Планинските велосипеди са подходящи за приключенски карания, каране по пътеки и опознаване на природата.

7. Хибридни велосипеди:

Хибридните велосипеди комбинират характеристиките на шосейните и планинските велосипеди, което ги прави универсални за различни терени. Те предлагат удобна позиция за каране, по-широки гуми за стабилност и често идват с багажници и калници. Хибридните велосипеди са подходящи за пътуване до работа, развлекателни разходки и каране по леки пътеки.

8. BMX велосипеди:

BMX велосипедите са предназначени за свободен стил и стънт каране. Те имат компактни рамки, по-малки колела, едноскоростни задвижващи механизми и мощни спирачки. BMX велосипедите са популярни сред младежите за изпълнение на трикове, скокове и каране в скейт паркове.

9. Велосипеди за циклокрос:

Циклокрос велосипедите са универсални велосипеди, предназначени за смесен терен, включително настилка, трева и кал. Те имат подобна геометрия на рамката на шосейните велосипеди, но с по-широки гуми и повече клиренс. Велосипедите за циклокрос са подходящи за състезания по циклокрос, пътуване до работното място и шосейно каране при всякакви метеорологични условия.

10. Туристически велосипеди:

Туристическите велосипеди са създадени за пътувания на дълги разстояния и превозване на тежки товари. Имат здрави рамки, спокойна геометрия и множество точки за монтаж на стелажи и кошове. Туристическите велосипеди осигуряват комфорт, стабилност и издръжливост за продължителни приключения.

11. Тандемни велосипеди:

Тандемните велосипеди са велосипеди, създадени за двама водачи, като единият седи отпред, а другият отзад. Те разполагат с по-дълги рамки, два комплекта педали и кормило за двамата ездачи. Тандемните велосипеди насърчават работата в екип и са чудесни за двойки или приятели, които искат да карат заедно.

12. Легнали велосипеди:

Легналите велосипеди имат уникална седнала позиция с водач в легнало положение и педали отпред. Те осигуряват удобно и ергономично изживяване при каране. Лежащите велосипеди са подходящи за хора с проблеми с гърба или ставите и предлагат различна гледна точка към колоезденето.



13. Дебели велосипеди:

Дебелите велосипеди имат големи гуми, които осигуряват отлично сцепление и стабилност върху меки повърхности като пясък и сняг. Те имат по-широки рамки и хлабини на вилцата, за да поемат големите гуми. Фет байковете са идеални за каране по плажа, зимни приключения и изследване на предизвикателни терени.

Забележка: Фасилитаторът може да предостави допълнителни подробности, примери и личен опит, свързани с всеки тип велосипед, за да подобри разбирането на участниците.

Не забравяйте, че всеки тип велосипед има своите уникални характеристики и предимства. Вземете предвид специфичните нужди и предпочитания на маргинализираните младежи, за да ги насочите при избора на най-подходящия вариант.

3. Бюджетни съображения и налични опции (5 минути)

Фасилитатор:

Бюджетът е съществен аспект, който трябва да имате предвид, когато купувате велосипед. Ето някои бюджетни съображения и налични опции:

а. Нови срещу употребявани

Докато новите велосипеди предлагат най-новите функции и гаранции, употребяваните велосипеди могат да бъдат по-бюджетни. Насърчете маргинализираните младежи да проучат и двете възможности и ги насочете при оценката на състоянието и надеждността на употребяваните велосипеди.

б. Местни магазини за велосипеди:

Местните магазини за велосипеди са чудесно място да проучите различни възможности и да получите експертни насоки. Те често предлагат набор от велосипеди на различни ценови точки и могат да дадат ценни съвети за избора на правилния.

в. Онлайн магазини: Онлайн платформите предоставят широка гама от опции и конкурентни цени. Въпреки това подчертайте важността на проверката на достоверността на продавача и осигуряването на подходящ размер и монтиране, когато купувате онлайн.

Не забравяйте, че намирането на правилния баланс между бюджет и качество е от решаващо значение. Насърчавайте маргинализираните младежи да дават приоритет на безопасността и издръжливостта, като остават в рамките на възможностите си.

4. Оразмеряване и монтаж на велосипед за оптимален комфорт и безопасност (5 минути)

Фасилитатор:

Гарантирането, че велосипедът е с правилния размер и правилно регулиран, е от решаващо значение за подобряване на изживяването при каране и предотвратяване на потенциален дискомфорт или наранявания. Правилният размер и монтаж на велосипеда са от съществено значение за оптимален комфорт и безопасност.

Виртуални съвети и трикове:



Височина на седалката и регулиране на велосипеда



Как да изберете правилния размер велосипед за вас



Коригиране



а.Значение на правилното оразмеряване:

- Обяснете, че карането на велосипед, който е твърде малък или твърде голям, може да доведе до дискомфорт, неефективно въртене на педалите и потенциални наранявания.
- Подчертайте значението на вземането на правилния размер велосипед, за да осигурите комфортно и приятно изживяване при каране.

б. Определяне на правилния размер на велосипеда:

- Обяснете основните насоки за намиране на подходящия размер на велосипеда, като вземете предвид фактори като височината на водача, измерването на вътрешния шев и таблиците с размери на производителя.

Виртуални съвети и трикове:



Как да изберете правилния размер велосипед за вас?



Регулиране на височината на седалката и велосипеда



Коригиране

- Насърчете участниците да посетят реномиран магазин за велосипеди или да се консултират с професионалист, за да определят правилния размер на рамката за тяхната височина и пропорции на тялото.

в. Регулиране на велосипеда за правилно прилягане:

- Обсъдете ключовите елементи на прилягането на велосипеда, включително височина на седлото, позиция на кормилото и обхват .



Виртуални съвети и трикове:



Регулиране на височината на седалката и велосипеда



Коригиране

- Подчертайте важността на регулирането на тези компоненти, за да се приспособят към комфорта и стила на каране на водача.

г. Оценяване на годността по време на каране:

- Обяснете значението на тестовото каране и извършването на незначителни корекции, за да осигурите правилното прилягане.
- Насърчете участниците да обърнат внимание на фактори като подравняване на коленете, комфорт в позицията на каране и достигане до кормилото

Виртуални съвети и трикове:



Как да изберете правилния размер велосипед за вас?



Регулиране на височината на седалката и велосипеда



Коригиране



- **Допълнителни съображения за маргинализирани младежи:**

- Обсъдете значението на вземането под внимание на специфичните нужди и предпочитания на маргинализираните младежи, когато определяте размера и монтирате велосипед.
- Подчертайте потенциалните предизвикателства, пред които могат да се изправят, като физически увреждания или ограничена подвижност, и как правилното приспособяване може да се справи с тези предизвикателства.

Не забравяйте, че целта е да се гарантира, че маргинализираните младежи имат положителен и приобщаващ опит с колоезденето. Важно е да вземете предвид техните уникални обстоятелства и да осигурите необходимата подкрепа, за да намерите велосипед, който им пасва добре.

Отделете малко време, за да отговорите на всички въпроси или притеснения, преди да преминете към следващата част от нашата сесия. Оразмеряването и монтирането на велосипеди играят решаваща роля в предоставянето на маргинализираните младежи на комфортно и безопасно каране, така че нека се уверим, че разбираме добре тези концепции. Страхотна работа досега, всички!"

Забележка: Чувствайте се свободни да коригирате времето и доставката на сценария, за да отговарят на динамиката на вашата сесия и нуждите на участниците. Насърчавайте взаимодействието и отговорете на всички въпроси или опасения, повдигнати от участниците, за да създадете ангажираща и информативна сесия.

Необходими материали:

- флипчарт/ бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Вижте приложението за още съвети и трикове

Виртуални съвети и трикове:



[Как да изберете правилния размер велосипед за вас?](#)



[Регулиране на височината на седалката и велосипеда](#)



[Коригиране](#)

5. Избор на реномиран магазин за велосипеди:

- **Проучване на надеждни магазини за велосипеди:**
Велосипедите се предлагат на различни места, включително специализирани дилъри, дискаунтъри, магазини за втора употреба, супермаркети и онлайн. За функционален велосипед предпочитайте магазини с опитен велосипеден механик за правилно сглобяване. Безопасността зависи от функционалността на велосипеда; помислете за велосипед втора употреба с добра марка, за да спестите пари.
- **Съображения за нови велосипеди:** Ако купувате нови, проучете внимателно и прочетете отзивите в магазина. Когато посещавате, попитайте за гаранции за велосипеда и неговата рамка, обикновено пет години за рамки и шест месеца до една година за части.
- **Добро обслужване на клиенти и следпродажбена поддръжка:**
Някои магазини за велосипеди предлагат безплатна услуга в рамките на първите шест месеца от покупката; не забравяйте да използвате това, ако е налично. Други могат да предоставят отстъпки за бъдещи части и ремонти. Важно е да имате надеждно място и контакт за всякакви проблеми след покупката. Пазете сметката на велосипеда, гаранционната книжка, уверете се, че серийният номер на рамката е отбелязан и направете снимки в момента на покупката като доказателство.
- **Съображения за онлайн покупки:** Когато купувате велосипед онлайн, тези услуги може да не са толкова леснодостъпни. От съществено значение е да проучите задълбочено и да разберете условията и да сте запознати с разпоредбите на ЕС относно правата на потребителите и връщанията, които можете да намерите на [уебсайта на ЕС „Вашата Европа“](#).
- **Проучване на опции за велосипеди с отстъпка или втора употреба (5 минути)**
 - **Време за покупки на велосипеди:** Сезонът може да повлияе на цените на велосипедите. Отстъпките често се предлагат през зимата и средата на лятото, докато цените може да се повишат през пролетта и есента. Използвайте уебсайтове, които проследяват историческите ценови тенденции за велосипеди, за да определите дали текущите цени са високи или ниски и да предвидите бъдещи движения на цените.

- **Велосипеди втора употреба:** Велосипедите втора употреба са икономичен вариант за градски транспорт. Използвайте местни платформи, приложения и уебсайтове, за да намерите използвани велосипеди. Задайте своите критерии и бюджет, за да намерите подходящи опции. Нашето ръководство включва раздел и видео за оценка на функционалността на велосипед втора употреба. Цените могат да варират в широки граници и не винаги са показателни за качество или състояние. С внимателен подбор и желание за пътуване може да намерите страхотни оферти, понякога до 30 евро или дори безплатни. Простата поддръжка често може да направи велосипеда втора употреба отново функционален.
- **Пазари за велосипеди втора употреба:** Много държави са домакини на пазари за велосипеди втора употреба, панаири, разпродажби и борси, особено в райони с висока концентрация на студенти, като тези, включени в програмите на Еразъм.

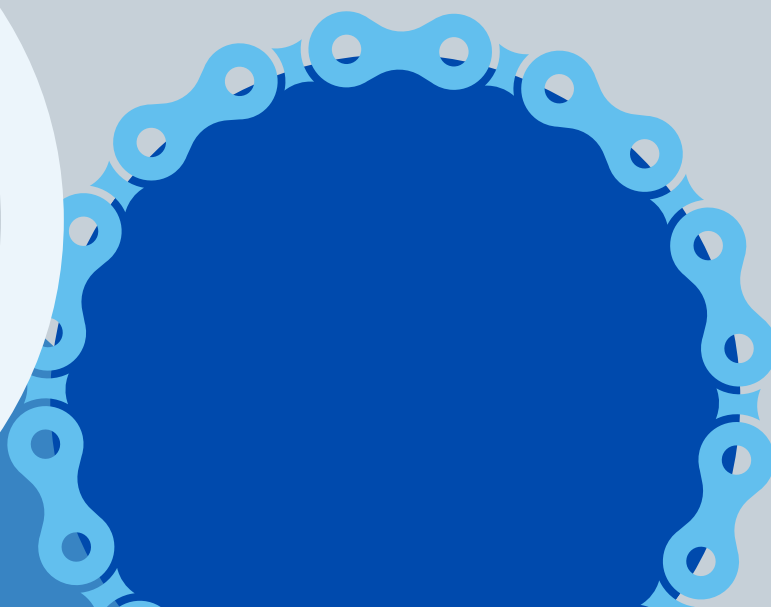
Виртуални съвети и трикове:



[10 съвета за закупуване на велосипед втора употреба](#)

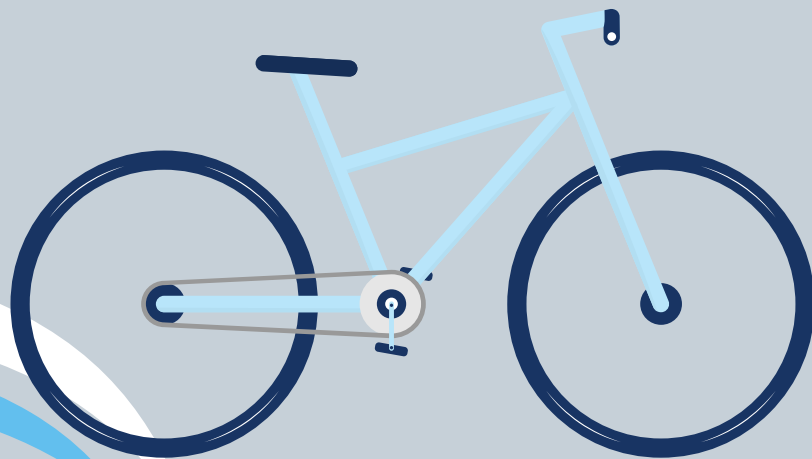


[Как и къде да закупите употребяван велосипед](#)



6. Основни функции и аксесоари:

- **Обсъждане на необходимите функции като скорости, спирачки и светлини (5 минути)**
 - **Видове велосипеди и оборудване:** Обяснете разнообразието от налични велосипеди, като подчертаете важността на съвпадението на типа велосипед с терена, разстоянието, пътя и метеорологичните условия.
 - **Избор на велосипед за равен терен:** За равнинни градове предложете прости велосипеди като едноскоростни, фиксирани или скоростни главини с малки съотношения.
 - **Избор на велосипеди за хълмист терен:** Препоръчайте велосипеди с голям обхват на скоростите за хълмисти райони, полезни за изкачване, равни пътища и пътища надолу. Обяснете опции като главини на зъбни колела и касети с дерайльори.
 - **Ръководство за смяна на скорости:** Осигурете инструкции за смяна на скоростите, особено за велосипеди с касети. Вижте нашия [видеоклип](#) за смяна на предавките за повече подробности.
 - **Функционалност на спирачките:** Подчертайте важността на функционалните спирачки (джанти, дискове, механични или хидравлични) за безопасността. Обсъдете поддръжката като поддържането им чисти, гарантирането, че подложките не са износени и проверката за повреди.
 - **Безопасност със светлини и рефлектори:** Подчертайте необходимостта от светлини и рефлектори за видимост през нощта. Ръководство за правилното разположение на цвета - бяло отпред, червено отзад и жълто на педалите и колелата.



- **Предпазно оборудване: каски, брави и светлоотразителни средства (5 минути)**

- **Значение на каските:** Подчертайте на младежите критичната роля, която играят каските за защита на най-уязвимата част от тялото по време на инциденти. Напомнете им, че ефективността на каската зависи от правилната употреба, с подробни инструкции, налични в наръчника.
- **Сигурност на велосипеди:** Обсъдете значението на осигуряването на велосипеди. Посъветвайте да инвестирате във висококачествени брави пропорционално на стойността на мотора. Предложете да използвате по-здрави ключалки и базирани на код ключалки за допълнителна сигурност и помислете за двойно заключване за скъпи велосипеди или в рискови зони.
- **Видимост и безопасност:** Подчертайте важността да бъдете видими, особено когато карате велосипед. Насърчавайте използването на рефлектори върху движещи се части като педали и колела за по-добра видимост и препоръчвайте носенето на ярки или контрастни цветове през деня и отразяващи материали през нощта за безопасност.

- **Допълнителни аксесоари за удобство и полезност (напр. стелажи, кошници) (5 минути)**

- Персонализирайте изживяването при колоездене: Подобрете вашето каране, като добавите багажник към велосипеда си за закрепване на чанти за багаж. Избягването на раница намалява изпотяването и подобрява удоволствието. Кошниците също са опция, въпреки че имат по-малък капацитет на тегло. Подходящи са за по-леки предмети като чанта за лаптоп или хранителни стоки.
- Важността на сигурното монтиране: Уверете се, че кошниците или чантите са здраво закрепени към велосипеда. Правилното монтиране е от решаващо значение за поддържане на баланс и предотвратяване на захващане на чантата в колелото или рамката, което гарантира по-безопасно пътуване.

Въведение в „Част 2: Поддръжка на велосипед“ (2 минути)

Фасилитатор: Добре дошли в "Част 2: Поддръжка на велосипед." В тази сесия ще проучим факторите, които трябва да имате предвид, когато поддържате велосипеда си. Като европейски младежки работници е от решаващо значение маргинализираните младежи да осъзнаят колко е важно да поддържат велосипеда функционален. До края на тази сесия ще разберете по-добре какво е поддръжка, защо трябва да я правим и как ни помага. Нека се потопим веднага! ”

- **Важността на редовната поддръжка:**

- Говорете за функционалността на велосипедите и важността те да бъдат чисти и напълно функционални, за да се гарантира безопасността на водача. Частите стареят, ръждясват и се износват и трябва да се почистват, затягат или подменят редовно. Един чист велосипед с правилно регулирано налягане в гумите и функционални скорости ще бъде по-ефективен и по-безопасен от пренебрегван.

- **Основни задачи за поддръжка на велосипеди:**

Говорете за основните задачи за поддръжка на велосипеди, най-често срещаните ще бъдат:

- Грижа за гумите: помпане, проверка за износване и разкъсване на гумите
- Смазване и почистване на верига
- Регулиране на спирачки и скорости
- Периодични прегледи и затягане на болтове

Намерете повече подробности в раздела Основи на поддръжката на велосипеди в главата Разбиране на принципите на поддръжка на велосипеди.



- **Съхранение и сигурност на велосипеди:**

Подчертайте, че оставянето на велосипеди навън може да причини ръжда и дисфункция. Колкото по-малко подвижни части са изложени, толкова по-добре, тъй като те могат да корозират и да спрат да работят. Велосипедите, оставени навън, трябва да бъдат заключени и има различни видове брави, механични и електронни. И двете имат различно ниво на защита и цени. Нивото на защита на ключалката трябва да се регулира със стойността на велосипеда, за да се обезсърчат кражбите.

Заклучение: (5 минути)

- Повторете ключовите моменти, обсъдени в сесията (3 минути)
- Насърчете участниците да прилагат знанията си в теренната си работа с маргинализирани младежи (2 минути)

Виртуални съвети и трикове:



[Поддръжка на велосипед](#)



[Видове ключалки за велосипеди](#)



[Защита на вашия велосипед от кражба](#)



ПРИЛОЖЕНИЕ:

Кои са ключовите елементи на прилягането на велосипеда и как да определите правилния размер на велосипеда за себе си?

Ключовите елементи на прилягането на велосипеда включват височина на седлото, позиция на кормилото и обхват. Ето разбивка на всеки елемент и как да определите правилния размер на велосипеда за себе си:

1. Височина на седалката:

- Височината на седалката се отнася до разстоянието между горната част на седалката (седалката) и педала в най-ниската му позиция.
- За да определите правилната височина на седалката, седнете на седлото с един педал в най-ниската му точка. Кракът ви трябва да е почти напълно изпънат с леко свиване в коляното. Това гарантира ефективно въртене на педалите и предотвратява натоварването на коленете.

2. Позиция на кормилото:

- Позицията на кормилото определя стойката ви при каране и комфорта на велосипеда.
- За повечето ездачи се предпочита неутрална позиция, където кормилото е приблизително на нивото или малко по-високо от седлото.
- Предпочитанията обаче могат да варират и някои ездачи може да предпочетат по-агресивна или спокойна позиция. Експериментирайте с различни височини на кормилото, за да намерите тази, която ви подхожда най-добре.

3. Обхват:

- Обхватът се отнася до разстоянието между седлото и кормилото. Това влияе върху позицията на горната част на тялото и комфорта по време на каране.
- Правилният обхват позволява удобно захващане на кормилото, без да напрягате гърба, врата или раменете.
- Регулирането на обхвата може да се извърши чрез промяна на дължината на стеблото или позицията на кормилото.



Определянето на правилния размер на велосипеда за себе си включва разглеждане на фактори като височина, измерване на вътрешния шев и таблиците с размери на производителя. Ето общо ръководство:

1. Височина:

- Използвайте височината си като отправна точка, за да получите представа за подходящия размер на рамката.
- Различните производители може да имат малко по-различни конвенции за оразмеряване, така че е важно да се консултирате с техните специфични таблици за оразмеряване за точни препоръки.

2. Измерване на вътрешния шев:

- Измерете вътрешния си шев, като стоите боси и измервате от земята до най-високата точка между краката си.
- Сравнете вашето измерване на вътрешния шев с таблиците с размери на производителя, за да разберете по-добре подходящия размер на рамката.

3. Пробно пътуване и професионална помощ:

- Силно препоръчително е да пробвате да карате различни велосипеди в различни размери, за да определите кой се чувства най-удобен и отговаря на вашия стил на каране.
- Консултацията с професионалист в реномиран магазин за велосипеди може да осигури допълнителни насоки и опит при избора на правилния размер на велосипеда.

Не забравяйте, че размерите на велосипедите могат да варират между различните видове и марки велосипеди. От решаващо значение е да вземете предвид индивидуалните си пропорции на тялото, предпочитанията за каране и всякакви специфични нужди или ограничения, които може да имате. Отделянето на време за намиране на правилния размер велосипед ще допринесе значително за вашия комфорт, ефективност и удоволствие по време на каране.





**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**V. Разбиране на принципите на поддръжка,
ремонт и редовно обслужване на
велосипеди (90 минути)**

V. Разбиране на принципите на поддръжка, ремонт и редовно обслужване на велосипеди (90 минути)

Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците и се представете.
- Обяснете накратко целта на сесията: да оборудвате европейските младежки работници със знанията и уменията, необходими за разбиране на поддръжката, ремонта и редовното обслужване на велосипеди.
- Подчертайте важността на тази тема за тяхната работа на терен с маргинализирани младежи, тъй като велосипедите могат да осигурят достъпни и устойчиви възможности за транспорт.

Част 1: Основи на поддръжката на велосипед (25 минути)

- Обяснете значението на редовната поддръжка за безопасността и ефективността на велосипеда.
- Обсъдете основните инструменти, необходими за основна поддръжка на велосипеди, като гаечни ключове, лостове за гуми и смазочни материали.
- Демонстрирайте как да изпълнявате рутинни задачи по поддръжката:
 - Проверка на налягането в гумите и помпане на гумите.
 - Смазване на веригата и други движещи се части.
 - Проверка на спирачните накладки и регулиране на спирачките, ако е необходимо.
- Проверка и затягане на болтове и крепежни елементи.
- Подчертайте необходимостта от периодични графици за поддръжка и ползите от превантивната грижа.



Част 2: Ремонт на велосипеди (30 минути)

- Обяснете различните видове ремонт на велосипеди, с които младежките работници могат да се сблъскат в своята работа на терен.
- Демонстрирайте как да коригирате често срещани проблеми с ремонта, включително:
- Ремонт на спукана гума.
- Смяна на счупена или износена верига.
- Фиксиране на разхлабена или шумна долна скоба.
- Регулиране на скоростите за плавно превключване.
- Предоставете практически съвети и техники за извършване на ремонти ефикасно и ефективно.
- Насърчете участниците да задават въпроси и да споделят собствения си опит с ремонта на велосипеди.

Част 3: Редовно обслужване и проверки за безопасност (30 минути)

- Обсъдете значението на редовното обслужване за поддържане на безопасността на велосипеда.
- Обяснете ключовите елементи на цялостна велосипедна услуга, включително:
- Почистване и обезмасляване на задвижването.
- Проверка и регулиране на центровката и верността на колелата.
- Проверка и смяна на износени накладки и жила.
- Проверка на състоянието на рамката, вилицата и други компоненти.
- Осигурете контролен списък за извършване на редовни проверки за безопасност на велосипедите.

Част 4: Интегриране на поддръжката на велосипеди в младежката работа (10 минути)

- Улеснете дискусия за това как участниците могат да интегрират поддръжката на велосипеди в своята работа на терен с маргинализирани младежи.
- Обмислете идеи за организиране на семинари, обучителни сесии или обществени събития, фокусирани върху поддръжката на велосипеди.
- Споделете истории за успех или казуси от организации, които са включили програми за поддръжка на велосипеди, за да дадат възможност на маргинализирани младежи.
- Нека участниците да споделят собствените си стратегии и идеи за насърчаване на поддръжката на велосипеди и ползите от нея.

Заклучение (5 минути)

- Обобщете основните моменти, разгледани в сесията: основи на поддръжката на велосипеди, ремонти, редовно обслужване и интегриране в младежката работа.
- Подчертайте потенциалното въздействие на оборудването на маргинализирани младежи с умения за поддръжка на велосипеди и насърчаване на устойчив транспорт.
- Благодаря на участниците за тяхното активно участие и желание да учат.
- Осигурете допълнителни ресурси, като ръководства, уебсайтове или местни организации, които могат да подпомогнат текущото им обучение.

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Забележка:

Регулирайте времето на всяка част според нуждите, за да осигурите балансирана и ангажираща сесия. Насърчавайте взаимодействието на участниците, задавайте въпроси и практическа практика, когато е възможно, за да подобрите учебния опит.

Забележка 2:

След всяка част можете да добавите кръг „Въпроси и дискусия“ в тази сесия, за да навлезете още по-дълбоко в темата, да конкретизирате наученото и да изследвате повече по темата:

- Оставете думата за въпроси и насърчете участниците да споделят своя опит и предизвикателства, свързани със споменатата информация.
- Обърнете внимание на всички притеснения или съмнения, повдигнати от участниците.



1. Въведение (5 минути)

- Обяснете накратко целта на сесията: да оборудвате европейските младежки работници със знанията и уменията, необходими за разбиране на поддръжката, ремонта и редовното обслужване на велосипеди.
- Подчертайте важността на тази тема за тяхната работа на терен с маргинализирани младежи, тъй като велосипедите могат да осигурят достъпни и устойчиви възможности за транспорт.

Фасилитатор: Добро утро/следобед/вечер на всички! Добре дошли в тази сесия за разбиране на принципите на поддръжка, ремонт и редовно обслужване на велосипеди. Радвам се да бъда тук с всички вас и искам да ви благодаря, че се присъединихте към нас днес. Като европейски младежки работници, работещи с маргинализирани младежи, вие играете решаваща роля в овластяването и подкрепата на тези хора. Един мощен начин да направите това е да ги оборудвате със знания и умения да поддържат своите велосипеди. Велосипедите предлагат достъпни и устойчиви възможности за транспортиране и чрез разбиране на поддръжката, ремонтите и редовното обслужване можем да гарантираме тяхната безопасност и дълъг живот. През следващите 90 минути ще проучим основите на поддръжката на велосипеди, ще научим как да извършваме ремонти и ще обсъдим интегрирането на тези знания във вашата работа на терен. Надявам се, че сте готови за интерактивна и увлекателна сесия. Така че, нека се потопим и открием света на поддръжката на велосипеди заедно!

Част 1 - Основи на поддръжката на велосипед (25 минути)

1. Значение на редовната поддръжка (5 минути)

- Обсъдете значението на редовната поддръжка за безопасността и ефективността на велосипеда.
- Обяснете, че редовната поддръжка помага за предотвратяване на повреди, осигурява гладка работа и удължава живота на велосипедите.
- Подчертайте, че като включат редовната поддръжка в своите процедури, маргинализираните младежи могат да се насладят на по-безопасни и по-приятни пътувания.

2. Основни инструменти за основна поддръжка (5 минути)

- Обяснете колко е важно да имате правилните инструменти за ефективно изпълнение на задачите по поддръжката.
- Запознайте участниците с основните инструменти, необходими за основна поддръжка на велосипеди.
- Споменете инструменти като гаечни ключове, лостове за гуми, помпа, смазочни материали и основен комплект инструменти.

3. Задачи по рутинна поддръжка (15 минути)

- Демонстрирайте как да изпълнявате задачи по рутинна поддръжка стъпка по стъпка:

Виртуални съвети и трикове:



[Как да почистите велосипеда си](#)



[Поддръжка на велосипед](#)

а) Проверка на налягането в гумите и помпане на гумите:

- Обяснете важността на поддържането на правилното налягане в гумите за оптимално представяне.
- Покажете на участниците как да използват манометър и помпа за проверка и напompване на гумите до препоръчания PSI.

б) Смазване на веригата и движещите се части:

- Обяснете предимствата на добре смазана верига и други движещи се части за гладка работа.
- Демонстрирайте как да нанасяте смазка върху веригата, дерайльорите и други точки на въртене.

в) Проверка на спирачните накладки и регулиране на спирачките:

- Подчертайте значението на правилно функциониращите спирачки за безопасността.
- Покажете на участниците как да проверяват спирачните накладки за износване и да регулират спирачните апарати, за да осигурят правилно спиране.

д) Проверка и затягане на болтове и крепежни елементи:

- Подчертайте важността на периодичната проверка и затягане на болтовете и крепежните елементи, за да предотвратите разхлабване.
- Демонстрирайте как да използвате подходящите инструменти за проверка на херметичността на различни компоненти.

4. Планиране на периодична поддръжка (10 минути)

Виртуални съвети и трикове:



[Поддръжка на велосипед](#)

- Обяснете концепцията за графици за периодична поддръжка на велосипеди.
- Обсъдете ползите от превантивната грижа и значението на определянето на редовни интервали за задачи по поддръжката.
- Насърчете участниците да създават графици за поддръжка и да образоват маргинализирани младежи за значението на редовната поддръжка.

Част 2: Ремонт на велосипеди (30 минути)

1. Видове ремонти на велосипеди (10 минути)

- Обсъдете различните видове ремонти, с които младежките работници могат да се сблъскат в своята работа на терен.
- Споменете често срещани проблеми при ремонта, като спукани гуми, проблеми с веригата, проблеми с долната скоба и регулиране на скоростите.

Виртуални съвети и трикове:



[Как да сменим гума на велосипед \(или да поправим спукана\)?](#)



[Как да сменим скоростите на велосипеда?](#)



[Поправяне на спукана гума](#)

- Подчертайте, че като разбират тези ремонти, младежките работници могат ефективно да отстраняват неизправности и да поправят велосипеди.

2. Поправяне на спукана гума (10 минути)

- Демонстрирайте стъпка по стъпка как да ремонтирате спукана гума:

Виртуални съвети и трикове:

 [Как да сменим гума на велосипед \(или да поправим спукана\)?](#)

 [Поправяне на спукана гума](#)

- а) Свалете колелото и гумата от велосипеда.
- б) Определете мястото на пункцията, като потопите тръбата във вода или леко я надуете.
- в) Използвайте лостове за гуми, за да отстраните внимателно гумата от джантата.
- г) Залепете пробитата област с помощта на комплект за лепене или сменете тръбата, ако е необходимо.
- д) Поставете отново гумата и тръбата, като се уверите в правилното подравняване и надуване.

3. Смяна на счупена или износена верига (10 минути)

- Покажете на участниците как да сменят счупена или износена верига:

Виртуални съвети и трикове:

 [Как да сменим верига на велосипед](#)

 [Смяната на верига за велосипед е толкова лесна!](#)



- а) Използвайте верижен инструмент, за да скъсате веригата на повредената връзка или да я премахнете изцяло.
- б) Инсталирайте нова верига, като я прекарате през задвижването, като осигурите правилната дължина и подравняване.
- в) Свържете веригата с помощта на бърза връзка или верижен щифт, в зависимост от типа на веригата.
- г) Демонстрирайте как правилно да опънете веригата и изпробвайте дали работи гладко.



4. Фиксиране на разхлабена или шумна долна скоба (10 минути)

- - Обяснете концепцията за долната скоба и нейната роля в производителността на велосипеда (**проверете ПРИЛОЖЕНИЕТО**)
- - Демонстрирайте как да коригирате разхлабена или шумна долна скоба:

Виртуални съвети и трикове:



[Как да коригирате скърцаща долна скоба или манивела](#)



[Как да премахнете, гресирате и смените долната скоба](#)

а) Отстранете коляновия механизъм и чашите на долната скоба, като използвате подходящите инструменти.

б) Почистете обвивката на долната скоба и резбите старателно.

в) Нанесете прясна грес и монтирайте отново долната конзола, като осигурите правилно затягане.

г) Тествайте долната конзола за гладка работа и елиминирайте шума или луфтовете.

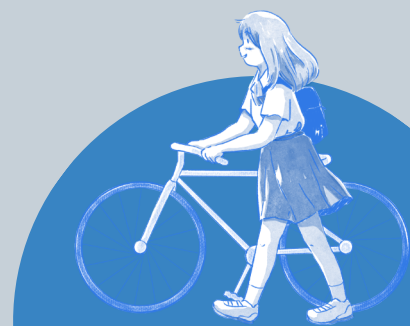
5. Регулиране на скоростите за плавно превключване (10 минути)

- Обсъдете значението на правилно регулираните предавки за ефективно превключване.
- Демонстрирайте как да регулирате скоростите стъпка по стъпка:

а) Използвайте регулатори на цилиндрите или ограничителни винтове, за да настроите фино производителността на превключването.

б) Обяснете как да подравните дерайльора с касетата на предавките или верижните колела.

в) Покажете на участниците как да осигурят точно индексирание и плавно превключване.



Част 3: Редовно обслужване и проверки за безопасност (30 минути)

1. Значение на редовното обслужване (5 минути)

- Подчертайте значението на редовното обслужване за поддържане на безопасността и ефективността на велосипеда.
- Обсъдете как редовното обслужване помага за идентифициране и адресиране на потенциални проблеми, преди те да се превърнат в големи проблеми.
- Подчертайте, че редовното обслужване увеличава живота на велосипедите и насърчава гладкото и приятно каране.

2. Комплексно обслужване на велосипеди (15 минути)

Виртуални съвети и трикове:



Инструкция за поддръжка на велосипед ВСИЧКО В ЕДНО. Как да обслужваме велосипед.

Обяснете ключовите елементи на цялостна велосипедна услуга, която младежките работници могат да извършват:

а) Почистване и обезмасляване на задвижването:

- Демонстрирайте как да премахнете мръсотия, мръсотия и стара смазка от веригата, касетата и верижните колела, като използвате подходящи почистващи инструменти и разтвори.

б) Проверка и регулиране на центровката и верността на колелата:

- Демонстрирайте как да използвате стойка или рамка за регулиране на колелата като еталон за проверка на подравняването на колелата и коригиране на всякакви незначителни колебания.

в) Проверка и подмяна на износени спирачни накладки и кабели:

- Покажете на участниците как да оценят износването на спирачните накладки и да сменят накладките, ако е необходимо.
- Обяснете как да проверявате спирачните кабели за износване или повреда и да ги смените, ако е необходимо.

г) Проверка на състоянието на рамката, вилцата и компонентите:

- Подчертайте важността на проверката на рамката, вилцата и другите компоненти за пукнатини, ръжда или признаци на износване.

3. Редовни проверки за безопасност (10 минути)

- Предоставете контролен списък за извършване на редовни проверки за безопасност на велосипедите:

а) Проверете състоянието на гумите и ги напомпете до препоръчаното налягане.

б) Проверете спирачките за правилно функциониране и достатъчно износване на накладките.

в) Проверете дали всички болтове и крепежни елементи са затегнати и сигурни.

г) Уверете се, че кормилото, стеблото и колчето на седалката са правилно регулирани и затегнати.

д) Тествайте светлините, рефлекторите и звънеца за функционалност.

е) Напомнете на участниците да насърчават маргинализираните младежи да носят каски и светлоотразителни средства за по-голяма безопасност.

Виртуални съвети и трикове:



[АВС проверка](#)



[М Проверете](#)

4. Популяризиране на оборудването за безопасност (5 минути)

- Обсъдете значението на подходящото оборудване за безопасност, като каски и светлоотразителна екипировка.
- Подчертайте значението на обучението на маргинализираните младежи за ползите от последователното използване на предпазно оборудване.
- Насърчете участниците да се застъпват за наличността и достъпността на оборудването за безопасност в техните организации или общности..



Част 4: Интегриране на поддръжката на велосипеди в младежката работа (10 минути)

1. Значение на уменията за поддръжка на велосипеди (5 минути)

- Подчертайте значението на оборудването на маргинализирани младежи с умения за поддръжка на велосипеди.
- Обсъдете как тези умения насърчават самоувереността, овластяването и чувството за постижение.
- Подчертайте, че като интегрирате поддръжката на велосипеди в младежката работа, можете да дадете възможност на маргинализираните младежи да поемат собственост върху своите велосипеди и да подобрите възможностите си за мобилност.

2. Разработване на работилници за поддръжка на велосипеди (10 минути)

Обсъдете процеса на проектиране и прилагане на семинари за поддръжка на велосипеди за маргинализирани младежи:

- а) Идентифицирайте специфичните нужди и цели на младежите, с които работите.
- б) Планирайте дейности и теми на семинара въз основа на техните нива на умения и интереси.
- в) Включете практическо обучение, демонстрации и групови дискусии.
- г) Насърчавайте партньорското обучение и сътрудничество по време на семинарите.

3. Изграждане на партньорства (10 минути)

Подчертайте ползите от изграждането на партньорства с местни магазини за велосипеди, обществени организации или колоездачни клубове:

- а) Достъп до ресурси, опит и подкрепа за вашите инициативи за поддръжка на велосипеди.
- б) Възможности за съвместни семинари, менторски програми или обществени събития.
- в) Потенциално спонсорство или дарение на инструменти, оборудване или велосипеди.

4. Дългосрочна поддръжка и проследяване (10 минути)

Обсъдете значението на предоставянето на дългосрочна подкрепа и последващи действия за маргинализирани младежи, които се учат да поддържат велосипед:

- а) Установете редовни проверки или последващи сесии, за да затвърдите уменията и да се справите с всякакви предизвикателства.**
- б) Насърчавайте младежите да търсят помощ или напътствие винаги, когато е необходимо.**
- в) Разгледайте възможностите за продължаващо менторство или напреднало обучение за поддръжка на велосипеди.**

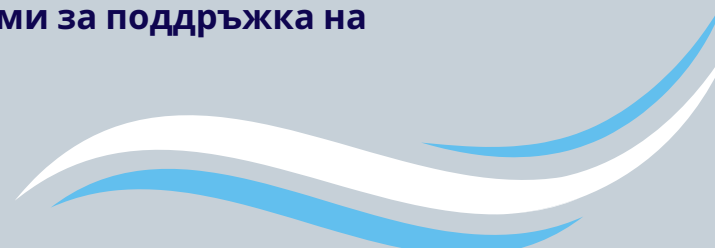
5. Насърчаване на безопасни практики за колоездене (5 минути)

Обсъдете значението на насърчаването на безопасни практики за колоездене заедно с поддръжката на велосипеди:

- а) Образовайте маргинализирани младежи относно правилата за движение, сигнализирането и техниките за защитно колоездене.**
- б) Насърчавайте използването на предпазни средства, като каски и светлоотразителни средства.**
- в) Застъпничество за безопасна велосипедна инфраструктура и повишаване на осведомеността относно правата и отговорностите на велосипедистите.**

6. Оценка и оценка на въздействието (5 минути)

Обсъдете значението на оценката на въздействието на вашите инициативи за поддръжка на велосипеди:

- а) Съберете обратна връзка от маргинализирани младежи и заинтересовани страни, участващи в семинарите.**
 - б) Оценете нивото на развитие на уменията, увереността и самоувереността сред участниците.**
 - в) Използвайте резултатите от оценката, за да подобрите и усъвършенствате бъдещите си програми за поддръжка на велосипеди.**
- 

7. Заключение и заключителни бележки (5 минути)

- Обобщете ключовите моменти, обсъдени в сесията, като подчертаете важността на поддръжката на велосипеди за овластяване на маргинализирани младежи.
- Благодарете на участниците за тяхната активна ангажираност и отдаденост по време на сесията.
- Насърчавайте ги да прилагат придобитите знания и умения в работата си с младежи и да оказват положително въздействие върху живота на маргинализирани лица.

Необходими материали:

- флипчарт/ бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Виртуални съвети и трикове:

 [ABC проверка](#)

 [М Проверете](#)

 [Как да сменим скоростите на велосипеда?](#)

 [Защита на вашия велосипед от кражба](#)

 [Видове ключалки за велосипеди](#)

 [Как да изхвърлите вашия велосипед](#)

 [Как да почистите велосипеда си](#)

 [Кои са основните части на велосипеда?](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Долна скоба и нейната роля в производителността на велосипеда.

Долната скоба е решаващ компонент от системата за задвижване на велосипеда. Намира се в долната част на рамката на велосипеда, където са закрепени коляновият механизъм и педалите. Основната роля на долната скоба е да свърже коляновия механизъм към рамката на велосипеда и да позволи плавното въртене на коляновия механизъм, което задвижва движението напред на велосипеда.

Долната конзола се състои от няколко компонента, включително лагери, чаши на лагери и шпиндел. Лагерите осигуряват интерфейс с ниско триене между въртящия се шпиндел и неподвижната рамка, което позволява на коляновия механизъм да се върти гладко. Чашите на лагерите, обикновено направени от метал, са резбовани в рамката на велосипеда и държат лагерите на място.

Долната скоба играе критична роля при прехвърлянето на мощността от краката на водача към задвижването на велосипеда. Той трябва да издържа на силите, генерирани по време на въртене на педалите, включително въртящ момент и странични сили. Добре поддържана и правилно регулирана долна скоба осигурява ефективен трансфер на мощност, гладко въртене на педалите и цялостно оптимално представяне на велосипеда.

Съществуват различни видове долни скоби, като долни скоби с резба (напр. BSA или английска резба) и долни скоби с притискане (напр. BB30, PF30). Изборът на долна скоба зависи от дизайна на рамката на велосипеда и съвместимостта с коляновия механизъм.

Редовната поддръжка и правилното регулиране на долната скоба са от съществено значение за осигуряване на оптимална производителност и дълъг живот. С течение на времето фактори като мръсотия, влага и износване могат да повлияят на гладкото функциониране на долната скоба. Следователно е необходимо периодично почистване, смазване и проверка, за да се предотвратят проблеми като прекомерна хлабина, шум или преждевременно износване.

Чрез разбирането на концепцията за долната скоба и нейната роля в работата на велосипеда, младежките работници могат да диагностицират и адресират проблеми, свързани с долната скоба, като гарантират, че маргинализираните младежи имат достъп до велосипеди, които работят гладко, ефективно и безопасно.

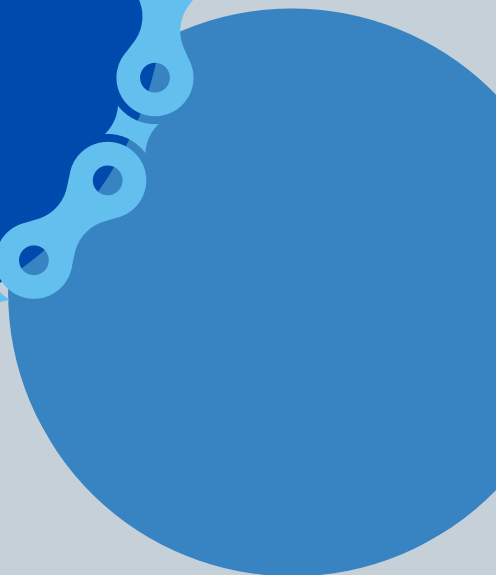
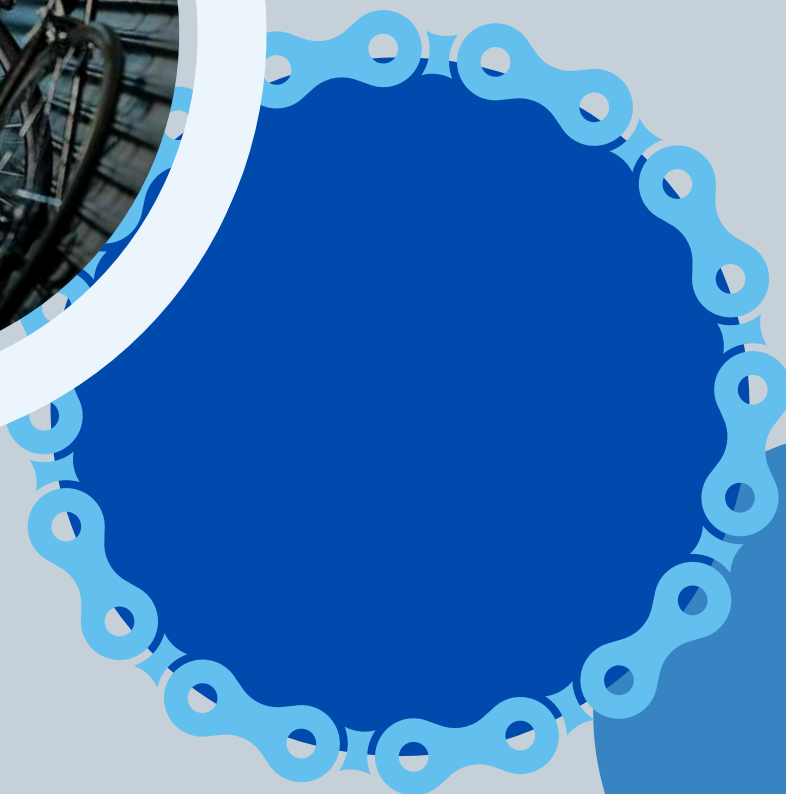


1. Значението на правилно регулираните предавки за ефективно превключване.

Правилно регулираните предавки са от решаващо значение за ефективното превключване на велосипеда. Ето някои основни причини защо:

- 1. По-плавно превключване:** Когато скоростите са правилно регулирани, превключването между различните предавки става плавно и безпроблемно. Всяка смяна на предавката трябва да се извършва без никакво забавяне, колебание или прекомерен шум. Правилното регулиране гарантира, че веригата се движи плавно от една предавка на друга, подобрявайки цялостното изживяване при каране.
- 2. Оптимален трансфер на мощност:** Когато предавките са точно регулирани, трансферът на мощност от краката на мотоциклетиста към задвижването се максимизира. Веригата се движи ефективно между верижните колела и касетата, което позволява най-ефективното използване на енергията по време на въртене на педалите. Правилното регулиране на предавката гарантира, че мотоциклетистът може да поддържа постоянен каданс и да генерира желаната скорост и мощност.
- 3. Намалено износване на веригата:** Неточното регулиране на предавките може да доведе до разместване на веригата или триене в дерайльора или съседните зъбни колела. Това може да причини ненужно триене и износване на веригата, което води до ускорено разтягане на веригата, преждевременно износване на веригата и касетата и намален живот на задвижването. Правилното регулиране на предавката спомага за минимизиране на прекомерното напрежение на веригата, насърчава нейната дълготрайност и намалява разходите за поддръжка.
- 4. Подобрено изкачване и спускане:** Добре настроената система на предавките е особено важна, когато се справяте с хълмове или спускания. Правилно регулираните предавки осигуряват на мотоциклетиста диапазон от подходящи предавателни съотношения, което позволява ефективно въртене на педалите при изкачване или спускане. Това гарантира, че мотоциклетистът може да поддържа оптимален каданс и да намери правилния баланс между мощност и скорост за различни терени.
- 5. Подобрен комфорт на ездача:** Когато скоростите са точно регулирани, ездачът може лесно да намери подходящото предавателно отношение за своите условия на каране и лични предпочитания. Това насърчава комфорта и намалява умората по време на по-дълго каране или предизвикателен терен. Водачите могат без усилие да се адаптират към промените в терена, насрещните ветрове или вариращите скорости на каране, подобрявайки цялостното си удоволствие и намалявайки риска от пренапрежение.

Правилно регулираните предавки са от съществено значение за ефективното и приятно каране. Важно е младежките работници да разберат значението на регулирането на скоростите, тъй като те могат да помогнат на маргинализираните младежи да поддържат системите на скоростите на своите велосипеди. Като осигурят правилна настройка на предавките, младежките работници могат да помогнат на маргинализираните хора да имат по-гладко и по-ефективно каране, което в крайна сметка насърчава тяхната увереност, мобилност и удоволствие от колоезденето.





**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**VI. Правила за движение и разпоредби
относно придвижването в града с
велосипед (90 минути)**

VI. Правила за движение и разпоредби относно придвижването в града с велосипед (90 минути)

Въведение

Част 1: Правила и разпоредби за движение (40 минути)

1. Преглед на законите и разпоредбите за движение:

- Въведение в общите закони за движение, приложими за велосипедисти (5 минути)
- Разбиране на йерархията на участниците в движението и техните отговорности (5 минути)
- Разграничаване между велосипедни алеи, споделени пътеки и пътища (5 минути)

2. Основни правила за движение за велосипедисти:

- Пътна сигнализация: разбиране на ръчни сигнали и светофари (5 минути)
- Право на път: правила за отстъпване и приоритет (5 минути)
- Безопасно изпреварване и преминаване на превозни средства (5 минути)
- Правила за езда в групи и формации (5 минути)

3. Взаимодействия с пешеходци и автомобилисти:

- Навигация по пешеходни пътеки и зебра (5 минути)
- Съображения за безопасност при споделяне на пътя с моторни превозни средства (5 минути)
- Справяне с кръстовища, кръгови кръстовища и маневри за завиване (5 минути)



Част 2: Практически стратегии за безопасно пътуване до работното място **(40 минути)**

1. Техники за защитно колоездене:

- Поддържане на видимост и позициониране на пътя (5 минути)
- Предвиждане и избягване на потенциални опасности (5 минути)
- Ефективно съобщаване на намеренията (5 минути)

2. Колоездене в различни градски среди:

- Справяне с тежък трафик и задръствания (5 минути)
- Адаптиране към градската инфраструктура, включително велосипедни алеи и споделени пространства (5 минути)
- Навигиране по сложни кръстовища и кръстовища (5 минути)

3. Сигурност на велосипеди и предотвратяване на кражби:

- Техники за заключване и избор на сигурни места за паркиране (5 минути)
- Стратегии за намаляване на риска от кражба на велосипед (5 минути)
- Докладване на инциденти и взаимодействие с местните власти (5 минути)



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Бележка 1:

Фасилитаторът може да използва допълнителни ресурси като пътни знаци и визуални материали, казуси и групови дискусии, за да подобри сесията.

Бележка 2:

Не забравяйте да адаптирате времето и доставката въз основа на динамиката на сесията и нуждите на участниците. Насърчавайте взаимодействието, ангажирайте участниците в дискусии и предоставяйте примери от реалния живот, за да подобрите разбирането и практическото прилагане на правилата и разпоредбите за движение за безопасност в градското колоездене.

Бележка 3:

След всяка част можете да добавите кръг „Въпроси и дискусия“ в тази сесия, за да навлезете още по-дълбоко в темата, да конкретизирате наученото и да изследвате повече по темата:

- Оставете думата за въпроси и насърчете участниците да споделят своя опит и предизвикателства, свързани със споменатата информация.
- Обърнете внимание на всички притеснения или съмнения, повдигнати от участниците.



1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците и представяйте темата на сесията (3 минути)
- Подчертайте важността на разбирането на правилата и разпоредбите за движение за безопасно градско пътуване (3 минути)

Част 1: Правила за движение и наредби за градско пътуване с велосипед (40 минути)

Виртуални съвети и трикове:



[Ръчни сигнали и пътни знаци](#)



[Поведение на пътя](#)

1. Въведение в правилата и разпоредбите за движение (5 минути)

- Започнете с подчертаване на значението на разбирането и спазването на правилата и разпоредбите за движение по време на колездене в градска среда
- Подчертайте, че спазването на тези правила не само гарантира безопасността на велосипедистите, но също така насърчава хармоничното съжителство с другите участници в движението
- Обяснете, че познаването на правилата за движение дава възможност на маргинализираните младежи да се движат уверено по улиците и да вземат информирани решения



2. Основни правила за движение на велосипедисти (15 минути)

- Обсъдете основните правила за движение, които велосипедистите трябва да спазват, като спиране на червени светофари и знаци за спиране, отстъпване на пешеходците и сигнализиране за завои (**вижте ПРИЛОЖЕНИЕТО**)
- Обяснете важността на спазването на пътните сигнали, пътните знаци и маркировката на тротоара за поддържане на реда и предотвратяване на инциденти
- Подчертайте значението на карането в същата посока като трафика, използването на определени велосипедни алеи, когато има такива, и поддържането на безопасно разстояние от паркираните автомобили

3. Разбиране на предимството на пътя и взаимодействията с други участници в пътя (15 минути)

- Обяснете концепцията за предимство на пътя и как се прилага към различни пътни ситуации, възникнали по време на каране на велосипед
- Обсъждане на взаимодействията между велосипедисти, пешеходци, автомобилисти и други участници в движението, подчертавайки необходимостта от взаимно уважение и сътрудничество
- Осигурете практически примери и сценарии, за да илюстрирате как да навигирате в сложни ситуации на трафика, като кръстовища и кръгови кръстовища (**вижте ПРИЛОЖЕНИЕТО**)



4. Ресурси и подкрепа за безопасно колоездене (5 минути)

- Осигурете информация за наличните ресурси и системи за подкрепа, които могат да помогнат на маргинализирани младежи да се движат безопасно в градското колоездене, като например местни велосипедни организации, семинари на общността и онлайн ресурси (вижте ПРИЛОЖЕНИЕ)
- Подчертайте важността на продължаващото образование, самоусъвършенстването и поддържането на информация за всякакви промени в правилата за движение и инфраструктурата

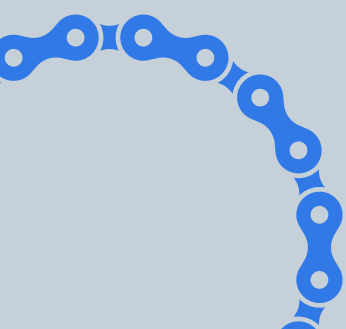
Обобщение (5 минути)

- Повторете ключовите моменти, обсъдени в тази част, като подчертаете важността на разбирането и спазването на правилата и разпоредбите за движение за безопасно градско колоездене
- Обърнете внимание на всички въпроси или опасения, повдигнати от участниците

Част 2: Практически стратегии за безопасно пътуване до работното място (40 минути)

1. Въведение в практическите стратегии за безопасно пътуване (5 минути)

- Започнете, като подчертаете важността на практическите стратегии за осигуряване на безопасни и приятни изживявания при пътуване до работното място за маргинализирани младежи
- Обяснете, че тези стратегии ще им дадат възможност да се справят уверено с различни предизвикателства, срещани по време на градско колоездене
- Подчертайте, че чрез прилагането на тези стратегии те могат да подобрят своята безопасност, да намалят рисковете и да насърчат положителна култура на колоездене в своите общности



2. Планиране на маршрута и навигация (15 минути)

- Обсъдете значението на планирането на маршрута за идентифициране на по-безопасни и по-удобни за велосипеди маршрути. Обяснете използването на инструменти за цифрово картографиране и приложения за навигация, специфични за колоездене, за намиране на велосипедни алеи, споделени пътеки и по-тихи улици (5 минути)
- Споделете съвети как да вземете предвид фактори като обем на трафика, пътни условия, кръстовища и потенциални опасности, когато избирате маршрут

3. Взаимодействие с автомобилисти и други участници в движението (20 минути)

- Осигурете насоки как да установите видимост и ефективно да комуникирате намеренията, докато споделяте пътя с шофьорите
- Обсъждане на техники за поддържане на безопасно разстояние от превозните средства, избягване на слепите зони и предвиждане на техните движения
- Подчертайте важността на осъществяването на зрителен контакт с шофьорите, използването на сигнали с ръце и отстояването на позиция на пътя, когато е необходимо
- Обърнете внимание на стратегии за справяне с агресивни или невнимателни шофьори, като запазване на спокойствие, даване на пространство и докладване на инциденти, ако е необходимо

4. Придвижване по кръстовища и натоварени зони (20 минути)

- Обсъдете специфични техники за безопасно навигиране на кръстовища, включително позициониране, сигнализация и отстъпване на предимство
- Обяснете как да се справите с различни видове кръстовища, като кръгови кръстовища, кръгови движения и многолентови кръстовища
- Споделете съвети как да навигирате в оживени райони, като улици в центъра, автобусни алеи и пешеходни зони
- Обърнете внимание на потенциални предизвикателства и предложете стратегии за пресичане на трамвайни релси, справяне с паркирани автомобили и маневриране през задръстени зони



5. Справяне с лошо време и условия на слаба светлина (15 минути)

- Дайте насоки как да карате безопасно при различни метеорологични условия, като дъжд, силен вятър или екстремни температури (5 минути).
- Обсъдете значението на видимостта при условия на слаба светлина и препоръчайте използването на светлоотразителна екипировка, светлини и ярки цветни дрехи (5 минути).
- Споделете съвети как да коригирате техниките на каране и спирачния път, когато се сблъскате с мокри или хлъзгави повърхности (5 минути).

6. Техники за защитно колоездене (15 минути)

- Обяснете значението на защитните техники за каране на велосипед за маргинализираните младежи, за да се повиши безопасността им на пътя.
- Обсъдете поддържането на видимост и позициониране на пътя, като например каране по права линия и избягване на мъртвите зони.
- Подчертайте значението на предвиждането и избягването на потенциални опасности, като отваряне на врати на коли, дупки или непредсказуеми пешеходци.
- Подчертайте важността на ефективното съобщаване на намеренията, като използвате сигнали с ръце и зрителен контакт с другите участници в движението.
-

7. Колоездене в различни градски среди (15 минути)

- Обсъдете предизвикателствата на колоезденето в натоварен трафик и задръствания и предложете стратегии за справяне с тези ситуации.
- Обърнете внимание на адаптирането към градската инфраструктура, включително велосипедни алеи, споделени пространства и кръгови кръстовища, и дайте съвети за безопасно навигиране по тях.
- Споделете техники за навигиране по сложни кръстовища и кръстовища, като например да сте наясно с трафика, правилата за предимство и да използвате визуални знаци.



8. Сигурност на велосипеди и предотвратяване на кражби (15 минути)

- Подчертайте значението на сигурността на велосипедите и предотвратяването на кражби за маргинализирани младежи, за да защитят ценните си активи.
- Осигурете насоки за правилни техники за заключване, като например използване на здрава ключалка и закрепване както на рамката, така и на колелата.
- Обсъдете стратегии за избор на сигурни места за паркиране, като например добре осветени зони с висок трафик и определени стойки за велосипеди.
- Обърнете внимание на значението на докладването на инциденти на кражба и ангажирането с местните власти или обществени организации за подкрепа.

Обобщение (5 минути)

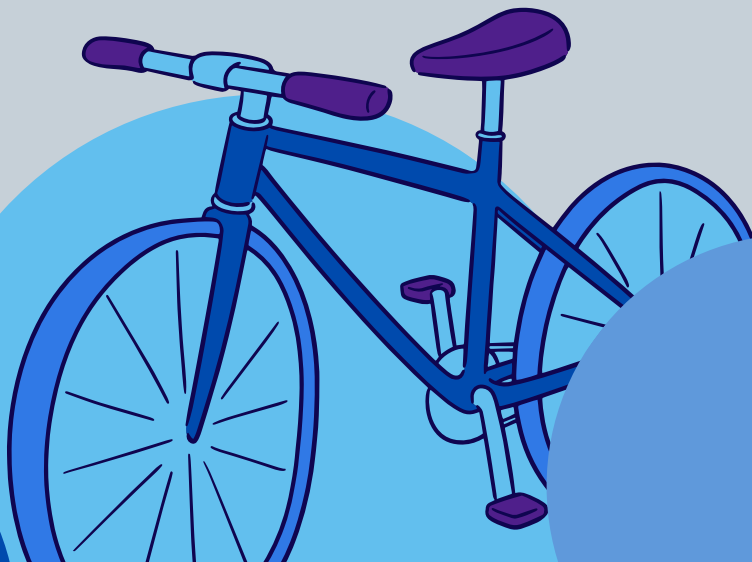
- Обобщете ключовите моменти, обсъдени в тази част, като подчертаете практическите стратегии за безопасно пътуване до работното място в градска среда.
- Насърчете участниците да прилагат тези стратегии в собствения си колоезден опит и да ги споделят с маргинализираните младежи, с които работят.

Заклучение:

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
- Подчертайте значението на насърчаването на безопасни практики за каране на велосипед сред маргинализирани младежи

Необходими материали:

- флипчарт/бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове



Виртуални съвети и трикове:

 [Ръчни сигнали и пътни знаци](#)

 [Поведение на пътя](#)

 [Защита на вашия велосипед от кражба](#)

 [Видове ключалки за велосипеди](#)

 [Безопасно каране на велосипед - рисковете от телефони и слушалки](#)

 [Колоездене през зимата](#)

 [Дълго пътуване с велосипед](#)

 [Колоездене с дете](#)

 [Да се науча да карам велосипед](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Основните правила за движение, които велосипедистите трябва да спазват:

а. Спиране на червени светофари и знаци Стоп:

- Подчертайте важността на спазването на пътните сигнали и пълното спиране на червени светофари и знаци за спиране
- Обяснете, че велосипедистите трябва да изчакат своя ред, за да продължат и да не продължават, докато не е безопасно и светлинният знак или знакът за спиране го позволяват
- Подчертайте необходимостта да бъдете внимателни, дори когато светлината светне в зелено или когато знакът Стоп е ясен, тъй като други превозни средства или пешеходци все още може да пресичат



б. Предимство на пешеходците:

- Обсъдете значението на предоставянето на предимство на пешеходците на определени пешеходни пътеки или при пресичане на пътя
- Насърчавайте велосипедистите да забавят скоростта или да спират, когато се приближават до пешеходци, особено в места с много хора
- Обяснете, че отстъпването на пешеходците насърчава безопасността и насърчава положителното взаимодействие между велосипедисти и пешеходци.

в. Сигнализиране за завой:

- Подчертайте необходимостта велосипедистите да използват сигнали с ръце, за да покажат намеренията си, когато завиват или променят лентите
- Демонстрирайте правилните сигнали с ръце за завиване наляво, завиване надясно и спиране и обяснете кога да използвате всеки сигнал
- Насърчете участниците да практикуват използването на сигнали с ръце и обяснете предимствата им по отношение на комуникацията и безопасността

г. Каране в същата посока като движението:

- Подчертайте важността на карането на велосипед в същата посока като трафика, за да подобрите видимостта и предвидимостта
- Обяснете, че карането срещу движението е опасно и незаконно, тъй като увеличава риска от сблъсъци
- Насърчавайте участниците винаги да стоят от дясната страна на пътя, следвайки движението.

д. Използване на велосипедни алеи и споделени пространства:

- Обсъдете ролята на велосипедните алеи за осигуряване на определено място за велосипедисти и значението на използването им, когато са налични
- Обяснете необходимостта да сте наясно със споделените пространства с пешеходци, като тротоари или пътеки със смесено предназначение, и да отстъпвате на пешеходците в тези зони
- Обърнете внимание на значението на вниманието и уважението към другите участници в движението, включително шофьори, пешеходци и други велосипедисти.

2. Практически примери и сценарии, които илюстрират как да се ориентирате в сложни пътни ситуации в Европа:

а. Сценарий: Навигиране през натоварено кръстовище:

- Пример: Велосипедист се приближава до голямо кръстовище с множество ленти и светофари.

Практически съвети:

- Подчертайте важността на правилното позициониране в лентата, за да бъдете видими за другите участници в движението.
- Обсъдете концепцията за „заемане на лентата“, когато е необходимо, за да отстоявате позицията си и да гарантирате безопасността.
- Подчертайте значението на спазването на пътните сигнали, спирането на червени светофари и отстъпването на насрещния трафик, преди да направите завой.
- Насърчавайте велосипедистите да осъществяват зрителен контакт с шофьори и пешеходци, за да се осигури взаимна осведоменост.

б. Сценарий: Навигация в кръгово кръстовище:

- Пример: Велосипедист се натъква на кръгово кръстовище с множество входни и изходни точки.



Практически съвети:

- Обяснете концепцията за „заемане на лентата“, когато навлизате в кръгово движение, за да създадете чист път.
- Подчертайте необходимостта да отстъпите на превозни средства, които вече са в кръговото движение, и да изчакате безопасно разстояние, преди да влезете.
- Обсъдете значението на сигнализирането за намерения за излизане от кръговото кръстовище, като използвате правилни сигнали с ръце.
- Подчертайте необходимостта да внимавате с по-големи превозни средства, като камиони и автобуси, които може да изискват повече място в рамките на кръговото движение.

в. Сценарий: Справяне със споделена велоалея и пешеходни пътеки:

- Пример: Велосипедист се натъква на велосипедна алея, която е споделена с пешеходци и има множество пешеходни преходи.

Практически съвети:

- Обсъдете колко е важно да внимавате за пешеходците и да им се поддавате, когато е необходимо, особено на обозначените прелези.
- Насърчавайте велосипедистите да коригират скоростта си според потока на пешеходния трафик, за да избегнат конфликти и да гарантират безопасността.
- Подчертайте значението на използването на сигнали с ръце или осъществяване на зрителен контакт с пешеходците, за да съобщите намеренията си.
- Обсъдете необходимостта да бъдете внимателни, когато отваряте вратите на колата и други потенциални опасности по алеята за велосипедисти.

Забележка:

Не забравяйте да насърчите участниците да споделят собствения си опит и стратегии за навигиране в сложни пътни ситуации. Чрез обсъждане на практически сценарии и предоставяне на примери от реалния свят, участниците могат да разберат по-добре как да навигират безопасно и уверено кръстовища, кръгови кръстовища и споделени пространства в Европа.



3. Налични ресурси и системи за подкрепа, които могат да помогнат на маргинализирани младежи да се движат безопасно в градското колоездене:

- 1. Програми за обучение и обучение по колоездене:** Сътрудничество с местни организации или групи за застъпничество за колоездене за предоставяне на програми за обучение и обучение по колоездене, специално пригодени за маргинализирани младежи. Тези програми могат да научат основни умения за каране на велосипед, правила за движение и практики за безопасност, като им дават знания и увереност за безопасно навигиране в градската среда.
- 2. Менторство и партньорска подкрепа:** Сдвояване на маргинализирани младежи с опитни колоездачи или ментори, които могат да предоставят насоки и подкрепа. Менторите могат да споделят своя опит, да предложат практически съвети, да ги придружават по велосипедни маршрути и да осигурят непрекъснато насърчаване. Групи за подкрепа от връстници също могат да бъдат формирани, където маргинализирани младежи могат да се свържат с други, изправени пред подобни предизвикателства, и да споделят опит, съвети и съвети.
- 3. Достъп до достъпни и качествени велосипеди и предпазно оборудване:** Сътрудничество с местни магазини за велосипеди, обществени организации или инициативи, които предоставят достъпни или субсидирани велосипеди и предпазно оборудване на маргинализирани младежи. Това може да им помогне да преодолеят финансовите бариери и да гарантират, че имат достъп до надеждни и добре поддържани велосипеди, каски, светлини и други основни предпазни средства.
- 4. Застъпничество за велосипедна инфраструктура и мерки за безопасност:** Работа с местните власти и заинтересовани страни от общността за застъпничество за подобрена велосипедна инфраструктура, като специални велосипедни алеи, мерки за успокояване на трафика и безопасни пресичания. Насърчаването на прилагането на мерки като знаци, пътна маркировка и мерки за успокояване на трафика може да създаде по-безопасна среда за маргинализирани младежи да карат велосипед в градските райони.
- 5. Кампании за повишаване на осведомеността и популяризиране:** Провеждане на кампании за повишаване на осведомеността за насърчаване на безопасни практики за колоездене сред маргинализирани младежи и по-широката общност. Тези кампании могат да включват семинари, обществени събития и програми за популяризиране на обществеността, които подчертават важността на пътната безопасност, споделянето на пътя и зачитането на велосипедистите като законни участници в движението.



**Fix & Ride Инструментариум от ресурси:
стратегии за изпълнение и оценка.**

**VII. Използване на различни учебни
инструменти и ресурси за младежи в
неравностойно положение (90 минути)**

VII. Използване на различни учебни инструменти и ресурси за младежи в неравностойно положение (90 минути)

Въведение (3 минути)

Част 1: Разбиране на младежите в неравностойно положение и техните нужди от учене (30 минути)

1.Определение и характеристики на младежи в неравностойно положение:

- Обсъдете факторите, които допринасят за неравностойното положение на младите хора
- Разберете уникалните предизвикателства и бариери, пред които са изправени в образованието и ученето

2. Учебни потребности и предпочитания на младежи в неравностойно положение:

- Признават важността на индивидуализираните подходи
- Идентифицирайте различни стилове на учене и предпочитания
- Помислете за културната чувствителност и приобщаване в учебните инструменти

3. Оценка на нуждите от обучение на младежи в неравностойно положение:

- Ефективни методи за извършване на оценка на нуждите
- Ангажиране с младежи, за да разберем техните интереси и стремежи
- Сътрудничество с други професионалисти и организации за цялостна подкрепа



Част 2: Изследване на инструменти и ресурси за обучение (30 минути)

1. Технологично базирани инструменти за обучение:

- Представете онлайн платформи, образователни приложения и цифрови ресурси
- Обсъдете предимствата и предизвикателствата на технологичната интеграция
- Дайте примери за онлайн ресурси, насочени към младежи в неравностойно положение

2. Инструменти за обучение, които не са базирани на технологии:

- Подчертайте важността на практическото обучение и ученето чрез преживяване
- Покажете творчески и интерактивни учебни дейности
- Обсъдете използването на изкуствата, спорта и професионалното обучение

3. Приспособяване на учебните инструменти към нуждите на младежите в неравностойно положение:

- Стратегии за адаптиране към различни стилове и способности на учене
- Насърчаване на приобщаването и достъпността на учебните ресурси
- Включете младежкия принос и обратна връзка в разработването на инструменти

Заклучение:

- Обобщете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
- Подчертайте значението на използването на различни инструменти за обучение и ресурси за подкрепа на младежи в неравностойно положение

Забележка:

Фасилитаторът може да включи групови дискусии, казуси и практически дейности, за да направи сесията по-интерактивна и ангажираща. Не забравяйте да адаптирате времето и доставката въз основа на динамиката на сесията и нуждите на участниците. Насърчавайте въпроси, дискусии и споделяне на опит по време на сесията, за да я направите интерактивна и полезна за участниците



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците и представете темата на сесията
- Обяснете значението на използването на различни инструменти за обучение и ресурси за ефективно ангажиране с младежи в неравностойно положение

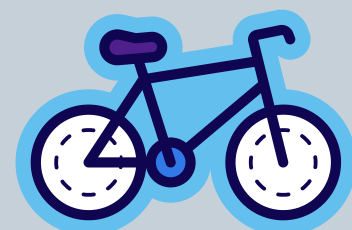
Част 1: Разбиране на младежите в неравностойно положение и техните нужди от учене (30 минути)

Дефиниция и характеристики на младежта в неравностойно положение: (10 минути)

- Обсъдете факторите, които допринасят за неравностойното положение на младите хора, като социално-икономически статус, ограничен достъп до ресурси, дискриминация и неблагоприятни житейски обстоятелства.
- Проучете характеристиките, които обикновено се свързват с младежите в неравностойно положение, включително по-ниски академични постижения, по-висок процент на отпадане и намалени възможности за образование.
- Подчертайте разнообразието в рамките на тази популация и значението на разбирането на техните индивидуални обстоятелства и преживявания.

Учебни нужди и предпочитания на младежи в неравностойно положение: (10 минути)

- Признават важността на индивидуализираните подходи за задоволяване на нуждите от обучение на младежи в неравностойно положение.
- Идентифицирайте различни стилове на учене и предпочитания и как те могат да повлияят на ефективността на образователните интервенции.
- Обсъдете значението на културната чувствителност и приобщаване при разработването на учебни инструменти и ресурси, които резонират с разнообразния произход и опит на младежи в неравностойно положение.



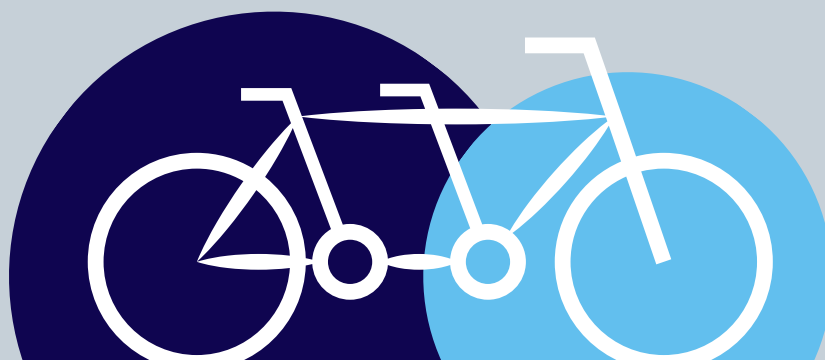
Оценка на нуждите от обучение на младежи в неравностойно положение: (10 минути)

- Изследвайте ефективни методи за провеждане на оценки на нуждите, като анкети, интервюта и фокус групи, за да получите представа за специфичните предизвикателства и стремежи на младежите в неравностойно положение.
- Обсъдете колко е важно да се ангажирате директно с младежите, за да разберете техните интереси, силни страни и области, в които се нуждаят от подкрепа.
- Подчертайте стойността на сътрудничеството с други професионалисти, обществени организации и заинтересовани страни за предоставяне на цялостна подкрепа, която се занимава с множеството измерения на неравностойното положение на младите хора.

Част 2: Изследване на инструменти и ресурси за обучение (40 минути)

1. Технологично базирани инструменти за обучение: (15 минути)

- Въведете онлайн платформи, образователни приложения и цифрови ресурси, които могат да подобрят учебния опит за младежи в неравностойно положение.
- Обсъдете ползите от технологичната интеграция, като увеличен достъп до информация, интерактивни възможности за обучение и персонализирани учебни преживявания.
- Справяне с предизвикателствата, свързани с базирани на технологии инструменти, включително ограничен достъп до устройства или интернет свързаност, както и значението на отчитането на справедливостта и приобщаването.
- Предоставете примери за онлайн ресурси, специално предназначени да подкрепят образователните нужди на младежи в неравностойно положение, като образователни уебсайтове, интерактивни платформи за обучение и онлайн уроци.



2. Инструменти за обучение, които не са базирани на технологии: (15 минути)

- Подчертайте значението на практическите подходи и подходи за учене чрез преживяване за младежи в неравностойно положение.
- Покажете творчески и интерактивни учебни дейности, които ангажират различни сетива и насърчават активното участие.
- Обсъдете използването на изкуствата, спорта и професионалното обучение като ценни инструменти за учене, които могат да подобрят мотивацията, развитието на уменията и увереността на маргинализираните младежи.
- Споделете конкретни примери за ресурси и дейности, които не са базирани на технологии, които са се доказали като ефективни при ангажирането на младежи в неравностойно положение, като обучение, базирано на проекти, инициативи, базирани в общността, и програми за менторство.

3. Приспособяване на учебните инструменти към нуждите на младежите в неравностойно положение: (15 минути)

- Обсъждане на стратегии за адаптиране за различни стилове на учене и способности, за да се гарантира, че инструментите за учене са приобщаващи и отговарят на разнообразните нужди на младежи в неравностойно положение.
- Подчертайте значението на насърчаването на приобщаването и достъпността при проектирането и предоставянето на учебни ресурси, като се имат предвид фактори като език, културна чувствителност и физически или когнитивни увреждания.
- Насърчаване на включването на приноса и обратната връзка от младежите в разработването на инструменти за обучение, за да се гарантира, че техните нужди и предпочитания са взети под внимание.
- Подчертайте стойността на текущата оценка и усъвършенстване на учебните инструменти, за да се гарантира тяхната ефективност и уместност в подкрепа на образователния път на младежи в неравностойно положение.



Заклучение:

- Повторете ключовите моменти, обсъдени в сесията, като подчертаете важността на изследването и използването на разнообразни учебни инструменти и ресурси за младежи в неравностойно положение.
- Насърчете участниците да прилагат знанията, придобити в работата си с маргинализирани младежи, като се стремят да предоставят ангажиращи, приобщаващи и ефективни учебни преживявания.
- Завършете сесията, като изразите благодарност за ангажимента на участниците да подкрепят маргинализирани младежи и тяхната готовност да изследват иновативни подходи към образованието.
-

Необходими материали:

- флипчарт/бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Виртуални съвети и трикове:

 [Самооценка на уменията за колоездене](#)

 [Регистрационен номер и застраховка](#)

 [10 съвета за закупуване на велосипед втора ръка](#)



ПРИЛОЖЕНИЕ:

I. Полезни онлайн платформи, образователни приложения и цифрови ресурси, които могат да подобрят учебния опит за младежи в неравностойно положение:

1.Khan Academy (www.khanacademy.org):

Организация с нестопанска цел, предлагаща широка гама от безплатни онлайн курсове, практически упражнения и видеоклипове с инструкции, обхващащи различни теми, включително математика, наука, хуманитарни науки и подготовка за тестове.

2. Coursera за бежанци (www.coursera.org/forrefugees):

Coursera, в сътрудничество с организации, подкрепящи бежанците, предлага безплатен достъп до техните онлайн курсове, позволявайки на младежи в неравностойно положение да имат достъп до висококачествено образование по различни предмети от водещи университети и институции.

3.TED-Ed (ed.ted.com):

TED-Ed предоставя колекция от образователни видеоклипове, уроци и интерактивни тестове по различни теми. Той предлага увлекателна и достъпна платформа за младежи в неравностойно положение, за да изследват различни теми и да разширят знанията си.

4.Duolingo (www.duolingo.com):

Приложение за езиково обучение, което предлага интерактивни уроци и упражнения на множество езици. Той предоставя ефективен и игрови подход към усвояването на езика, което го прави достъпен и ангажиращ за младежи в неравностойно положение.

5.Codecademy (www.codecademy.com):

Интерактивна платформа, която предлага курсове по кодиране и уроци за начинаещи. Предоставя практическо обучение за младежи в неравностойно положение, които се интересуват от развиване на умения за кодиране и програмиране.

5. OpenLearn (www.open.edu/openlearn):

OpenLearn е безплатна платформа за обучение, предоставена от The Open University. Той предлага широка гама от курсове, образователни ресурси и интерактивно съдържание по различни предмети, което позволява на младежите в неравностойно положение да получат достъп до качествено образование със собствено темпо.

6. Scratch (scratch.mit.edu):

Scratch е език за програмиране и онлайн общност, която позволява на младежи в неравностойно положение да създават интерактивни истории, игри и анимации. Насърчава творчеството, решаването на проблеми и уменията за изчислително мислене.

7. Worldreader (www.worldreader.org):

Worldreader е организация с нестопанска цел, която предоставя достъп до огромна колекция от цифрови книги и образователни ресурси на младежи в неравностойно положение по целия свят. Платформата подкрепя развитието на грамотността и насърчава любовта към четенето.

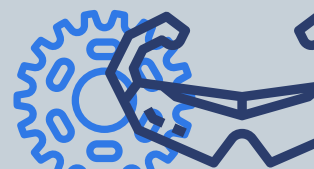
8. Google Arts & Culture (artsandculture.google.com):

Тази платформа позволява на младежи в неравностойно положение да изследват хиляди произведения на изкуството, културни артефакти и исторически обекти чрез виртуални обиколки, изложби и интерактивни функции. Осигурява завладяващо обучение в областта на изкуствата и културата.

9. Elevate (www.elevateapp.com):

Elevate е приложение за обучение на мозъка, което предлага персонализирани игри и упражнения за подобряване на когнитивните умения, като памет, фокус и решаване на проблеми. Може да помогне на младежи в неравностойно положение да подобрят своите когнитивни способности и академични постижения.

Тези платформи, приложения и ресурси предоставят ценни възможности за младежи в неравностойно положение за достъп до образование, развиване на нови умения и изследване на различни теми. Те могат да бъдат използвани от младежки работници и преподаватели за подобряване на учебния опит на маргинализирани младежи.





**Комуникация, културен произход и пол:
защо играят роля?**

**I. Разбиране на целевата група и
нейните нужди:**

МОДУЛ 2: Комуникация, културен произход и пол: защо играят роля?

I. Разбиране на целевата група и нейните нужди:

- анализ на целевата група и средата;
- необходимостта от повече класове, ориентирани към жените

II. Комуникационна стратегия при работа върху младежката мобилност с маргинализирани групи (90 минути)

III. Комуникационни канали, прилагани с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (120 минути)

IV. Инструкции за младежки работници как да прилагат правилна комуникационна стратегия в програми за пътуване с велосипед (90 минути)

I. Разбиране на целевата група и нейните нужди (60 минути)

Фасилитаторът предоставя преглед на целевата група (напр. млади хора, мигранти, бежанци, маргинализирани групи) и техните нужди. След това фасилитаторът води брейнсторминг сесия, за да проучи предизвикателствата и възможностите за работа с целевата група.

- Целта на дейността е да развие емпатия и културно съзнание. Участниците ще получат знания за нуждите и предизвикателствата, пред които е изправена целевата група. Те също така ще научат уменията за мозъчна атака и улавяне на идеи.
- Материали: хартия за флипчарт и маркери за улавяне на техните идеи и прозрения.



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Фасилитатор:

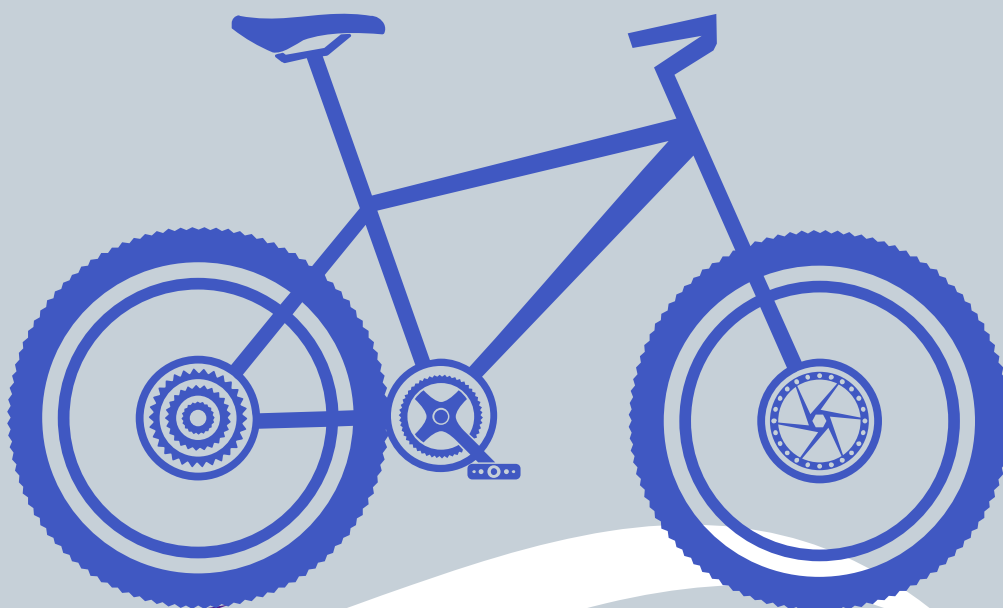
Здравейте всички и добре дошли в нашата сесия за разбиране на целевата група и нейните нужди. Днес ще проучим уникалните предизвикателства и възможности за работа с нашата целева група и ще се стремим да развием емпатия и културно съзнание по пътя.

Предназначение:

- Целта на тази дейност е да се задълбочим в характеристиките и нуждите на нашата целева група, за да разберем по-добре как да ги подкрепим ефективно.
- Чрез мозъчна атака и споделяне на прозрения ние се стремим да насърчим емпатията и културното съзнание сред участниците.
- Ще използваме хартия за флипчарт и маркери, за да уловим визуално нашите идеи и прозрения.

Съвети за участниците:

- Моля, не се колебайте да споделите личния си опит и прозрения по време на сесията.
- Нека поддържаме уважително отношение към възгледите и опита на другия.



Преглед на целевата група : Дейност за сближаване: „Картографиране на групи“ (10 минути)

Да започнем като създадем визуално представяне на нашата целева група и тяхната среда. Вземете голям лист хартия и няколко маркера. В малки групи начертайте карта, която изобразява характеристиките, предизвикателствата и възможностите на целевата група и нейното обкръжение. Чувствайте се свободни да проявите творчество и да използвате символи, цветове и етикети, за да представите различни аспекти. Ще се съберем отново, за да споделим и обсъдим нашите групови карти.

Фасилитатор: Нека започнем с общ преглед на нашата целева група. Нашата целева група се състои от [опишете целевата група - напр. млади хора, мигранти, бежанци, маргинализирани групи]. Те са изправени пред уникални предизвикателства и имат специфични нужди, които изискват внимание и подкрепа. Сега нека да продължим към обсъждането на тези предизвикателства и нужди по-подробно.

Брейнсторминг сесия (15 минути):

Фасилитатор: Сега ще дам думата за мозъчна атака. Моля, не се колебайте да споделите всички предизвикателства или възможности, които виждате, когато работите с нашата целева група. Не забравяйте, че няма грешни отговори и всяко прозрение е ценно. Нека използваме хартията за флипчарт и маркерите, за да уловим нашите идеи.

- Какви са основните предизвикателства пред нашата целева група?
- Какви ресурси или системи за поддръжка са достъпни за тях в тяхната среда?
- Как обществените норми и културните фактори влияят на техния достъп до образование и възможности?

(Участниците участват в мозъчна атака, споделяйки своите прозрения и опит. Фасилитаторът насърчава активното участие и гарантира, че всеки има възможност да допринесе.)



Интерактивна дискусия: „Идентифициране на нуждите, свързани с пола“ (10 минути)

В много образователни среди жените често имат уникални нужди и предпочитания, които могат да се различават от тези на мъжете. Нека заедно проучим тези специфични за пола нужди. В малки групи обмислете и обсъдете:

- Какви са някои предизвикателства или бариери, които жените в нашата целева група могат да срещнат при достъпа до образование?
- Как можем да създадем по-приобщаваща и подкрепяща учебна среда за жените?
- Какви специфични теми или подходи могат да бъдат включени в класове, ориентирани към жените, за да се отговори ефективно на техните нужди?

След груповите дискусии ще се регрупираме, за да споделим нашите открития и прозрения.

Упражнение за разказване на истории: „Истории за съпричастност“ (15 минути)

Разказването на истории е мощен инструмент за разбиране и съпричастност към опита на другите. По двойки се редувайте да споделяте лична история или анекдот, който илюстрира предизвикателство или бариера, пред които са изправени жените от нашата целева група. Съсредоточете се върху изразяването на емоции, мисли и перспективи. След това разменете ролите и слушайте внимателно историята на партньора си. След това помислете как разказването на истории може да ни помогне да се свържем с опита на другите и да информираме нашите образователни интервенции.



Мозъчна атака на решения и стратегии (15 минути)

Сега, след като придобихме представа за нуждите на нашата целева група, нека обмислим потенциални решения и стратегии за тяхното посрещане. В малки групи генерирайте идеи за класове, ориентирани към жените, или образователни интервенции, които отговарят на специфичните нужди, идентифицирани по-рано. Обърнете внимание на фактори като съдържание на учебната програма, методики на преподаване и системи за подпомагане. Ще се съберем, за да споделим нашите иновативни решения и да обсъдим тяхната осъществимост и потенциално въздействие.

Рефлексия и дискусия (5 минути)

Фасилитатор: Благодаря на всички за вашите проникателни приноси. Сега нека отделим малко време, за да поразсъждаваме върху това, което обсъдихме. Какво ви направи най-голямо впечатление по време на нашата мозъчна атака? Някой има ли допълнителни мисли или размисли, които би искал да сподели?

(Насърчете участниците да размишляват върху прозренията, споделени по време на сесията за мозъчна атака, и да обсъдят всякакви ключови изводи или наблюдения.)



Ключови поуки и обобщение (5 минути)

Фасилитатор: Докато приключваме, нека обобщим някои от ключовите поуки от днешната ни сесия. Придобихме по-задълбочено разбиране на нуждите и предизвикателствата, пред които е изправена нашата целева група, което ще информира нашия подход при ефективната им подкрепа. Освен това сме развили емпатия и културно съзнание, които са основни качества за работа с различни групи от населението. Благодарим на всички за активното участие и ценните прозрения.

(Обобщете основните точки, обсъдени по време на сесията, и изразете благодарност на участниците за техния принос.)

Това приключва нашата сесия за разбиране на целевата група и нейните нужди. Благодаря на всички за участието и очаквам с нетърпение да продължим нашето изследване в бъдещи сесии.

Чувствайте се свободни да адаптирате и персонализирате този скрипт според вашата специфична аудитория и контекст.

Съвети и трикове:

- Фасилитаторът трябва да насърчава участниците да споделят своя личен опит и прозрения, като същевременно запазват уважително отношение към възгледите на другите.
- Включете възможно най-много динамични елементи, физическо движение или бързи енергизатори, за да освежите енергийното ниво на участниците, тъй като сесията е много статична.





**Комуникация, културен произход и пол:
защо играят роля?**

**II. Комуникационна стратегия при работа
върху младежката мобилност с
маргинализирани групи: (90 минути)**

II. Комуникационна стратегия при работа върху младежката мобилност с маргинализирани групи: (90 минути)

- Цел на дейността: установяване на общо разбиране по темата
- Материали: малка топка; хартия за флипчарт и маркери

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Въведение (5 минути)

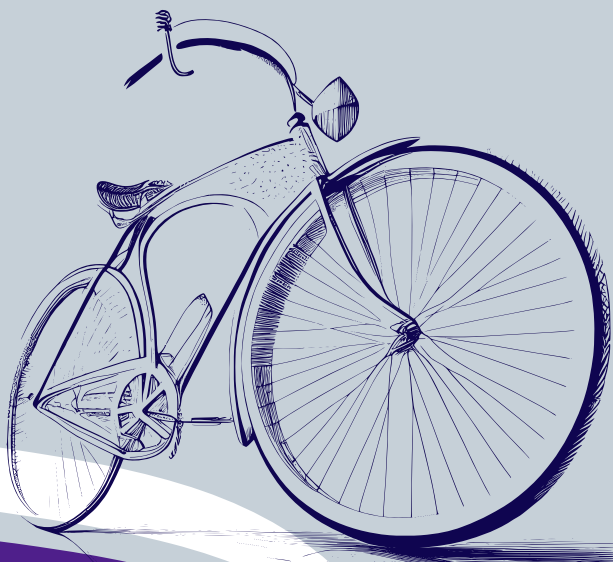
Добре дошли, всички, на нашата сесия за комуникационна стратегия за младежка мобилност с маргинализирани групи. Днес ще проучим ефективни начини за общуване и ангажиране с маргинализирани младежи, за да насърчим мобилността и овластяването. Преди да се потопим, нека отделим малко време, за да се представим и да споделим едно комуникационно предизвикателство, с което сме се сблъскали в работата си.

Сближаваща дейност: „Асоциация на думи“ (5 минути)

Сближаваща дейност: „Асоциация на думи“ (5 минути)

Нека започнем с игра на асоциации на думи, свързана с комуникацията. Аз ще започна пръв. Аз ще кажа една дума и който получи топката, бързо ще отговори с първата дума, която му дойде на ум. Тогава той/тя ще каже дума и ще прехвърли топката на някой друг.

Ще го поддържаме бързо и ще видим колко асоциации можем да направим за кратко време. Това упражнение ще ни помогне да използваме креативността си и да завъртим комуникационните си съоръжения.



Разбиране на маргинализираните младежи (10 минути)

За да общуваме ефективно с маргинализирани младежи, първо трябва да разберем техните перспективи, предизвикателства и стремежи. В малки групи обсъдете следните въпроси:

- Кои са някои често срещани бариери пред комуникацията, пред които са изправени маргинализираните младежи?
- Как обществени фактори като стигма, дискриминация и социално-икономически статус влияят на способността им за достъп до информация и услуги?
- Какви комуникационни стратегии открихте като ефективни за ангажиране на маргинализирани младежи?

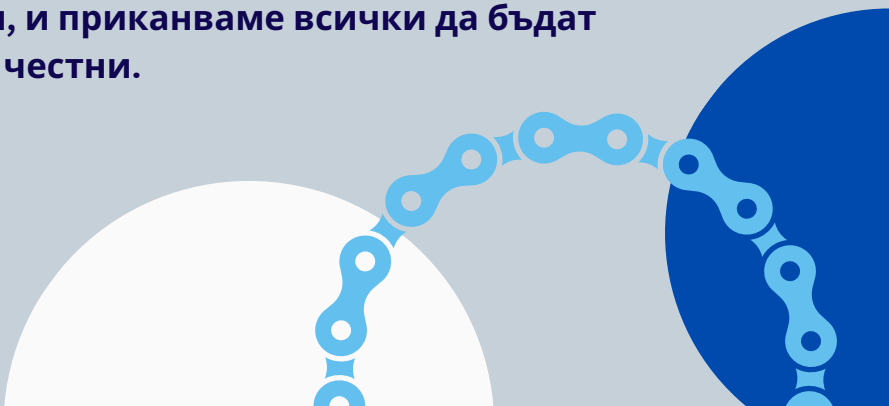
След груповите дискусии ще се съберем отново, за да споделим прозрения и наблюдения.

Интерактивна дейност: „В обувките на другите“ (45 минути)

Всички се изправят свободно в стаята. Всеки участник получава роля, която е написана на лепяща бележка и е прикрепена към низ.

Участниците поставят тези роли на челата си и не им е позволено да видят каква е тяхната роля. Бележката трябва да се види от всички останали участници. Водещият казва, че оттук нататък хората са ролите, които носят, а останалите трябва да се отнасят към тях така, както е ролята им и да бъдат напълно честни.

В първия етап от дейността участниците обикалят пространството и общуват помежду си по какъвто начин пожелаят. Те могат да се поздравят, да си кажат нещо, но в никакъв случай не трябва да си раздават ролите. След това фасилитаторът започва да дава насоките, които всеки трябва да отиде при човека, който отговаря на тези насоки. (Социометрията се прави в група (приближете се до другия и покажете отношението си към него/нея, емоциите, които ви изпълват, когато срещнете тази „роля“). **Важно е да се подчертае, че участниците оттук нататък са РОЛИ , а не себе си, и приканваме всички да бъдат възможно най-автентични и честни.**



Възможни роли: самотна майка с две деца, циганско дете с мръсни дрехи, бездомник, 17-годишно момиче сираче, бездомник, млада привлекателна жена, омъжена за възрастен милионер, мъж в инвалидна количка, шизофреник, проститутка, наркоман с присъда за нападение и грабеж, успешен предприемач, политик, жертва на изнасилване, скинхед, измамник, известен актьор.

Указания за фасилитатора:

- Отидете при хората, към които изпитвате най-голяма съпричастност и изразете своята симпатия към тях.
- Отидете при хората, които ви отвращават най-много и изразете отвращението си.
- Отидете при хората, на които имате най-голямо доверие и им кажете защо им вярвате.
- Отидете при хората, на които най-много се възхищавате, и изразете възхищението си.
- Отидете при хората, от които най-много се страхувате, и им кажете защо.
- Отидете при хората, които смятате за по-малко достойни от себе си и им кажете защо.
- Отидете при хората, които сте най-готови да пожертвате, ако оцеляването на цялата група зависи от това, и им кажете защо.
- Отидете при хората, за чиито подробности от живота им искате да научите повече. Какъв въпрос бихте задали на всеки един?
- Отидете при човека, чийто живот бихте спасили, ако имахте шанс да спасите само един човек, и му кажете защо.
- Отидете при хората, които са направили най-много грешки в живота си и изразете отношението си към тях.
- Отидете при хората, на които най-много искате да повлияете, ако имате възможност, и им кажете какво бихте променили.

Попитайте групата за други условия. След известно време приключете тази част от упражнението и помолете участниците един по един да познаят в коя роля са били. Те могат да видят листа, но все още остават в ролята.



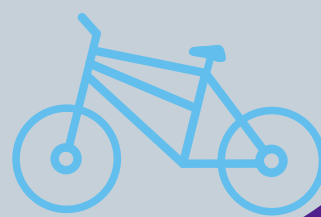
Социометрия в линия:

Участниците, използващи своите роли, които вече познават от ролевата игра, се подреждат рамо до рамо. Фасилитаторът казва твърдение, ако това твърдение се отнася за ролята, тогава лицето пристъпва напред, ако не е, лицето остава на мястото си. Накрая групата може да види кой е по-напред и да го обсъди.

Твърдения:

- Пристъпете напред, ако се чувствате в безопасност.
- Пристъпете напред, ако се чувствате приети от другите.
- Пристъпете напред, ако се чувствате обичани от семейството си.
- Пристъпете напред, ако чувствате, че имате контрол над живота си.
- Направете крачка напред, ако смятате, че твърдението е вярно: светът е прекрасно място.
- Направете крачка напред, ако чувствате, че животът е справедлив.
- Направете крачка напред, ако не се тревожите за утрешния ден.
- Пристъпете напред, ако виждате смисъл в живота си.
- Направете крачка напред, ако имате самоуважение.
- Направете крачка напред, ако никога не сте мислили за самоубийство.
- Направете крачка напред, ако почувствате, че някой го е грижа за вас.
- Направете крачка напред, ако имате вяра в хората.
- Стъпете напред, ако вярвате, че утре ще бъде по-добре от днес.
- Пристъпете напред, ако вярвате, че заслужавате да бъдете щастливи.
- Направете крачка напред, ако не съжалявате за избора си в живота.
- Направете крачка напред, ако не се мразите.
- Направете крачка напред, ако вярвате, че имате стойност и не сте по-малко от другите.
- Направете крачка напред, ако не изпитвате гняв, защото сте били наранени.

След тази част от дейността, помолете участниците да свалят листа и да направят огромна стъпка, за да излязат от ролята или да разклатят тялото си. Много е важно да се върнат към истинската си същност и почва.



Рефлексия:

- Как се чувствахте като на друг човек?
- Как ви се отрази реакцията на околните?
- Какви предразсъдъци имахте към ролите?
- Как се прояви първата част от дейността в реалния свят?

Брейнсторминг на комуникационни стратегии (15 минути)

Сега, след като проучихме опита и перспективите на маргинализираните младежи, нека обмислим комуникационни стратегии, за да се ангажираме ефективно с тях. В малки групи генерирайте идеи за творчески и приобщаващи комуникационни подходи, съобразени с нуждите на маргинализираните младежи. Обмислете платформи, канали, съобщения и методи за достигане. Ще се съберем, за да споделим нашите иновативни стратегии и прозрения.

Заклучение:

Благодарим на всички за вашето активно участие и проникателен принос към нашата дискусия относно комуникационната стратегия за младежка мобилност с маргинализирани групи. Като разбираме техните гледни точки и използваме съпричастни комуникационни подходи, можем да създадем значими връзки и да дадем възможност на маргинализираните младежи да процъфтяват. Нека продължим да подкрепяме приобщаващата комуникация в нашата работа и да оказваме положително въздействие върху живота на младите хора.

Съвети и трикове:

- *Насърчавайте приобщаваща и подкрепяща атмосфера, в която всички гласове се чуват и ценят.*
- *Насърчавайте активното участие чрез ангажиращи дейности и възможности за дискусия.*
- *Бъдете чувствителни към културните различия и езиковите бариери, когато обсъждате комуникационни предпочитания, особено в симулационната дейност.*
- *Бъдете гъвкави и адаптивни към нуждите и предпочитанията на групата.*
- *Улеснявайте съвместната мозъчна атака и разработването на стратегия, за да гарантирате, че се вземат предвид различни гледни точки.*



**Комуникация, културен произход и пол:
защо играят роля?**

**III. Използвани канали за комуникация с
млади мигранти, бежанци и
маргинализирани млади хора (120
минути)**

III. Приложени канали за комуникация с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (120 минути)

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Въведение (5 минути)

Добре дошли всички на нашата сесия за комуникационни канали за млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора. Днес ще проучим различни начини за ефективна комуникация с тези групи, като вземем предвид техните уникални нужди и обстоятелства. Преди да започнем, нека отделим малко време, за да се представим и да споделим един комуникационен канал, който сметнахме за ефективен в нашата работа.

Сближаваща дейност: "Channel Charades" (15 минути)

Фасилитаторът е подготвил различни флашкарти с броя на участниците или е написал на флипчарт някои от следните (можете да добавите повече по ваше желание) комуникационни канали:

1. Вербални канали:

- Разговори лице в лице
- Телефонни разговори
- Видео разговори
- Срещи

2. Писмени канали:

- Имейли
- Писма
- Бележки
- Доклади
- Текстови съобщения
- Съобщения в чата

3. Цифрови канали:

- Социални медийни платформи (напр. Facebook, Twitter, Instagram)
- Сайтове
- Блогове
- Онлайн форуми
- Приложения за незабавни съобщения (напр. WhatsApp, Telegram)

4. Визуални канали:

- Инфографика
- Презентации
- Видеоклипове
- Снимки
- Графика

5. Невербални канали:

- Език на тялото
- Изражения на лицето
- Жестове
- Поза

7. Интерактивни канали:

- Уеб семинари
- Работилници
- Групови дискусии
- Live излъчвания

6. Аудио канали:

- Подкасти
- Гласови съобщения
- Аудио записи

8. Печатни канали:

- Вестници
- Списания
- Брошури
- Листовки
- Плакати

Нека започнем със забавна игра на Channel Charades! В тази игра участниците ще се редуват да играят различни комуникационни канали (напр. социални медии, лице в лице, текстови съобщения), докато други отгатват изобразения канал. Тази дейност ще ни помогне да се заредим с енергия и да поставим началото на нашата дискусия относно комуникационните канали.



Разбиране на публиката (15 минути)

За да общуваме ефективно с млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи, първо трябва да разберем техните предпочитания, достъп до технологии и културен произход. В малки групи обсъдете следните въпроси:

- Какви канали за комуникация обикновено използват младите мигранти, бежанци и маргинализирани младежи в ежедневието си?
- Какви комуникационни канали могат да се използват за достигане до млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи?
- Как достъпът до технологии влияе върху техните комуникационни предпочитания и навици?

Има ли някакви културни съображения или езикови бариери, които трябва да имаме предвид, когато общуваме с тази публика? След груповите дискусии ще се съберем отново, за да споделим прозрения и наблюдения.



Упражнение по разказване на истории: „Работилница за дигитално разказване на истории“ (30 минути работа + 15 минути презентация и обратна връзка)

Разказването на истории е мощен начин за ангажиране и свързване с младата публика. По двойки или малки групи участниците ще създадат дигитална история, използвайки предпочитания от тях канал за комуникация (напр. социални медии, видео, подкаст). Всяка група ще избере подходяща тема или тема и ще създаде завладяващ разказ, който резонира с млади мигранти, бежанци или маргинализирани младежи. Осигурете време на групите да работят съвместно, да представят и споделят своите цифрови истории след това.

Интерактивна сесия за размисъл (10 минути)

С помощта на малка топка дайте на участник реда да сподели или използвайте „стила на пуканките“ за разбора. Докато приключваме нашата сесия, нека отделим малко време за интерактивен размисъл. Обсъдете един ключов извод или прозрение, което сте придобили от днешната дискусия относно каналите за комуникация. Как ще приложите това прозрение към работата си с млади мигранти, бежанци или маргинализирани младежи?



Съвети и трикове:

- Насърчавайте приобщаваща и подкрепяща атмосфера, в която всички гласове се чуват и ценят.
- Насърчавайте активното участие чрез ангажиращи дейности и възможности за дискусия.
- Бъдете чувствителни към културните различия и езиковите бариери, когато обсъждате предпочитанията за комуникация.
- Осигурете възможности за практическо приложение, като например семинара за дигитално разказване на истории, за укрепване на обучението.
- Улеснявайте съвместната мозъчна атака и разработването на стратегия, за да гарантирате, че се вземат предвид различни гледни точки.





**Комуникация, културен произход и пол:
защо играят роля?**

**IV. Как да инструктираме участниците, за
да прилагат правилна комуникационна
стратегия в програми за пътуване с
велосипед (90 минути)**

IV. Как да инструктираме участниците, за да прилагат правилна комуникационна стратегия в програми за пътуване с велосипед (90 минути)

Материали:

- 5-6 листа флипчарт
- маркери
- звънец или алармен сигнал
- комуникационните канали, написани на флипчарт от сесия „III. Комуникационни канали, прилагани с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора”

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Въведение (5 минути)

Добре дошли, всички, на нашата сесия за прилагане на правилна комуникационна стратегия в програми за пътуване с велосипед! Днес ще проучим ефективни начини за комуникация с участниците в тези програми, за да насърчим ангажираността и успеха. Преди да се потопим, нека отделим малко време, за да се представим и да споделим един аспект от пътуването с велосипед, който ни харесва.

(по избор) Сближаваща дейност: „Две истини и велосипед“ (10 минути)

Нека да започнем със забавен ледоразбивач, наречен „Две истини и един велосипед“. Всеки участник ще сподели две верни твърдения за себе си, свързани с колоезденето, и едно измислено твърдение. Останалите от групата ще познаят кое твърдение е грешното. Тази дейност ще ни помогне да се опознаем и да предизвика разговор за нашите преживявания с колоездене.

Съвет: Ако на участниците им е трудно да създават изявления, можете да спрете дейността и да я промените на друг енергизатор.

Разбиране на публиката – „Световно кафене“ (30 минути)

Поставете 3 различни станции с флипчарт на всяка с написан един от следните въпроси (по-долу). Разделете участниците в 3 групи и ги поставете на всяка станция. Всеки отделя по 3 минути, за да обмисли и да напише отговора си на листа. След 3 минути дайте сигнал (звънене на звънец/ аларма телефон/ звуков сигнал) и те трябва да превключат на следващата станция, като направят същото.

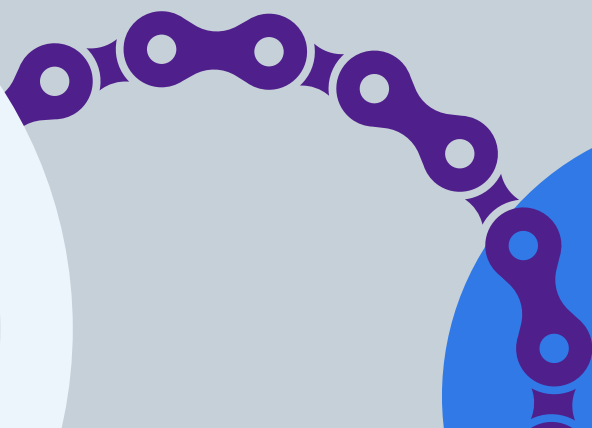
!! Важно е да пишете ясно и разбираемо (накарайте групата да избере един писател) и да не повтаряте това, което вече е написано на хартията.

След като всички групи преминат през трите станции, поканете всяка група да избере 1 или 2 презентатора и група 1 представя първия доклад, 2 – втория и т.н. Улеснете дискусията.

За да комуникираме ефективно с участниците в програми за пътуване с велосипед, първо трябва да разберем техните нужди, мотивация и бариери. В малки групи обсъдете следните въпроси:

- Какви са някои често срещани причини, поради които хората участват в програми за пътуване с велосипед?
- Какви са основните предизвикателства или бариери, с които могат да се сблъскат участниците, когато става въпрос за пътуване с велосипед?
- Как ефективните комуникационни стратегии могат да помогнат за преодоляването на тези предизвикателства и да мотивират участниците?

След груповите дискусии ще се съберем отново, за да споделим прозрения и наблюдения.



Брейнсторминг и разработване на стратегия (45 минути)

След като проучихме различни комуникационни инструменти (напомнете на участниците комуникационните канали от сесията „III. Комуникационни канали, прилагани с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора“, показвайки им флипчартовете), нека обсъдим конкретни стратегии за прилагането им в програми за пътуване с велосипед. В малки групи обсъдете:

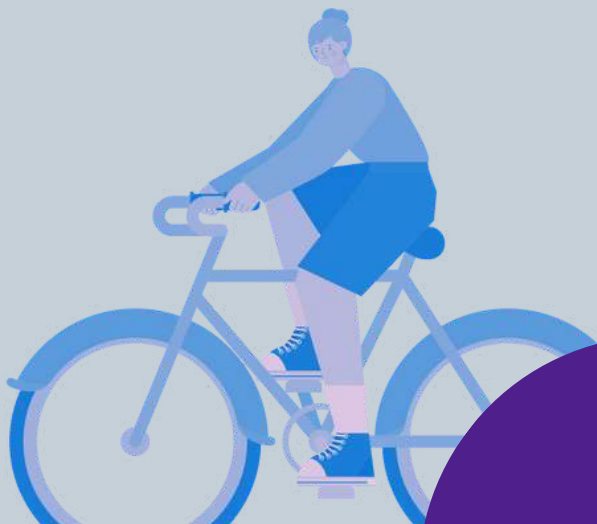
- Как можем да използваме комуникационните инструменти и стратегии, идентифицирани по-рано, за да ангажираме ефективно участниците в програми за пътуване с велосипед?
- Какви техники за разказване на истории можем да използваме, за да подчертаем предимствата на пътуването с велосипед и да вдъхновим участието?
- Има ли допълнителни ресурси или системи за поддръжка, необходими за ефективното прилагане на тези стратегии?

След брейнсторминга ще се прегрупираме, за да споделим идеите си и да разработим колективна комуникационна стратегия.

Напишете горните въпроси на флипчарт, видим за цялата група. Разделете групата на малки екипи от 3–5 души и помолете всеки да обмисли и да отговори на тези въпроси. След това всяка група представя своите идеи за максимум 5 минути. Публиката е поканена да слуша внимателно и след като всяка група дава обратна връзка.

Времева рамка:

1. въвеждане и настройка на дейността — 5 минути
2. мозъчна атака и разработване на стратегия — 15 минути
3. презентации и обратна връзка (в зависимост от размера на групата) — 20 минути



Заклучение:

Благодарим на всички за вашето активно участие и проникателен принос към нашата дискусия относно комуникационните стратегии за програмите за пътуване с велосипед. Като разбираме нуждите и мотивацията на участниците в програмата и използваме ефективни комуникационни инструменти и техники за разказване на истории, ние можем да създадем ангажиращи и въздействащи програми, които насърчават пътуването с велосипед и устойчивия транспорт. Нека продължим да изследваме новаторски начини за комуникация и свързване с нашата аудитория.

Съвети и трикове:

- Насърчавайте приобщаваща и подкрепяща атмосфера, в която всички гласове се чуват и ценят.
- Насърчавайте активното участие чрез ангажиращи дейности и възможности за дискусия.
- Бъдете внимателни към времето и поддържайте дейностите и дискусиите по план, за да сте сигурни, че всички теми са обхванати.
- Осигурете възможности за практическо приложение, като упражнението за разказване на истории, за да затвърдите ученето.
- Улеснявайте съвместната мозъчна атака и разработването на стратегия, за да гарантирате, че се вземат предвид различни гледни точки.





**Ползите от вградените среди за обучение,
видеоклипове, разказване на истории и
геймификация в образователната
интервенция**

**I. Ползи от вградените среди за обучение
(90 минути)**

Модул 3: Ползите от вградени среди за обучение, видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователната интервенция

1. Предимства на вградените среди за обучение

2. Как да създадете вградена учебна среда

I. Ползи от вградените среди за обучение (90 минути)

Фасилитаторът предоставя преглед на предимствата на вградените среди за обучение. След това фасилитаторът води анализ на казус, при който участниците преглеждат и обсъждат най-добрите практики на вградени учебни среди.

Цел на дейността:

- а) за анализ и оценка на ефективността на метода.
- б) придобиват знания за предимствата на вградените среди за обучение и как те могат да бъдат приложени в различни образователни контексти.
- в) развиват отношението на отвореност към нови подходи и желание за експериментиране с иновативни методи на преподаване.
- г) научете умението да анализирате и оценявате ефективността на различни методи на преподаване и да ги адаптирате към специфичен учебен контекст. Те също така ще придобият практически опит, прилагайки принципите и предимствата на вградените среди за обучение в собствената си преподавателска практика.

Материали: хартия за флипчарт, маркери.



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

I. Ползи от вградените среди за обучение

Въведение и добре дошли (5 минути)

- Фасилитаторът приветства участниците, създава положителна атмосфера и представя целите на сесията.
- Акцентът се поставя върху значението на ефективната учебна среда.

Преглед на вградените среди за обучение (15 минути)

- Фасилитаторът дава ясна дефиниция на вградените учебни среди и подчертава значението им за подобряване на резултатите от обучението.
- Подчертават се ключовите ползи, като например подобрена ангажираност, практическо прилагане на знанията и критично мислене.
- Анализ на конкретен случай (30 минути):
- Участниците се разделят на малки групи, като се осигурява смесване на произхода и опита.
- На всяка група се предоставя проучване на случай, което показва пример за вградена учебна среда в действие.
- Участниците се инструктират да прочетат и анализират задълбочено казуса, като се съсредоточат върху използваните стратегии и постигнатите положителни резултати.

Групова дискусия и споделяне на най-добри практики (20 минути)

- Всяка група представя своя анализ на казус пред цялата група.
- Насърчава се отворена дискусия, в която участниците споделят своите наблюдения, прозрения и размисли по представените случаи.
- Фасилитаторът подтиква участниците да идентифицират общите черти между успешните подходи и да обсъдят защо тези стратегии са ефективни.



Цел на дейността и рамка (5 минути)

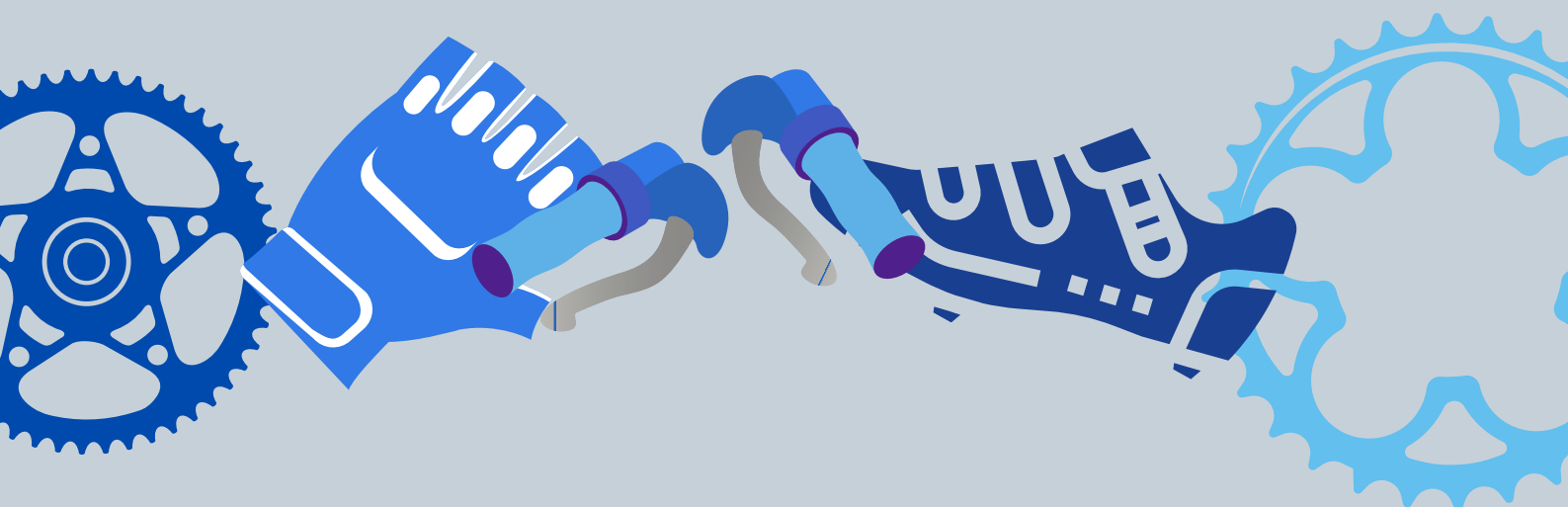
- Фасилитаторът изяснява целта на дейността: критичен анализ и оценка на ефективността на вградените среди за обучение.
- Участниците са информирани, че тази дейност цели да задълбочи разбирането им за този подход и потенциалното му въздействие.

Заклучение и ключови изводи (10 минути)

- Фасилитаторът обобщава основните предимства, обсъдени по време на сесията, повтаряйки стойността на вградените среди за обучение.
- Участниците се насърчават да създават приобщаващи и безопасни учебни пространства, за да оптимизират ефективността на този подход.
- Подчертава се важността на отвореността към нови подходи и желанието за експериментиране.

Съвети и прозрения за преподаватели (3 минути)

- Преподавателите подчертават значението на насърчаването на приобщаваща и уважителна среда, в която участниците се чувстват комфортно да споделят своите мисли.
- Насърчете участниците да представят своя личен опит и гледни точки по време на анализа на казуса.
- Призовавайте участниците да мислят критично за това как различни методи могат да бъдат адаптирани към различни образователни контексти.



Очаквани резултати от обучението:

- Участниците ще придобият цялостно разбиране за предимствата на вградените среди за обучение и техните приложения в различни образователни среди.
- Те ще развият непредубедено отношение към иновативните методи на преподаване и желание за експериментиране.
- Участниците ще придобият уменията да оценяват критично ефективността на различни стратегии за преподаване и да ги адаптират към специфични сценарии на обучение.
- Ще се придобие практически опит в прилагането на принципите на вградените среди за обучение в собствените им практики на преподаване.

Заклучение:

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
- Насърчаване за споделяне:
- Интерактивно отражение

Необходими материали:

- Флипчарт
- Маркери
- Проектор и екран (ако е необходимо)
- Раздавателни материали

Съвети и трикове:

- Преподавателите трябва да подчертаят значението на създаването на безопасна и приобщаваща учебна среда за всички участници. Те трябва да насърчават участниците да споделят своите мнения и опит по време на анализа на казуса и да мислят критично за ефективността на различните подходи.





**Ползите от вградените среди за обучение,
видеоклипове, разказване на истории и
геймификация в образователната
интервенция**

**II. Как да създадете вградена учебна среда
(90 минути)**

II. Как да създадете вградена учебна среда (90 минути):

Материали:

- Флипчарт и маркери
- Материали за дейността на Icebreaker (вижте по-долу)
- Материали за семинара „Проектиране на обучителни преживявания“ (вижте по-долу): маркери, хартия, въжета и др.

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

Въведение (5 минути)

Добре дошли, всички, на нашата сесия за създаване на вградена учебна среда! Днес ще проучим ефективни стратегии за интегриране на обучението в различни аспекти на нашата среда, за да насърчим непрекъснатото учене и растеж. Преди да се потопим, нека отделим малко време, за да се представим и да споделим нещо, което се надяваме да научим или постигнем в тази сесия.

(по избор) Сближаваща дейност: „Лов на чистачи в околната среда“ (10 минути)



Материали:

1. Печатен списък за лов на чистачи:

- Подгответе списък с елементи, свързани с учебната среда или околността.
- Включете комбинация от обичайни обекти и специфични елементи, които участниците могат да търсят.
- Примерни предмети: писалка, растение, знак с конкретна дума, книга, часовник и др.

2. Хартия или бележници:

- Осигурете на всеки участник лист хартия или бележник, за да запише своите констатации по време на лова на чистачи..

3. Химикалки или моливи:

- Уверете се, че всеки участник има пособие за писане, за да отбелязва елементи в списъка си за лов на чистачи и да си води бележки.

4. Хронометър или таймер:

- Използвайте хронометър или таймер, за да зададете времеви лимит за дейността за лов на чистачи.
- Решете подходяща продължителност въз основа на размера на групата и сложността на средата.

5. Инструкции за безопасност:

- Ако ловът на чистачи се провежда на открито или на голяма площ, предоставете инструкции за безопасност и насоки, за да гарантирате благополучието на участниците.
- Напомнете на участниците да останат заедно, да внимават за препятствия и да следват всички специфични правила или разпоредби за района.

Не забравяйте да приспособите списъка за лов на чистачи и материалите, за да отговарят на специфичната среда и целите на дейността. Освен това вземете предвид всички нужди на участниците от достъпност и коригирайте дейността съответно.

Нека да започнем нещата със забавна сближаваща дейност, наречена Екологичен лов на чистачи! Ще предоставя на всеки от вас списък с елементи, свързани с нашата учебна среда. Вашата задача е да намерите тези предмети в стаята или наблизо. Докато търсите, помислете как всеки елемент може да бъде интегриран в учебно изживяване. Ще се съберем отново, за да споделим нашите открития и прозрения.

Интерактивна дискусия: „Разбиране и проектиране на учебни преживявания“ (15 минути)

Сега нека проучим ефективни стратегии за проектиране на учебни преживявания в нашата среда. (написано на флипчарт):

- Какво означава обучението да е вградено в нашата среда?
- Как ежедневните преживявания, предмети и взаимодействия могат да допринесат за ученето?
- Какви са някои примери за вградени среди за обучение, които сте срещали или изпитвали?
- Какви видове дейности или преживявания могат да бъдат интегрирани в нашата среда, за да се улесни обучението?
- Как можем да направим учебния опит ангажиращ, интерактивен и уместен за интересите и нуждите на обучаемите?
- Как можем да адаптираме съществуващите среди, за да подпомагаме по-добре обучението?
- Какви ресурси или системи за поддръжка са необходими за ефективно внедряване на вградени среди за обучение?
- Има ли някакви потенциални предизвикателства или бариери, които да разгледаме и как можем да се справим с тях?

Разкрийте въпросите един по един и запишете отговорите на участниците върху флипчарта. Отделете не повече от 1 минута на въпрос.



Работилница „Проектиране на обучителни преживявания“ (55 минути):

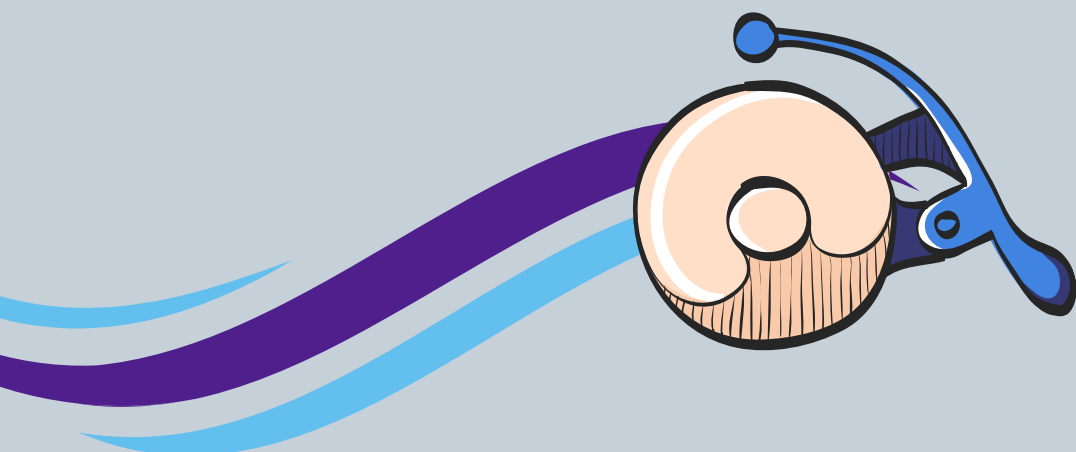
Напишете горните въпроси на флипчарт, видим за цялата група. Разделете групата на малки екипи от 3-5 души. Всеки екип трябва да създаде малка 5-7 минутна образователна сесия за останалата част от групата, използвайки вградена среда за обучение. Те могат да използват цялата налична подходяща среда (на закрито/на открито), материали, които сте им предоставили, или да създадат свои собствени.

Примерни теми за образователни сесии — напишете ги и на флипчарт, който е видим за всички. Изучаване на:

- Как да карам колело
- Чужда азбука
- Креативно писане
- Основи на управлението на финансите
- Рисуване и изобразително изкуство
- Основна устойчивост/екологични ежедневни практики и др.

След това всяка група провежда своята малка образователна сесия. Публиката е поканена да участва активно и след всяка група да дава обратна връзка. Времева рамка:

1. въвеждане и настройка на дейността — 5 минути
2. създаване на идея, материали, подготовка — 20 минути
3. семинари и обратна връзка (в зависимост от размера на групата) 30 минути



Заклучение:

Благодаря на всички за вашето активно участие и проникателен принос, прозрения, вдъхновение и активно участие. Чрез интегриране на обучението в нашата среда и ежедневни преживявания, ние можем да насърчим култура на непрекъснато учене и растеж. Нека продължим да изследваме новаторски начини за вграждане на обучението в нашата среда и да дадем възможност на другите да процъфтяват.

Съвети и трикове:

- Насърчавайте приобщаваща и подкрепяща атмосфера, в която всички гласове се чуват и ценят.
- Насърчавайте креативността и нестандартното мислене по време на дейности за мозъчна атака.
- Бъдете гъвкави и адаптивни към нуждите и предпочитанията на групата.
- Осигурете ясни инструкции и насоки по време на дейностите, за да осигурите разбиране.
- Насърчавайте сътрудничеството и участието на всички участници.
- Адаптирайте дейностите на семинара, за да отговарят на специфичните интереси и нужди на участниците.
- Улеснявайте съвместното размишление, за да подсилите ученето и да насърчите прилагането на прозрения.





Ползите от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.

I. Ползи от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции (90 минути)

МОДУЛ 4: Ползите от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.

1. Ползи от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции (90 минути)
2. Използване на видеоклипове като средство за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи (90 минути)
3. Използване на разказването на истории като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (90 минути)
4. Използване на геймификация като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (90 минути)

I. Ползи от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции (60 минути)

1. Въведение и добре дошли (5 минути)
2. Обяснение на значението на видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията в образователните интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (5 минути)
3. Дискусия относно предимствата и уникалните характеристики на всеки подход (15 минути)
4. Интерактивни дейности за изследване на опита и гледните точки на участниците относно тези подходи (35 минути)

Забележка: Фасилитаторът може да коригира специфичните дейности, времена и дискусии в рамките на всяка сесия въз основа на нуждите и динамиката на участниците.



ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

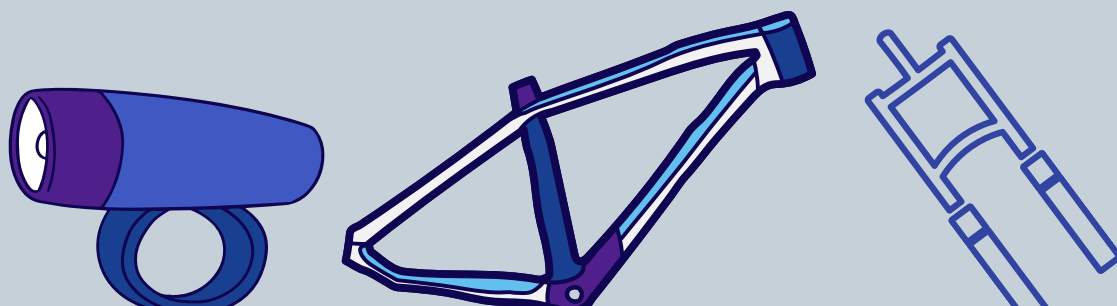
1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците и се представете като фасилитатор.
- Задайте позитивен и ангажиращ тон за сесията, като изразите възприятие относно проучването на предимствата на видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията.
- Подчертайте значението на тези подходи в образователните интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.
- Насърчете участниците да участват активно, да споделят своя опит и да допринасят за дискусията по време на сесията.

2. Обяснение на значението на видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията в образователните интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (5 минути)

Подчертайте как тези методи могат да подобрят ангажираността, резултатите от обучението и приобщаването:

Видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията са много ефективни в образователните интервенции не само с маргинализирани младежи, но и със съвременните хора като цяло. Живеем в изключително богата на информация, стимулираща среда и мозъците ни вече са свикнали всяка секунда да бъдат бомбардирани от тонове разсейващи фактори, допамин и информация. Поради тази причина хората като цяло намаляват капацитета си на внимание всяка година (особено поколенията, които са родени в ерата на смартфоните) и ние се нуждаем от нещо различно от класическото образование и ангажираност във формат на лекция. Тя трябва да бъде интерактивна, да привлича вниманието ни и да ни кани да участваме. Ние учим най-добре, когато информацията преминава през нашия собствен опит, тяло, ум и емоции. Тогава то става неделима част от нас - нашите умения, знания, начин на мислене и т.н. Видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията ни носят точно това (и много повече):т.



1. Подобрена ангажираност:

Видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията привличат вниманието и интереса на маргинализираните младежи, като предоставят интерактивни и завладяващи преживявания. Те създават динамична и ангажираща учебна среда, която насърчава активното участие и ангажираност

2. Визуално и емоционално въздействие:

Видеоклиповете имат силата визуално да предават ефективно информация, идеи и преживявания. Те могат да предизвикват емоции, да разказват истории и да предоставят примери от реалния живот, които резонират с маргинализирани младежи, правейки процеса на учене по-сравним и запомнящ се.

3. Лична връзка и емпатия:

Разказването на истории позволява на маргинализирани младежи да се свържат с герои, разкази и преживявания, които отразяват техния собствен произход и предизвикателства. Помага за насърчаване на съпричастност, разбиране и чувство за принадлежност, насърчавайки подкрепяща и приобщаваща учебна среда.

4. Културна значимост и изследване на идентичността:

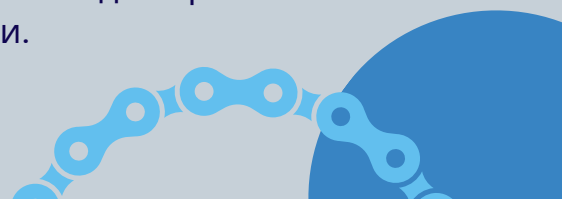
Видеоклиповете, разказването на истории и игровизацията могат да бъдат пригодени за справяне с културното разнообразие и идентичността на маргинализирани младежи. Чрез включването на тяхното културно наследство, език и перспективи, тези методи утвърждават техния опит и допринасят за тяхното чувство за самоуважение и гордост.

5. Практическо обучение и активно участие:

Геймификацията включва игрови елементи, като предизвикателства, награди и състезание, които мотивират и насърчават маргинализираните младежи да участват активно в учебния процес. Той насърчава критичното мислене, решаването на проблеми, работата в екип и уменията за вземане на решения.

6. Гъвкавост и адаптивност:

Видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията могат лесно да бъдат адаптирани към различни стилове на учене, способности и контекст. Те позволяват гъвкавост в темпото, предоставянето на съдържание и индивидуализираните учебни преживявания, като гарантират, че маргинализираните младежи имат достъп до образование по начин, който отговаря на техните уникални нужди.



7. Мотивация и развитие на умения:

Тези подходи създават забавна и ангажираща атмосфера за учене, която повишава мотивацията и насърчава маргинализираните младежи да развиват нови знания, умения и компетенции. Те могат да повишат самочувствието, да насърчат любов към ученето и да дадат възможност на младите хора да преодоляват предизвикателствата.

8. Дълготрайно въздействие:

Използването на тези инструменти може да има дълготрайно въздействие извън непосредственото обучение. Те могат да вдъхновят креативност, критично мислене и умения за решаване на проблеми, които младежите могат да прилагат в ежедневието си и в бъдещите си начинания.

Чрез използването на видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции, маргинализираните младежи получават подкрепяща и овластяваща учебна среда, която отговаря на техните уникални нужди, насърчава приобщаването и подобрява техните образователни резултати и възможности за успех.

1. 3. Обсъждане на предимствата и уникалните характеристики на всеки подход (15 минути)

Обсъдете с участниците примери от техния опит, защо работят, какви са специфичните им характеристики, как можем да ги персонализираме и приложим в живота си.

1. 4. Интерактивни дейности за изследване на опита и гледните точки на участниците относно тези подходи (35 минути)

Заклучение:

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
-

Необходими материали:

- флипчарт/бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове
-



Съвети и трикове:

- 1. Започнете с конкретни примери:** Започнете сесията, като покажете примери от реалния свят за това как видеоклиповете, разказването на истории и геймификацията са били успешно използвани в образователни настройки. Използвайте сравними примери, които резонират с аудиторията, за да демонстрирате ефективността на тези методи.
- 2. Ангажирайте участниците чрез интерактивни дейности:** Включете интерактивни дейности по време на сесията, за да поддържате участниците ангажирани и активно включени. Използвайте групови дискусии, анкети и практически упражнения, за да насърчите участието и да улесните по-задълбочено обучение.
- 3. Подчертайте ключови предимства:** Ясно очертайте ключовите предимства на всеки метод (видео, разказване на истории и геймификация) в образователните интервенции. Подчертайте как те могат да подобрят ангажираността на учениците, да насърчат активното учене и да подобрят запазването на знанията.
- 4. Споделете практически съвети за внедряване:** Предоставете практически съвети и стратегии за включване на видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции. Предложете насоки за избор на подходящо съдържание, проектиране на ангажиращи разкази и ефективно интегриране на елементи от играта.
- 5. Обърнете внимание на често срещаните проблеми:** Признайте всички опасения или предизвикателства, които участниците могат да имат относно използването на тези методи в образованието. Обърнете внимание на често срещаните погрешни схващания и осигурете увереност, като споделите истории за успех и най-добри практики.
- 6. Насърчавайте сътрудничеството и споделянето на знания:** Насърчавайте среда за съвместно обучение, където участниците могат да споделят своя опит и прозрения. Насърчавайте партньорското споделяне на знания и сесии за мозъчна атака за генериране на нови идеи и решения.
- 7. Улесняване на размисъл и планиране на действие:** Отделете време в края на сесията за размисъл и планиране на действие. Насърчете участниците да обмислят как могат да приложат научените концепции в собствения си образователен контекст и да разработят планове за действие за прилагане .



Ползите от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.

II. Използване на видеоклипове като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (180 минути)

II. Използване на видеоклипове като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (180 минути)

1. Въведение и обобщение на предишната сесия
2. Съсредоточете се върху използването на видеоклипове като образователен инструмент
3. Обсъждане на различните видове видеоклипове, които могат да се използват, като образователни документални филми, анимации, препоръки и видеоклипове с инструкции
4. Практически съвети за улесняване на дискусии и критично мислене около видео съдържанието
5. Проучване на най-добрите практики за създаване и избор на видеоклипове, които са подходящи, културно чувствителни и ангажиращи за целевата аудитория
6. Техники за включване на видеоклипове в планове на уроци, семинари и учебни дейности
7. Съвместно упражнение за мозъчна атака и разработване на видео базирани образователни интервенции за конкретни сценарии или теми (по избор)

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците обратно в сесията и накратко обобщете основните изводи от предишната сесия.
- Подчертайте фокуса на тази сесия: използването на видеоклипове като мощен образователен инструмент за млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи.
- Подчертайте интерактивния характер на сесията и насърчете активното участие на всички.

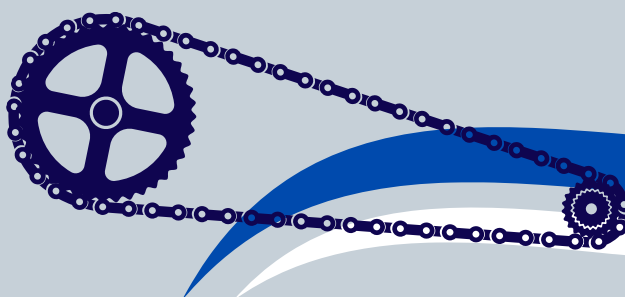


1.2. Сближаваща дейност: „Видео шаради“ (15 минути)

- Разделете участниците на групи от 3 или 4
- Обяснете, че на всяка група ще бъде даден кратък термин или концепция, свързана с видео.
- Без да използва думи, един човек от всяка група ще изиграе термина с помощта на жестове или движения, докато останалата част от групата отгатва термина.
- Тази дейност служи като забавна замянка, докато запознава участниците с терминологията, свързана с видео.
- Напишете всички термини на флипчарт
- Термини за използване: Монтаж, Едър план, Зелен екран, Забавен каданс, Мащаби, Панорама, Voiceover, Cutaway, Надписи, B-roll, Рамкиране, Специални ефекти, Сценарий, Storyboard, Проследяване, Снимка, Издърпване на фокуса, Прескачане, Аспект Съотношение и др.

3. Дискусия: Изследване на видовете видео (15 минути)

- Ангажирайте участниците в дискусия за различните видове видеоклипове, които могат да се използват за образователни интервенции.
- Помолете участниците да споделят примери за видеоклипове, които са гледали или използвали в образователни среди.
- Обсъдете ползите и потенциалните предизвикателства от използването на различни видове видеоклипове, като образователни документални филми, анимации, препоръки и видеоклипове с инструкции. Обсъдете плюсовете и минусите на всеки тип, включително кога е полезен и кога не. Напишете ключовите точки на флипчарта
- Насърчете участниците да споделят опит, който са имали при използването на тези видове видео в работата си.



4. Техники за улесняване на дискусии (10 минути)

Предоставете практически съвети за улесняване на дискусиите относно видеосъдържанието – обобщение на това как водите дискусията по-горе. Първо, попитайте участниците за техните мисли за това как да водят размисъл/анализираща дискусия, напишете всичко на флипчарта и ако им липсва нещо, можете да го добавите към списъка:

- Задавайте отворени въпроси, за да насърчите критичното мислене.
- Използвайте изпитателни въпроси, за да навлезете по-дълбоко в темата.
- Създайте безопасно пространство за участниците да споделят своите мисли и гледни точки.
- Насърчавайте уважителни дебати и взаимодействие между връстници.

5. Най-добри практики за създаване и избор на видеоклипове: (45 минути)

- напишете всички заключения и ключови точки от дискусията на флипчарта

Създаването и изборът на правилните видеоклипове е от ключово значение. Нашите млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежите заслужават съдържание, което говори за техния опит, ценности и стремежи. Нека заедно разгледаме някои най-добри практики. Видеоклиповете трябва да бъдат не само културно чувствителни, но и подходящи и ангажиращи. Когато избирате или създавате видеоклипове, помислете как съдържанието съответства на образователните цели и нуждите на нашата аудитория.

Включване на видеоклипове в образователни дейности: Представете си как впитате магията на видеоклиповете във вашите планове за уроци, семинари и учебни дейности. Представете си как лицата на младите учащи светят, докато гледат вдъхновяващ видеоклип, който се свързва с техния свят. Как можем да превърнем това в реалност?

Улесняване на дискусии и критично мислене: (10 минути)

Сега нека поговорим за силата на дискусиите. Видеоклиповете имат невероятната способност да предизвикват смислени разговори и да подклаждат критичното мислене. След като изгледаме видеоклип, как да напътстваме нашите млади обучаеми да размишляват, анализират и споделят своите прозрения? Какви стратегии използвате или предвиждате за улесняване на богати дискусии относно съдържанието?



●Интерактивна дейност: „Щафета за изследване на видео“ (30 минути)

- разделяне на участниците по двойки
- всяка двойка ще има 10 минути, за да прегледа видеоклип от избора от вас
- всяка двойка трябва да обясни на другата резюмето на видеоклипа, жанра, използваните добри практики, кога и за кого ще бъде полезно; как може да се използва като образователен инструмент (напишете тези точки на флипчарта, така че участниците да ги имат пред себе си)
- изберете няколко видеоклипа

За да приведем нашите дискусии в действие, имаме забавна и интерактивна дейност за вас: „Реле за видео изследване“. Подготвили сме набор от кратки видеоклипове, които показват различни типове видеоклипове и теми. По двойки ще гледате видеоклип и след това един човек от всяка двойка ще сподели резюме с друга двойка. Пригответе се за щафета от прозрения, идеи и вдъхновение!

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВИДЕО: Общи типове видеоклипове заедно с примери, които можете да търсите в платформи като YouTube

Образователен документален филм: Пример: „Вътре в Северна Корея“ на National Geographic

Анимация : Пример: Piper на Pixar (късометражен филм)

Препоръка/Лична история: Пример: „Истории на бежанци: Гласовете на Рохингия“ на ВКБ ООН

Видео с инструкции/как да: Пример: „Въведение в алгебрата“ на Khan Academy

Културно изследване: Пример: „Фестивалът на цветовете Холи в Индия“ на BBC

Социална осведоменост/застъпничество: Пример: „Спасете децата „Всяко последно дете – образование при извънредни ситуации“

Можете да търсите тези видеоклипове в платформи като YouTube или други уебсайтове за споделяне на видео. Просто се уверете, че видеоклиповете, които избирате, са подходящи за вашата аудитория и съответстват на темите на вашата сесия.



6. Техники за включване на видеоклипове в планове на уроци, семинари и учебни дейности

Изследване на дейността: „Вдъхновена от видеоклипа ролева игра“ (40 минути)

- разделете участниците на групи от по 5
- роли: 1 - фасилитатор; 2, 3 и 4 - млад мигрант, бежанец или маргинализиран младеж; 5 - подкрепящ ментор
- първо се представят ролите 2, 3 и 4, както и 1 и 5
- кратко видео от 3-5 минути
- дискусия в малки групи
- обобщение в голямата група: изводи и заключения от дейността

Видеоклиповете могат да вдъхновят динамични ролеви игри.

Представете си, че използвате видеоклип, който подчертава работата в екип и решаването на проблеми. В групи от по петима, един човек ще фасилитира дискусия за видеото, един ще играе ролята на млад мигрант, бежанец или маргинализиран младеж, а третият ще действа като подкрепящ ментор. Проверихме как да водим дискусии и как да бъдем подкрепящ ментор. Маргинализираните младежи трябва да си представят възможно най-ярко своя произход, етническа принадлежност, проблеми и да действат от това място – да усетят какво е да си на мястото на другите. Нека видим как се развиват тези ролеви игри и как видеоклиповете могат да предизвикат смислени разговори.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да избирате от видеоклиповете, изброени по-горе, или да изберете един от вашите избори, подходящ за дейността.



7. Съвместно упражнение за мозъчна атака и разработване на видео базирани образователни интервенции за конкретни сценарии или теми (по избор) (150 минути)

Групов брейнсторминг: „Станции за видео обучение“

- разделете участниците на групи от по 3 или 5 души
- дайте предложения на целевата аудитория или ги помолете да изберат един от своите избори (напр. украински имигранти в Европа и т.н.)
- всяка група има 2 часа, за да създаде кратък образователен видеоклип за своята целева група, отговарящ на една от техните нужди
- гледайте видеоклиповете заедно
- дискутирайте

Нека мислим по-мащабно – какво ще кажете за създаването на станции за видео обучение? В малки групи обмисляйте различни образователни теми, които имат значение за нашата целева аудитория. Всяка група ще избере една тема и ще създаде видео базирана учебна станция. Вие ще вземете решение за видеото, ще проектирате интерактивни дейности и ще очертаете въпроси за дискусия. Ще се върнем заедно, за да споделим нашите въображаеми учебни станции.

Заклучение:

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
- Подчертайте важността на

Необходими материали:

- флипчарт/бяла дъска
- маркери - различни цветове
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Съвети и трикове:

- Напишете всички заключения, термини и ключови точки от дискусиите на флипчарта, така че участниците да могат да ги видят.
- Можете да търсите полезни видеоклипове в платформи като YouTube или други уебсайтове за споделяне на видео. Просто се уверете, че видеоклиповете, които избирате, са подходящи за вашата аудитория и съответстват на темите на вашата сесия.
- Можете да направите само части от този модул, за да дадете на участниците знанията, които са необходими на групата.



Ползите от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.

III. Използване на разказването на истории като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (90 минути)

III. Използване на разказването на истории като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (90 минути)

1. Въведение и обобщение на предишната сесия
2. Фокусирайте се върху използването на разказването на истории като образователен инструмент
3. Разбиране на силата на разказите при предаване на съобщения, насърчаване на съпричастност и свързване с различни аудитории
4. Изследване на различни форми на разказване на истории, като устно разказване на истории, цифрово разказване на истории и писмени разкази
5. Техники за създаване и споделяне на завладяващи истории, които резонират с опита на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора
6. Стратегии за включване на разказване на истории в образователни интервенции, включително дейности, базирани на истории, ролеви игри и лични разкази
7. Съвместни упражнения за практикуване на техники за разказване на истории и разработване на образователни интервенции, базирани на разказване на истории

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1.1. Въведение и обобщение на предишната сесия (5 минути)

Добро [сутрин/следобед/вечер] на всички! Чудесно е да се върнете за нашата сесия за силата на разказването на истории в образованието. В предишните ни сесии проучихме потенциала на видеоклиповете и творческите начини да ги интегрираме в учебни дейности. Днес се гмуркаме в друго завладяващо царство - магията на разказването на истории. Разказването на истории има забележителната способност да свързва култури, да предизвиква емоции и да създава връзки. Нека се впуснем в това разказващо пътешествие заедно! Разказването на истории, вековна човешка традиция, проследява своите корени до древните цивилизации, където приказките са били споделяни около лагерни огньове, гравирайки мъдростта и историята в колективната памет. С течение на времето устните разкази се превърнаха в писмени записи, книги и цифрови платформи. Значението на разказването на истории продължава, тъй като надхвърля културните разделения, обвързвайки ни чрез споделени преживявания и емоции. Обучава чрез вливане на уроци в близки контексти, като гарантира ефективно разбиране и задържане. Като мощен инструмент, разказването на истории предава послания, които резонират дълбоко, предизвикват съпричастност и предизвикват промяна. Това е мост през времето, свързващ нашето минало, настояще и бъдеще, напомняйки ни, че във всяка приказка се крие нишка от човечеството.



1.2. Ангажираща активност за сближаване : „Споделени начални истории“ (10 минути)

За да накараме творческите си сили да потекат, нека започнем с начална игра със споделена история. Ще започна изречение и всеки участник ще добави няколко думи, за да продължи историята. Ще се въртим в кръг и всеки ще гради върху историята. Нека видим докъде ще ни отведе нашето колективно творчество!

3. Разбиране на силата на разказите (15 минути)

- Цел: да се разбере как историите предават послания
- По двойки участниците споделят история, която ги е трогнала
- Бърз дебрифинг с въпроси (напишете заключенията на флипчарта)
- Какви бяха съобщенията?
- Как историята предаде послание? (чрез герои, хумор, метафора и т.н.)
- Защо се свързваме толкова дълбоко с някои истории?
- Кога ви докосва една история?

Разказите имат силата да надхвърлят бариерите и да докосват сърцата. Те могат да предават сложни послания, да насърчават съпричастност и да се свързват с различни аудитории. Помислете за история, която дълбоко ви е развълнувала. Какво го накара да резонира с вас? Споделете вашите мисли с партньор и след това споделете един силен аспект с по-голямата група.

4. Изследване на формите на разказване на истории (15 минути)

Разказването на истории се предлага в различни форми – от традиционно устно разказване на истории до цифрови разкази и писмени истории. Нека изследваме тези различни форми заедно. Как всяка форма може да ангажира млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи? Чувствайте се свободни да споделите всеки личен опит с тези методи за разказване на истории.



(по избор) Дейност: „Изследване на дигитално разказване на истории“ (90-120 минути)

- Цел: практикувайте и развивайте силни умения за разказване на истории
- По двойки участниците създават история за маргинализирани младежи в платформа и формат по техен избор (1 час)
- Представяне на работата и дискусия (20 минути)
- Дебрифинг (напишете заключенията на флипчарта) - 10 минути

Нека се потопим по-дълбоко в една форма на разказване на истории: дигиталното разказване на истории. Това е от съществено значение, защото в 21 век почти всеки е онлайн. Ето как можем да предадем нашето послание на безброй хора, като в същото време го записваме за неопределено време.

Работейки по двойки, ще имате възможност да изследвате платформа или инструмент за цифрово разказване на истории по ваш избор. Създайте кратка цифрова история, която отразява опита на млади мигранти, бежанци или маргинализирани младежи. Бъдете креативни с визуализации, музика и текст. Ще споделим тези истории след това.

1.5. Техники за завладяващи истории (15 минути)

Създаването на завладяващи истории е изкуство. Какви елементи правят една история резонираща? Какви техники можем да използваме, за да направим нашите истории въздействащи? Обсъдете тези въпроси по двойки или малки групи. След това споделете една техника, която ви е направила впечатление. Нека заедно съставим списък с техники за разказване на истории.



6. Стратегии за интервенции, базирани на история (30 минути)

- Цел: проучете кои елементи от разказването на истории ще работят най-добре за средата, целевата група и нуждите на всеки участник
- В групи от по 4, споделяйте и обсъждайте (10 минути)
- Всяка група представя своите общи открития и обяснява защо (10 минути)
- Дебрифинг (напишете заключенията на флипчарта) (5 минути)

Разказването на истории може да бъде вплетено в образователни интервенции по различни начини. От дейности, базирани на история, които предизвикват дискусии, до ролеви сценарии, които позволяват на обучаемите да влязат в обувките на героите, историите са многостранни инструменти. В малки групи обмислете как бихте могли да включите разказването на истории във вашата специфична образователна среда. Бъдете креативни и мислете нестандартно!

7. Интерактивна дейност по разказване на истории: „Предай историята“ (10 минути)

Нека да приложим нашите техники за разказване на истории с игра „Предай историята“. Ще започна разказ с изречение и всеки участник ще добави по едно изречение, за да продължи разказа. уловката? Всяко изречение трябва да се основава на предишното по сплотен начин. Нека видим докъде ще ни отведе нашето колективно разказване на истории!



8. Групова рефлексия и заключения (10 минути)

Завършете нашето изследване на разказването на истории и отделете малко време, за да помислите върху това, което сте научили.

- Как се разви вашата гледна точка към разказването на истории?
- Какви творчески идеи можете да върнете към вашите образователни интервенции?
- Споделете едно прозрение, което придобихте по време на тази сесия.

Поздравления за активното участие в нашето разказващо пътуване! Вашият ангажимент за подобряване на образователния опит на млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи е наистина вдъхновяващ. Докато вървим напред, не забравяйте, че всяка история има потенциала да предизвика промяна, да насърчи съпричастност и да окаже трайно въздействие.

В следващата ни сесия ще разкрием вълнуващия свят на геймификацията и как тя може да добави слой забавление и ангажираност към нашите образователни интервенции. Дотогава поддържайте магията на разказването на истории жива във вашето преподаване. Благодарим ви за ентузиазма и до скоро!

Чувствайте се свободни да адаптирате и персонализирате този скрипт, за да отговаря на вашата аудитория и конкретния контекст на вашата сесия.

Заключение:

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
- Подчертайте значението на разказването на истории като мощен инструмент за предаване на дълбоки послания, морал и т.н. на всяка целева група.



Необходими материали:

- Флипчарт/бяла дъска
- Маркери - различни цветове
- Телевизионен екран или проектор за видеоклипове

Съвети и трикове:

1. Създайте безопасна и подкрепяща среда:

- а) Създайте безопасна и приветлива атмосфера, в която участниците се чувстват комфортно да споделят своите истории и гледни точки.
- б) Наблегнете на поверителността и уважението към опита и произхода на всеки индивид.

2. Използвайте сравними примери:

- а) Използвайте примери за разказване на истории, които резонират с опита на млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи.
- б) Включете истории от реалния живот или препоръки от хора, които са преодолели предизвикателства, подобни на тези, пред които е изправена целевата аудитория.

3. Насърчавайте активното участие:

- а) Насърчавайте активното участие на всички участници, като ги поканите да споделят собствените си истории или преживявания.
- б) Използвайте отворени въпроси, за да стимулирате дискусия и да насърчите размисъл върху темите и посланията, предадени чрез разказване на истории.

4. Осигурете структурирани насоки:

- а) Предложете структурирани насоки как да създавате завладяващи истории, които предават ключови послания ефективно.
- б) Осигурете подкани или шаблони за разказване на истории, за да помогнете на участниците да организират мислите си и да създадат въздействащи разкази.

5. Насърчавайте съпричастност и разбиране:

- а) Насърчете участниците да слушат активно и съпричастно историите на другия.
- б) Улеснявайте дискусии по емоциите и темите, предизвикани от историите, като насърчавате съпричастност и разбиране сред участниците.

6. Включете интерактивни дейности:

- а) Интегрирайте интерактивни дейности, като ролеви игри, групови дискусии или игри за разказване на истории, за да подобрите ангажираността и да подсилите ученето.
- б) Позволете на участниците да практикуват техники за разказване на истории в подкрепяща и интерактивна среда.

7. Адаптирайте се към културната чувствителност:

- а) Имайте предвид културната чувствителност и различия, когато обсъждате теми и теми за разказване на истории.
- б) Насърчавайте приобщаваща среда, която уважава и почита различни културни среди и перспективи.

8. Предоставете обратна връзка и поддръжка:

- а) Предлагайте конструктивна обратна връзка и подкрепа на участниците, докато споделят своите истории и развиват своите умения за разказване на истории.
- б) Насърчавайте мисленето за растеж, като наблягате на стойността на ученето както от успехите, така и от предизвикателствата.

9. Улесняване на размисъл и приложение:

- а) Отделете време за размисъл в края на сесията, позволявайки на участниците да обработят наученото и прозренията си.
- б) Насърчете участниците да обмислят как могат да прилагат техники за разказване на истории в работата или личния си живот, за да образоват и овластяват другите.

10. Нека бъде практично и просто:

- а) Опростете сложните концепции и техники, за да направите разказването на истории достъпно за всички участници, независимо от предишния им опит.
- б) Съсредоточете се върху практически стратегии и съвети, които участниците могат лесно да приложат в своите образователни интервенции или усилия за ангажиране на общността.



Ползите от видеоклипове, разказване на истории и геймификация в образователни интервенции с млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора.

IV. Използване на геймификацията като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (90 минути)

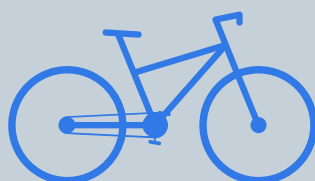
IV. Използване на геймификацията като инструмент за обучение на млади мигранти, бежанци и маргинализирани млади хора (90 минути)

1. Въведение и обобщение на предишната сесия
2. Съсредоточете се върху използването на геймификацията като образователен инструмент
3. Разбиране на елементите на геймификацията, като конкуренция, награди, предизвикателства и интерактивна игра
4. Дискусия за това как геймификацията може да насърчи активното учене, решаването на проблеми, работата в екип и мотивацията
5. Техники за проектиране и прилагане на игрови образователни интервенции, включително базирани на игри учебни дейности, викторини, симулации и интерактивни упражнения
6. Проучване на цифрови инструменти и платформи, които поддържат игровизация в образователни среди
7. Съвместни упражнения за проектиране и прототип на геймифицирана образователна интервенция за млади мигранти, бежанци или маргинализирани млади хора

ПОДРОБНА СЕСИЯ СЪС СКРИПТОВЕ:

1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците обратно в сесията и накратко обобщете основните изводи от предишната сесия.
- Подчертайте фокуса на тази сесия: използването на геймификацията като мощен образователен и мотивационен инструмент за млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи.
- Подчертайте интерактивния характер на сесията и насърчете активното участие на всички.



Здравейте всички! Добре дошли отново в нашата сесия за геймификацията като мощен образователен инструмент. В предишните ни сесии проучихме въздействието на видеоклиповете, разказването на истории и техниките за творческо интегриране. Днес се гмуркаме във вълнуващия свят на геймификацията, където ученето среща забавлението и ангажираността. Пригответе се да отключите потенциала на игрите в образованието!

Геймификацията, модерна иновация с корени в историческите практики, **възниква от присъщата човешка склонност към игра и състезание.**

Започвайки с ранните системи за възнаграждение, тя се развива чрез видеоигри и цифрови платформи. Днес значението му се крие в способността му да ангажира и мотивира индивиди в различни области. В образованието трансформира ученето чрез вливане на предизвикателства, награди и чувство за постижение, насърчавайки активното участие. На работното място подобрява производителността и работата в екип, като превръща задачите в мисии. В личния живот насърчава постигането на цели чрез елементи като проследяване на напредъка и виртуални награди. Неговата ефективност произтича от използването на вътрешни мотиватори, като автономност, майсторство и цел. Забележителни примери като приложения за фитнес, които превръщат упражненията в игра или платформи за изучаване на езици, които предлагат значки и нива, които са свързани с всички, демонстрирайки как геймификацията отключва нашия вроден стремеж към постижения.

2. Разбиране на геймификацията (10 минути)

И така, какво точно е геймификация? Това е изкуството да се включат игрови елементи и механика в контекст извън играта, като образование. Помислете за конкуренция, награди, предизвикателства и интерактивна игра. Днес ние се задълбочаваме в това как тези елементи могат да революционизират учебния опит и да направят образованието наистина ангажиращо.



3. Дискусия: Силата на геймификацията (10 минути)

- По двойки или малки групи участниците споделят мисли за това как геймификацията може да насърчи активното учене, решаването на проблеми, работата в екип и мотивацията сред младите учащи.
- Запишете на флипчарта ключовите точки + елементите на геймификация (нива, значки, роли и т.н.):
 - С какво ни пленяват игрите?
 - Кои са основните елементи на геймификацията?
 - Какво ни мотивира да преодоляваме предизвикателствата и да достигаме нови нива?
 - Как можем да използваме тази динамика за образователни цели?

Основните елементи на геймификацията:

1. ****Точки и награди:**** Присвояване на точки или виртуална валута за изпълнение на задачи или постигане на цели, които могат да бъдат разменени за награди или признание.
2. ****Значки и постижения:**** Присъждане на цифрови значки или постижения за означаване на напредък, майсторство или завършване на конкретни предизвикателства.
3. ****Нива и напредък:**** Напредване през различни нива или етапи при изпълнение на задачите, предлагайки усещане за постижение и растеж.
4. ****Предизвикателства и мисии:**** Представянето на задачите като предизвикателства или мисии добавя елемент на приключение и вълнение към рутинните дейности.
5. ****Класове:**** Показването на класациите на участниците въз основа на тяхното представяне насърчава здравословна конкуренция и мотивация за изкачване в ранговете.
6. ****Обратна връзка и актуализации в реално време:**** Предоставяне на незабавна обратна връзка за действията, напредъка и резултатите, за да насочва потребителите при вземането на решения.
7. ****Разказ и разказ:**** Интегриране на сюжет или разказ, който контекстуализира задачите и ангажира емоционално участниците.
8. ****Персонализиране:**** Позволява на участниците да персонализират своя опит, което ги прави по-подходящи и значими.
9. ****Социално взаимодействие:**** Включване на социални функции като споделяне на постижения, сътрудничество или конкуренция с приятели или колеги.
10. ****Незабавно удовлетворение:**** Предлагане на незабавни награди, признание или обратна връзка за създаване на усещане за незабавно удовлетворение.

Примери за геймификация:

****Пример за офис - класация на екипа по продажбите:****

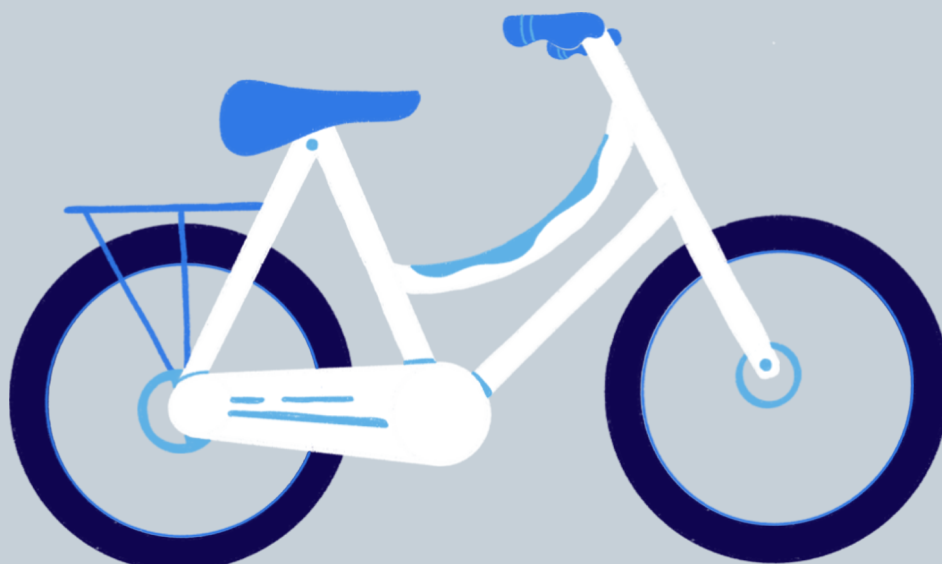
В офисна обстановка екипът по продажбите може да внедри табло с игри, където представянето на всеки продавач се проследява и показва. Точките се дават за постигане на целите за продажби и се предоставят редовни актуализации. Класацията насърчава здравословна конкуренция между членовете на екипа, насърчава ги да се стремят към по-висока производителност и изгражда приятелство.

примерен линк: <https://www.plecto.com/blog/gamification/6-sales-gamification-ideas-and-why-gamification-works/>

****Начало Пример - Приложение за изграждане на навици:****

У дома приложение за изграждане на навици може да използва геймификация, за да помогне на хората да се придържат към целите си. Потребителите могат да задават навици, които искат да установят, като ежедневни упражнения или четене. Завършването на тези навици им печели точки или виртуални награди. Докато натрупват точки, те отключват по-високи нива или получават цифрови значки. Цикълът за обратна връзка на приложението и очакването за достигане на следващото ниво насърчават потребителите постоянно да се ангажират с положителни навици.

примерен линк: <https://habitica.com/static/home>



(по избор) Дейност: „Лов на чистачи на елементи на геймификация“ (30 минути)

- Цел: изследване на елементите на геймификацията и тяхното използване
- В групи от по 4 изберете елемент от 10-те по-горе и обмислете/създайте ситуации, в които могат да бъдат използвани в образователен контекст (10 минути)
- Всяка група представя своите открития и обяснява защо (10 минути)
- Дебрифинг (напишете заключенията на флипчарта) (5 минути)

Нека търсим елементи на геймификация! В групи ще ви бъде даден списък с елементи като значки, нива и класации. Вашата задача е да обмислите творчески начини, по които всеки елемент може да се използва в образователен контекст. След като приключите, ще споделим и обсъдим нашите идеи. Готови ли сте да изследвате тези промени, които променят играта?

(по избор) Интерактивна групова дейност: „Изградете игрови мини-урок“ (120-150 минути)

- Цел: изпитайте геймификацията лично и създавайте с този инструмент
- В групи от 4 участниците избират образователна тема и създават 10-15-минутна сесия за останалата част от групата (30 минути)
- Всяка група провежда своята сесия (60 минути)
- Дебрифинг, обратна връзка след всяка сесия от другите групи и дискусия (напишете заключенията на флипчарта)

(Пригответе се за практическо забавление! По двойки или малки групи ще проектирате мини урок, използвайки елементи на геймификация. Изберете тема – може да е езиково обучение, история или друг предмет. Включете динамика на играта като награди, предизвикателства или състезание. Можете да използвате всички средства: може да бъде динамично, на открито, цифрово, статично или каквото друго намерите за подходящо. Бъдете възможно най-креативни - това е вашият шанс да геймифицирате ученето!



4. Проучване на цифрови инструменти и платформи (15 минути)

- Цел: споделяне на добри, приложими практики в дигиталната геймификация. Защо работят, кога и с кого?
- Напишете примерите на флипчарта

С напредването на технологиите се развиват и инструментите за геймификация. Нека накратко да разгледаме цифровите инструменти и платформи, които могат да ни помогнат да геймифицираме нашите образователни интервенции. От интерактивни платформи за тестове до виртуални симулации, тези ресурси могат да подобрят учебния опит. Чувствайте се свободни да споделите всички инструменти, на които сте попаднали!

5. Заключение и рефлексия (10 минути)

Сега, когато стигаме до края на нашето пътешествие по геймификация, отделете малко време за размисъл. Не забравяйте, че геймификацията не е просто да играете игри - това е подобряване на ученето по завладяващи начини.

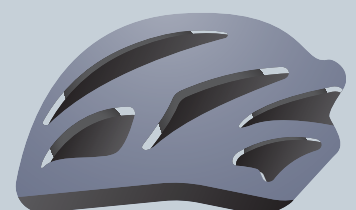
- Как се разви вашето разбиране за геймификацията?
- Какви иновативни идеи сте развълнувани да реализирате?
- Какво намерихте за интересно/завладяващо?
- Имаше ли нещо, което ще вземете като добра практика или заключение?

Заключение:

- Повторете ключовите точки, обсъдени в сесията
- Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения
- Подчертайте важността на темата.

Необходими материали:

- флипчарт/бяла дъска
- маркери - различни цветове
- бележки с елементите на игровизация за всяка група
- купа за шапка или кутия, от която да теглите бележките
- хартии A4, цветни моливи, лепило, въже, лента или всякакви други материали, от които участниците евентуално могат да се нуждаят, когато създават игрови образователни сесии
- телевизионен екран или проектор за видеоклипове

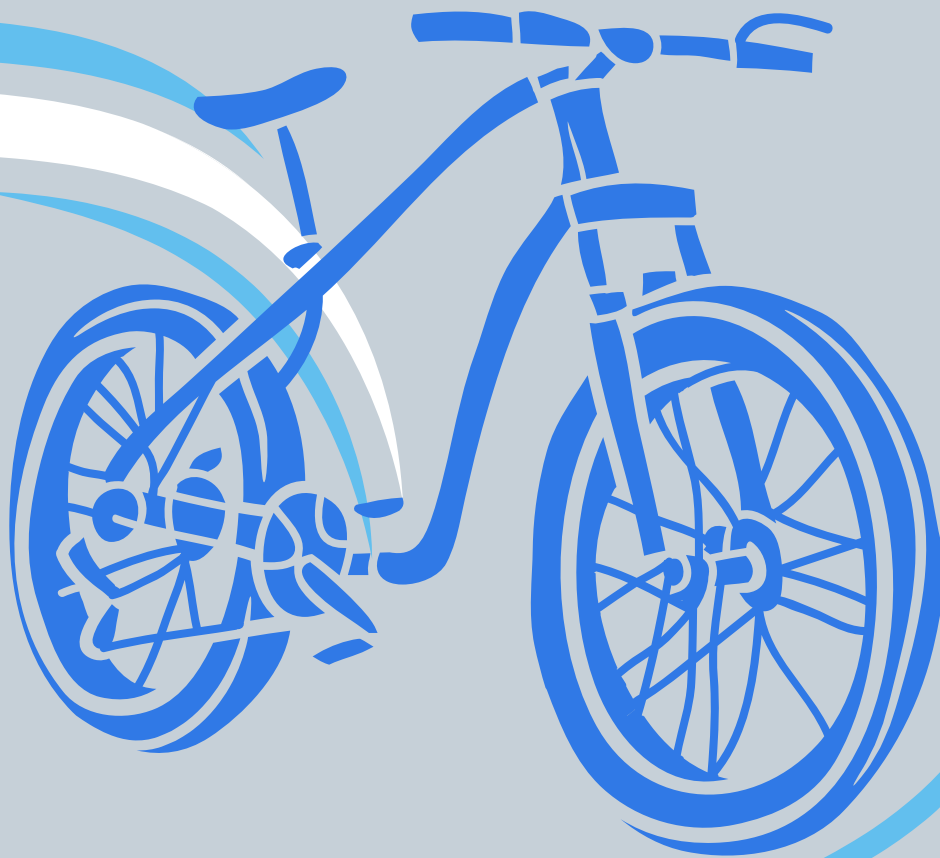


Съвети и трикове:

- **Започнете с ясни дефиниции:** Започнете сесията, като дефинирате геймификацията и обясните нейното значение в образователен контекст. Използвайте прост език и сравними примери, за да сте сигурни, че всички участници разбират концепцията.
- **Представяне на успешни истории:** Споделете успешни истории и казуси от геймификация, използвана ефективно при обучението на млади мигранти, бежанци и маргинализирани младежи. Подчертайте осезаеми резултати и ползи, постигнати чрез геймифицирани учебни преживявания.
- **Идентифицирайте насочени учебни цели:** Помогнете на участниците да идентифицират специфични учебни цели и резултати, които искат да постигнат чрез игровизация. Насърчете ги да съгласуват игрови дейности с образователните цели и желаните резултати от обучението.
- **Подчертайте ангажираността и мотивацията:** Подчертайте важността на използването на геймификация за повишаване на ангажираността и мотивацията на учениците. Обсъдете как игрови елементи като предизвикателства, награди и проследяване на напредъка могат да завладеят обучаемите и да насърчат активно участие.
- **Осигуряване на стратегии за практическо внедряване:** Предложете практически съвети и стратегии за проектиране и внедряване на игрови учебни преживявания. Обсъдете елементи като механика на играта, разказване на истории, механизми за обратна връзка и напредък на играча, за да помогнете на участниците да създават увлекателни образователни игри.
- **Насърчавайте сътрудничеството и креативността:** Насърчавайте участниците да си сътрудничат и да обмислят идеи за геймифицирани учебни дейности. Улеснявайте групови дискусии и сесии за споделяне на идеи, за да насърчите креативността и да генерирате новаторски подходи към геймификацията.
- **Обърнете внимание на достъпността и приобщаването:** Напомнете на участниците да вземат предвид достъпността и приобщаването, когато проектират геймифицирани учебни изживявания. Насърчете ги да създават игри, които са достъпни за учащи с разнообразен произход, способности и стилове на учене.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2: Енерджайзъри

1. Бомба/ Щит: [link](#)
2. Молекули: [link](#)
3. Камък, ножица, хартия (Състезание): [link](#)
4. Спри-върви-застани-седни: [link](#)
5. Разбрах те!: [link](#)
6. Човешки камък-ножица-хартия: [link](#)
7. Fizz buzz: [link](#)
8. Обичам хора, които...: [link](#)



Источници:

* <https://live.worldbank.org/events/transforming-transportation-2023>

(¹) Проучване: Истанбул, Турция; (⁷) Accessible Public Transport Project in Istanbul, Turkey

https://tuhim.ibb.gov.tr/media/2131/imm_transport_report.pdf

https://oui.hypotheses.org/files/2013/03/2011-08-CS03_Istanbul_dtp300.pdf

<https://finansman.ibb.istanbul/en/wp-content/uploads/2022/10/2021-Annual-Report-1.pdf>

(²) Проучване: Барселона, Испания

<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/356193/Paper%20drac%20ERSCP.pdf?sequence=1>

<https://www.iese.edu/wp-content/uploads/2022/05/ST-0625-E.pdf>

(³) Проучване: Хелзинки, Финландия

https://www.urbanagendaplatform.org/sites/default/files/2021-07/NUA%20Report_FINLAND_Min.Env_.%20FINAL%20%283%29_0.pdf

(⁴) Проучване: Джакарта, Индонезия:

https://www.researchgate.net/publication/349904715_Public_Transport_Performance_Based_on_the_Potential_Demand_and_Service_Area_Case_Study_Jakarta_Public_Transport

(⁵) Програма за споделяне на велосипеди в Копенхаген, Дания

<https://cyclingsolutions.info/the-city-bike-and-other-bike-share-schemes/>

(⁶) "Vamos Juntas" App в Сан Паоло, Бразилия <https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2015/09/criadora-do-vamos-juntas-lanca-campanha-para-financiar-aplicativo.html>

(¹) Нидерландия: https://en.wikipedia.org/wiki/Cycling_in_the_Netherlands

(²) Дания: https://kk.sites.itera.dk/apps/kk_pub2/pdf/2420_d4db2492337f.pdf

(³) Германия: <https://www.muenster.de/stadt/greencapital/muenster-application.pdf>

Благодарим Ви!



Antalya Value Creators Organization

Antalya
Değer
Yaratanlar
Derneği

Проект №: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by
the European Union