



Co-funded by
the European Union



YOUTH & COMMUTE

En strukturerad metod för att
öka rörligheten för marginaliserade ungdomar

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



2024

Stärka marginaliserade ungdomar genom
cykelpendling i städer:
En omfattande verktygslåda för europeiska
ungdomsarbetare



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

Projektet

Denna publikation är en av slutprodukterna från projektet Youth & Commute- Youth & Commute är ett strukturerat tillvägagångssätt för att öka rörligheten för marginaliserade ungdomar genom att främja användningen av cyklar.

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

Samarbetspartner

InterAktion- Austria - (Coordinator)

Sdruzhenie Re-Act - Bulgaria

ECO-LOGIC- North - Macedonia

Mobilizing Expertise - Sweden

Antalya Değer Yaratanlar Derneği - Turkey

Projektets webbplats

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

Friskrivning

Finansieras av Europeiska unionen. De åsikter och synpunkter som uttrycks är dock endast författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Genomförandeorganet för utbildning och kultur (EACEA) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.



Equip & Empower Verktyslåda för utbildning i tjänsten

Stärka marginaliserade ungdomar genom cykelpendling i städer:
En omfattande verktyslåda för europeiska ungdomsarbetare



Inledning

Välkommen till manualen för **Equip & Empower verktyslåda för internutbildning**, särskilt utformad för europeiska ungdomsarbetare, specialister inom socialt arbete och icke-formella utbildare som arbetar med marginaliserade ungdomar. Denna omfattande verktyslåda syftar till att förse dig med nödvändig kunskap, strategier och resurser för att effektivt engagera och stärka marginaliserade ungdomar genom att främja cykelpendling till städer. Genom att använda denna handbok kommer du att få värdefulla insikter i olika moduler, utbildningssessioner, som var och en fokuserar på viktiga aspekter av ämnet.

För många av de experter som arbetar i frontlinjen med unga människor saknas det tillräckligt med praktiskt inriktad förberedelse och ofta kan den grundläggande utbildning som de får inte ge tillräckligt med kunskap som behövs under deras yrkeskarriär och de vardagssituationer som de möter. Den miljö som de arbetar i kännetecknas av snabbt föråldrad kunskap i dag och kräver ofta förändringar i de typer av roller som ska utföras. Deras behov av ständig anpassning till nya kunskaper och färdigheter (särskilt i tider av snabba sociala, utbildningsmässiga och ekonomiska förändringar som under de senaste åren) kräver att vi utrustar ungdomsarbetarna i frontlinjen med lämpliga och praktiska verktyg. För att fortbildning inte ska misslyckas är det naturligtvis nödvändigt att kombinera teori med praktik. Ur detta perspektiv visar sig **implementeringen av internutbildning** vara en empiriskt testad metod, särskilt användbar i en verklig miljö eftersom den möjliggör reflektion över ens egen yrkespraxis.



Front-line **Equip & Empower Internutbildningsprogram** riktat till ungdomsarbetare, specialister inom socialt arbete och icke-formella utbildare för att:

- a. Presentera de utbildningsresurser om cykling, trafiksäkerhet, inköp och underhåll av en cykel och **miljövänliga transporter** som utvecklats i projektet;
- b. Förstå vikten av ett skräddarsytt strukturerat tillvägagångssätt och en sammanhängande kommunikationsstrategi när man arbetar med marginaliserade ungdomar;
- c. Förstå de kulturella dimensionerna av cykelpraxis;
- d. Förstå behovet av mer **kvinnoinriktade klasser**
- e. Förstå principerna för och fördelarna med inbäddade lärmiljöer för ungdomar
- f. Förstå principerna och fördelarna med att använda videor, storytelling och gamification-strategier när man arbetar med marginaliserade ungdomar för att bryta stereotyper.

Programmet för fortbildning bygger på följande pelare:

- Lär ut hur man använder Equip & Empower-verktygslådan för internutbildning av resurser;
- Förstå målgruppen;
- Innovativa pedagogiska tekniker.

Programmet är uppdelat i fyra moduler. **I denna verktygslåda hittar du::**

- a. De förutsedda inlärningsstimmar;
- b. Teoretiskt innehåll;
- c. Praktiska inlärningsövningar;
- d. Material för självstyrt lärande som ska användas;
- e. Kunskaper, färdigheter och kompetenser som ska uppnås för varje läranderesultat.





Hur man använder denna verktygslåda

Denna handbok är uppbyggd i **fyra moduler**, som var och en tar upp olika aspekter av cykelpendling i städer och dess inverkan på marginaliserade ungdomar. Följ dessa steg för att få ut mesta möjliga av denna handbok:

1. **Bekanta dig med innehållet:** Börja med att granska modulerna och beskrivningarna av sessionerna för att få en överblick över de ämnen som behandlas.
2. **Planera dina sessioner:** Välj relevanta moduler och sessioner utifrån målgruppens behov, intressen och specifika förutsättningar för att underlätta meningsfulla diskussioner och aktiviteter.
3. **Anpassa innehållet:** Det är viktigt att anpassa sessionerna efter det specifika sammanhanget, den kulturella bakgrunden och behoven hos de marginaliserade ungdomar du arbetar med. Ändra aktiviteterna, exemplen och fallstudierna för att säkerställa relevans och inkludering. Du hittar facilitatorns anteckningar, införlivade i sessionernas innehåll för att ge dig olika förslag och råd.
4. **Delta i interaktiva sessioner:** Uppmuntra aktivt deltagande, gruppdiskussioner och praktiska övningar för att skapa en engagerande inlärningsmiljö som främjar kunskapsdelning och samarbete.. Se till att inkludera erfarenhetsbaserat lärande (icke-formella utbildningsmetoder), interaktiva aktiviteter för att få ut mesta möjliga av sessionerna.
5. **Se bilagan:** Bilagan i slutet av handboken innehåller värdefulla fallstudier, energigivare, användbara länkar och ytterligare resurser för att ytterligare förbättra din förståelse och stödja ditt fältarbete.





Friskrivningsklausul: Anpassning av manualen

Det är viktigt att notera att denna handbok ger ett ramverk och förslag för att arbeta med marginaliserade ungdomar i samband med cykelpendling i städer. Varje samhälle och målgrupp är dock unik, och det är viktigt att anpassa innehållet till de lokala förhållandena. Tänk på de kulturella, sociala och ekonomiska faktorer som kan påverka erfarenheterna och behoven hos de marginaliserade ungdomar du arbetar med. Genom att anpassa sessionerna kan du se till att de är relevanta, effektiva och meningsfulla för ditt specifika sammanhang.

I denna handbok hittar du exempel på struktur, innehåll och manus för sessioner, som kan användas både direkt och efter en lämplig anpassning.

Vi uppmuntrar dig att samarbeta med lokala intressenter, ungdomsorganisationer och samhällsmedlemmar för att berika innehållet och skraddarsy det efter din målgrupps behov. Kom ihåg att din expertis och förståelse för det lokala sammanhanget kommer att bidra till framgången med att genomföra de strategier som beskrivs i denna handbok. Genom att använda denna verktygslåda och dess anpassningsbara sessioner kommer du att spela en avgörande roll för att stärka marginaliserade ungdomar genom cykelpendling i städer, främja deras rörlighet, självständighet och övergripande välbefinnande.

Anm.

Bilagan i slutet av denna handbok innehåller energigivare och användbara länkar, för att på bästa sätt stödja ditt arbete med marginaliserade ungdomar inom området cykelpendling i städer.

Fortbildningsprogrammet kommer att rikta sig till ungdomsarbetare, specialister inom socialt arbete och icke-formella utbildare.

Programmet är uppdelat i fyra moduler:



Modul 1

- **Fix & Ride Verktygslåda med resurser: genomförande och bedömningsstrategier.**

1.Förstå vikten av rörlighet i städer

för marginaliserade grupper av människor: (90 min)

- Detta börjar med introduktion och programöversikt;
- gröna transporter som utvecklats i projektet;

2.Principer för cykelpendling och rörlighet i städer (90 min).

3.Olika typer av cyklar och deras praktiska tillämpning i det dagliga livet (120 min)

4.Köpa och underhålla en cykel; (90 min)

5.Förstå principerna för cykelunderhåll, reparationer och regelbunden service; (90 min)

6.Trafikregler och bestämmelser för pendling i städer med cykel (90 min)

7.Användning av olika verktyg och resurser för lärande för missgynnade ungdomar. (90 min)



Modul 2

- **Kommunikation, kulturell bakgrund och kön: varför spelar de roll?**

1.Förståelse för målgruppen och dess behov:

- analys av målgrupp och omgivning;
- behovet av fler kvinnoinriktade kurser

2. Kommunikationsstrategi i arbetet med ungdomars rörlighet med marginaliserade grupper (90 min)

3. Kommunikationskanaler som används med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (120 min)

4. Instruera ungdomsarbetare om hur man tillämpar en lämplig kommunikationsstrategi i program för cykelpendling (90 mins)



Modul 3

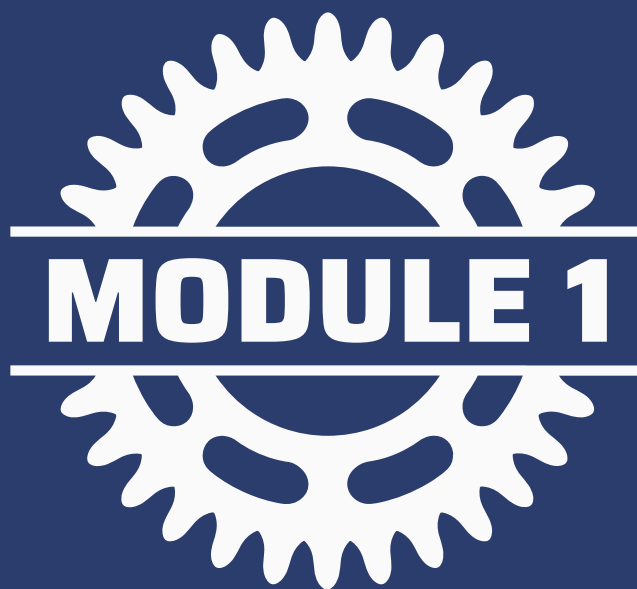
- **Fördelarna med inbyggda lärmiljöer.**
 1. Fördelar med inbyggda inlärningsmiljöer (90 min)
 2. Hur man skapar en inbyggd inlärningsmiljö (90 min)



Modul 4

- **Fördelarna med videor, berättande och spelifiering**
- **i utbildningsinsatser med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar.**
 1. Fördelar med **videor, berättande och spelifiering** i utbildningsinsatser (90 min)
 2. Användning av **videor** som ett verktyg för utbildning av unga migranter,
flyktingar och marginaliserade ungdomar
 3. Användning av **berättande** som ett verktyg för utbildning av unga migranter,
flyktingar och marginaliserade ungdomar
 4. Användning av **spelifiering** som ett verktyg för utbildning av unga migranter,
flyktingar och marginaliserade ungdomar





Verktygslåda med resurser för Fix & Ride:
strategier för genomförande och bedömning.

**I. Förstå vikten av rörlighet i städer för
marginaliserade grupper av människor:**

MODUL 1: Verktygslåda med resurser för Fix & Ride: strategier för genomförande och bedömning.

FULLSTÄNDIGA SESSIONER

I. Förstå vikten av rörlighet i städer för marginaliserade grupper av människor: (90 min)

Inledning (5 min)

Del 1: Förståelse för marginaliserade grupper och rörlighet i städer (20 min)

1. Definiera marginaliserade grupper och ge exempel (t.ex. låginkomstsamhällen, ungdomar med färre möjligheter, marginaliserade ungdomar, etc.).
1. Förklara begreppet rörlighet i städer och dess inverkan på det dagliga livet.
2. Diskutera de utmaningar som marginaliserade grupper står inför när det gäller att få tillgång till transportalternativ i stadsområden.
3. Dela relevant statistik eller fallstudier för att belysa skillnaderna i rörlighet i städer.

Del 2: Effekter av otillräcklig rörlighet i städer på marginaliserade samhällen (20 min)

1. Underlätta en gruppdiskussion om konsekvenserna av begränsade mobilitetsalternativ för marginaliserade grupper.
2. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av personliga berättelser eller erfarenheter som rör rörelsehinder.
3. Diskutera de sociala, ekonomiska och hälsomässiga konsekvenserna av otillräcklig rörlighet i städerna.
4. Lyft fram potentialen för ökad isolering, minskade jobbmöjligheter, begränsad tillgång till sjukvård och utbildning etc..





Del 3: Fördelarna med förbättrad rörlighet i städerna (20 min)

1. Introducera begreppet rättvis rörlighet i städer och dess potentiella fördelar.
2. Diskutera hur förbättrad rörlighet kan öka livskvaliteten för marginaliserade samhällen.
3. Utforska de positiva effekterna på utbildning, sysselsättning, tillgång till sjukvård, social integration och allmänt välbefinnande.
4. Presentera framgångsrika initiativ eller fallstudier som har hanterat utmaningar med rörlighet i städer för marginaliserade grupper.



Del 4: Strategier för att säkerställa jämlik rörlighet i städerna (20 min)

1. Engagera deltagarna i en brainstorming-session för att identifiera potentiella lösningar och strategier.
2. Diskutera betydelsen av stadsplanering, transportpolitik och samhällsengagemang.
3. Utforska vikten av kollektivtrafik, fotgängarvänlig infrastruktur och tillgängliga alternativ.
4. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina idéer och erfarenheter när det gäller att förbättra rörligheten i städer för marginaliserade grupper.

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Inledning (5 min)

1. Välkomna deltagarna och presentera dig själv som facilitator.
2. Ange syftet med sessionen: Att utforska och förstå betydelsen av rörlighet i städer för marginaliserade grupper av människor.
3. Ange grundreglerna för en respektfull och inkluderande diskussion. (om det är den första sessionen för hela utbildningen)
4. Be deltagarna att kort presentera sig själva och sitt intresse för ämnet. (om det är den första sessionen för hela utbildningen)

Del 1: Förståelse för marginaliserade grupper och rörlighet i städer (30 min)

1. Definiera marginaliserade grupper och ge exempel (t.ex. låginkomsttagare, äldre personer, personer med funktionsnedsättning osv.). (3 min)

Facilitator: Be om exempel från gruppen. Skriv ner på blädderblocket. Tack för era inledningar. Låt oss börja med att definiera marginaliserade grupper. Marginaliserade grupper avser samhällen eller individer som upplever sociala, ekonomiska eller politiska nackdelar. De möter ofta hinder och diskriminering som begränsar deras tillgång till resurser och möjligheter. Marginaliserade grupper kan omfatta låginkomsttagare, äldre personer, personer med funktionsnedsättning, rasmässiga och etniska minoriteter och andra utsatta grupper. Dessa grupper drabbas ofta hårdast av ojämlikheter i stadsområden, inklusive begränsad tillgång till transportalternativ.

2. Förklara begreppet rörlighet i städer och dess inverkan på det dagliga livet. (3 min)

Rörlighet i städer omfattar individers och samhällens förmåga att röra sig fritt inom en stad eller ett stadsområde. Det omfattar olika transportsätt som promenader, cykling, kollektivtrafik och privata fordon. Tillgång till tillförlitliga och prisvärda transporter är avgörande för att individer ska kunna uppfylla sina dagliga behov, inklusive pendling till arbetet, tillgång till utbildning, sjukvård och sociala aktiviteter.



Begränsade möjligheter till rörlighet kan allvarligt påverka det dagliga livet för marginaliserade grupper. Det kan leda till social isolering, begränsade jobbmöjligheter, minskad tillgång till hälso- och sjukvårdstjänster och lägre utbildningsnivå. Ojämligheter inom transportsektorn kan förvärra befintliga ojämlikheter och upprätthålla cykler av fattigdom och marginalisering. Att förstå de utmaningar som marginaliserade grupper står inför när det gäller att få tillgång till rörlighet i städerna är avgörande för att skapa mer inkluderande och rättvisa städer.

3. Diskutera de utmaningar som marginaliserade grupper står inför när det gäller att få tillgång till transportalternativ i stadsområden. (7 min)

Facilitatorn frågar gruppen om exempel i deras hemländer, viss statistik, problem och utmaningar. Steg 2: Fråga gruppen om lösningar på dessa utmaningar, policyer, icke-statliga organisationer, personliga tillvägagångssätt.

4. Dela relevant statistik eller fallstudier för att belysa skillnaderna i rörlighet i städer. (15 min)

Låt oss nu ta en titt på relevant statistik och fallstudier som belyser skillnaderna i rörlighet i städerna för marginaliserade grupper.

(Se [ANNEX](#))



Del 2: Effekter av otillräcklig rörlighet i städer på marginaliserade samhällen (20 min)

1. Underlätta en gruppdiskussion om konsekvenserna av begränsade mobilitetsalternativ för marginaliserade grupper.
2. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av personliga berättelser eller erfarenheter som rör rörelsehinder.
3. Diskutera de sociala, ekonomiska och hälsomässiga konsekvenserna av otillräcklig rörlighet i städerna.

Handledaren:

Låt oss nu fördjupa oss i konsekvenserna av otillräcklig rörlighet i städerna för marginaliserade grupper. Effekterna går utöver själva transporten och har långtgående effekter på olika aspekter av deras liv. Socialt kan begränsad tillgång till tillförlitliga transporter leda till ökad isolering och hindra samhällsengagemang. Marginaliserade individer kan ha svårt att få kontakt med vänner, familj och sociala stödnätverk, vilket leder till känslor av ensamhet och utanförskap.

Ekonomiskt, otillräcklig rörlighet i städerna kan begränsa jobbmöjligheterna för marginaliserade grupper. När tillförlitliga transportalternativ saknas kan individer ha svårt att få tillgång till arbetstillfällen som finns i olika delar av staden eller utanför. Begränsad rörlighet kan skapa hinder för anställningsintervjuer, utbildningsprogram och karriärutveckling, vilket ytterligare förstärker ekonomiska ojämlikheter.

När det gäller hälsa kan otillräcklig rörlighet i städer ha skadliga effekter. Begränsad tillgång till transporter kan hindra människor från att nå vårdinrättningar och få medicinsk vård i rätt tid. Detta kan leda till försenade diagnoser, dålig hantering av kroniska sjukdomar och försämrade övergripande hälsoresultat. Dessutom kan personer som förlitar sig på aktiv transport som promenader eller cykling utsättas för säkerhetsrisker på grund av otillräcklig infrastruktur, vilket kan påverka deras fysiska välbefinnande.



4. Lyft fram potentialen för ökad isolering, minskade jobbmöjligheter, begränsad tillgång till sjukvård och utbildning etc..

Handledaren:

Konsekvenserna av otillräcklig rörlighet i städerna sträcker sig till olika viktiga aspekter av livet. Ökad isolering är ett stort problem för marginaliserade grupper. När individer inte har tillgång till transportalternativ kan de ha svårt att delta i sociala sammankomster, samhällsevenemang eller religiösa aktiviteter. Denna isolering kan ha djupgående effekter på deras mentala välbefinnande och känsla av tillhörighet.

Dessutom, begränsade möjligheter till rörlighet kan bidra till minskade jobbmöjligheter. Marginaliserade individer som inte kan resa till områden med fler sysselsättningsmöjligheter kan drabbas av högre arbetslöshet eller vara hänvisade till lågbetalda jobb i sitt närområde. Detta vidmakthåller ekonomiska skillnader och begränsar deras möjligheter till uppåtgående mobilitet.

Tillgången till viktiga tjänster som sjukvård och utbildning kan också påverkas kraftigt av otillräcklig rörlighet i städerna. När individer inte enkelt kan ta sig till sjukvårdsinrättningar eller utbildningsinstitutioner kan de ha svårt att få rätt vård eller få möjlighet till utbildning. Detta kan påverka deras allmänna välbefinnande och begränsa deras förmåga att utvecklas och bidra till samhället.

Det är viktigt att erkänna de djupgående konsekvenser som otillräcklig rörlighet i städerna har för marginaliserade samhällen. Genom att förstå dessa utmaningar kan vi sträva efter att skapa mer inkluderande och rättvisa urbana transportsystem som tillgodoser de olika behoven hos alla individer, oavsett deras socioekonomiska bakgrund..

>> kort energizer (ping pong/ 1-8 räkna/ stå upp och gör en rörelse...)

- see **ANNEX: Energizers**



Del 3: Fördelarna med förbättrad rörlighet i städerna (20 min)

1. Introducera begreppet rättvis rörlighet i städer och dess potentiella fördelar.

Handledaren:

Låt oss nu skifta fokus till de fördelar som förbättrad rörlighet i städerna kan medföra för marginaliserade samhällen. Rättvis rörlighet i städer avser transportsystem som ger lika tillgång och möjligheter för alla individer, oavsett deras socioekonomiska bakgrund. När vi prioriterar inkludering i vår transportplanering och infrastruktur öppnar vi upp för många fördelar för marginaliserade grupper.

2. Diskutera hur förbättrad rörlighet kan öka livskvaliteten för marginaliserade samhällen.

Handledaren:

Förbättrad rörlighet i städerna kan ha en omvälvande inverkan på livskvaliteten för marginaliserade samhällen. När individer har pålitliga och tillgängliga och tillgängliga transportalternativ öppnar det upp för en värld av möjligheter.

Låt oss utforska några av de viktigaste fördelarna:

a. Utbildning: Tillgång till transport spelar en avgörande roll för att säkerställa lika möjligheter till utbildning. Förbättrad rörlighet gör det möjligt för studenter från marginaliserade samhällen att gå på skolor och universitet utanför deras omedelbara grannskap. Det minskar hindren för utbildning, förbättrar inlärningsresultaten och breddar deras utbildningsmöjligheter.

b. Sysselsättning och ekonomiska möjligheter: Pålitliga transporter ger marginaliserade individer tillgång till ett bredare utbud av jobb-möjligheter. Det gör det möjligt för dem att pendla till olika delar av staden eller till och med till grannstäder, vilket utökar deras anställningsmöjligheter och potentiellt ökar deras inkomspotential. Tillgång till transport kan också underlätta entreprenörskap och främja ekonomisk utveckling i marginaliserade samhällen.

c. Tillgång till hälso- och sjukvård: Tillräcklig rörlighet i städerna är avgörande för att säkerställa rättvis tillgång till hälso- och sjukvårdstjänster. Förbättrade transportmöjligheter gör det möjligt för marginaliserade individer att nå sjukvårdsinrättningar för regelbundna kontroller, screeningar och nödvändiga behandlingar. Det kan också förbättra tillgången till specialiserade vårdgivare och minska skillnaderna i hälso- och sjukvård mellan olika socioekonomiska grupper.

3. Utforska de positiva effekterna på utbildning, sysselsättning, tillgång till sjukvård, social integration och allmänt välbefinnande.

Handledaren:

Utöver utbildning, sysselsättning och hälso- och sjukvård främjar förbättrad rörlighet i städerna social inkludering, samhällsengagemang och övergripande välbefinnande. Låt oss fördjupa oss i dessa aspekter:

a. Social inkludering: Tillgängliga transportsystem för samman människor med olika bakgrund, främjar social sammanhållning och bryter ner barriärer. Det gör det möjligt för marginaliserade individer att delta i sociala aktiviteter, kulturevenemang och sammankomster i samhället, vilket stärker deras känsla av tillhörighet och sociala integration.

b. Samhällsengagemang: Förbättrad rörlighet ger marginaliserade samhällen möjlighet att aktivt engagera sig i medborgardeltagande och initiativ för samhällsutveckling. När människor enkelt kan ta sig till samlingslokaler, offentliga utrymmen och sociala tjänster blir de mer delaktiga i utformningen av sina bostadsområden och påverkar beslutsprocesserna.

c. Övergripande välbefinnande: Förbättrad rörlighet bidrar till det allmänna välbefinnandet för marginaliserade individer. Det minskar stress i samband med transportproblem, förbättrar den mentala hälsan och ökar möjligheterna till fysisk aktivitet, särskilt genom aktiva transportsätt transportsätt som gång och cykling.



Genom att prioritera rättvis rörlighet i städerna kan vi frigöra dessa fördelar och skapa mer inkluderande, levande och blomstrande samhällen för alla invånare. När vi går vidare kommer vi att utforska strategier för att säkerställa en rättvis rörlighet i städerna i del 4.

4. Presentera framgångsrika initiativ eller fallstudier som har hanterat utmaningar med rörlighet i städer för marginaliserade grupper. (Se ANNEX)

Del 4: Strategier för att säkerställa jämlik rörlighet i städerna (20 min)

1. Engagera deltagarna i en brainstorming-session för att identifiera potentiella lösningar och strategier.
2. Diskutera betydelsen av stadsplanering, transportpolitik och samhällsengagemang.
3. Utforska vikten av kollektivtrafik, fotgängarvänlig infrastruktur och tillgängliga alternativ.
4. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina idéer och erfarenheter när det gäller att förbättra rörligheten i städer för marginaliserade grupper.

Slutsats och sammanfattning (5 min)

1. Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen.
2. Betona vikten av att erkänna och ta itu med marginaliserade gruppers behov av rörlighet i städerna.
3. Betona betydelsen av kollektiva åtgärder, förespråkande och samarbete för att skapa positiv förändring.
4. Tillhandahålla resurser för vidare läsning och uppmuntra deltagarna att fortsätta samtalet utanför sessionen.
5. Tacka deltagarna för deras engagemang och avsluta sessionen.

Anm: Tidsangivelserna för varje avsnitt är ungefärliga och kan justeras beroende på hur sessionen fortlöper. Det är viktigt att upprätthålla en balans mellan presentationer, diskussioner och deltagarnas engagemang under de 90 minuter som sessionen pågår.

Material som behövs:

- blädderblock/vit tavla
- märkpennor - olika färger
- TV-skärm eller projektor för videofilmer



Virtuella tips och tricks:



[Urban bike commuting Tips for beginners](#)



[5 reasons why cycling is the best way of commuting in cities](#)



[Benefits of cycling](#)

ANNEX Modul 1

1.Statistik eller fallstudier för att belysa skillnaderna i rörlighet i städerna

Statistik:

- Enligt Världsbanken saknar cirka 1 miljard människor i världen tillgång till vägar som klarar alla väderförhållanden, vilket begränsar deras rörlighet och ekonomiska möjligheter. *
- En studie från American Public Transportation Association (APTA) visade att låginkomsthushåll spenderar ca 42% av sin inkomst på transporter, jämfört med 22% för det genomsnittliga hushållet.

Fallstudie 1: Istanbul, Turkiet ⁽¹⁾

In Istanbul, Turkiet, marginaliserade grupper står inför betydande utmaningar när det gäller att få tillgång till lämplig rörlighet i städerna. Stadens snabba befolkningstillväxt, i kombination med otillräcklig transportinfrastruktur, har lett till allvarliga trafikstockningar och begränsade mobilitetsmöjligheter, särskilt för låginkomsttagare.



Statistik:

- Enligt en studie från Istanbul Policy Center bor endast 20 % av Istanbuls befolkning inom 10 minuters promenad från en kollektivtrafikstation.
- Samma studie visade att låginkomsthushåll i Istanbul spenderar en betydande del av sin inkomst på transporter, med uppskattningar från 20 till 30 procent av.

Fallet Istanbul belyser följande utmaningar som av marginaliserade samhällen:

- 1. Begränsad kollektivtrafik:** Det befintliga kollektivtrafiksystemet i Istanbul, även om det är omfattande, misslyckas ofta med att möta efterfrågan, särskilt under rusningstid. Låginkomsttagare, som i hög grad är beroende av kollektivtrafik, möter överfulla bussar och tunnelbanelinjer, vilket gör deras dagliga pendling längre och mer obekväma.
- 2. Otillräcklig infrastruktur för fotgängare:** Istanbuls gator saknar ofta ordentlig infrastruktur för fotgängare, vilket gör det svårt för människor, särskilt de som har nedsatt rörlighet eller är äldre, att navigera staden på ett säkert sätt. Bristen på tillgängliga trottoarer och övergångsställen begränsar ytterligare mobilitetsmöjligheterna för marginaliserade grupper.
- 3. Geografiska skillnader:** Marginaliserade samhällen i Istanbul, såsom de som bor i informella bosättningar eller fattiga grannskap, möter ofta geografiska skillnader i tillgång till transport. Dessa områden ligger ofta i utkanten av staden, långt långt från större transportknutpunkter, vilket leder till längre pendlingsresor och begränsad tillgång till arbete, utbildning och sjukvårdsmöjligheter.

Insatser görs för att ta itu med dessa utmaningar och förbättra rörligheten i städerna för marginaliserade grupper i Istanbul:

1. Utbyggnad av kollektivtrafiken: Istanbul har investerat i att utöka sitt kollektivtrafiknät, inklusive tunnelbana, spårvagn och busslinjer. Utbyggnaden syftar till att ge bättre täckning och öka systemets kapacitet, vilket i slutändan förbättrar tillgängligheten för alla invånare, inklusive marginaliserade grupper.

2. Förbättrad infrastruktur för fotgängare: Istanbul Metropolitan Municipality har inlett projekt för att förbättra infrastrukturen för fotgängare, inklusive byggandet av trottoarer, fotgängarvänliga gator och tillgängliga övergångsställen. Dessa förbättringar syftar till att säkerställa säkrare och bekvämare gångalternativ för marginaliserade grupper.

3. Engagemang i samhället: Olika civilsamhällesorganisationer och samhällsgrupper i Istanbul förespråkar aktivt rättigheterna för marginaliserade grupper och driver på för en mer inkluderande politik för rörlighet i städerna. Genom samhällsengagemang och deltagande metoder arbetar de för att skapa transportlösningar som tillgodoser de specifika behoven hos marginaliserade grupper.

Fallet Istanbul exemplifierar de utmaningar som marginaliserade grupper står inför när det gäller att få tillgång till rörlighet i städerna och belyser vikten av riktade insatser och lokalt drivna initiativ för att skapa mer rättvisa transportsystem. Genom att lära oss av sådana fallstudier kan vi få insikter om marginaliserade gruppers erfarenheter och identifiera strategier som kan tillämpas i andra europeiska länder eller städer för att hantera liknande rörlighetsutmaningar.



Fallstudie 2: Barcelona, Spanien ⁽²⁾

Barcelona, Spanien, fungerar som en intressant fallstudie när man undersöker urban rörlighet för marginaliserade grupper. Staden har genomfört olika initiativ för att öka tillgängligheten och förbättra transportalternativen för utsatta befolkningsgrupper.

Statistik:

- Enligt en studie från Barcelonas kommunfullmäktige består cirka 20 % av stadens befolkning av personer som är 65 år eller äldre.
- Barcelona Metropolitan Transport Authority rapporterade att personer med funktionsnedsättning stod för cirka 7 % av kollektivtrafikanvändarna i staden.

I fallet Barcelona visas följande initiativ och strategier för att hantera utmaningar med rörlighet i städer för marginaliserade grupper:



1. Universell tillgänglighet i kollektivtrafiken: Barcelona har gjort betydande ansträngningar för att säkerställa universell tillgänglighet i sitt kollektivtrafiksystem. Tunnelbanan, bussar och spårvagnar är utrustade med faciliteter som ramper, hissar och prioriterade sittplatser, vilket gör dem mer tillgängliga för personer med rörelsehinder, inklusive äldre och personer med funktionsnedsättning.

2. Program för låginkomsttagare: staden Barcelona har infört biljettprogram riktade till låginkomsttagare för att minska transportkostnaderna. Ett sådant program är T-Mobilitat social fare, som erbjuder rabatterade biljetter för berättigade invånare, inklusive låginkomstfamiljer, arbetslösa och pensionärer. Detta initiativ syftar till att minska den ekonomiska bördan av transportkostnader för marginaliserade grupper.

3. Infrastruktur för fotgängare och cyklister: Barcelona har aktivt främjat fotgängare och utveckling av cykelinfrastruktur för att förbättra rörligheten i städerna. Införandet av superblocs, där vissa gator är stängda för privatfordon, har skapat säkrare och mer tillgängliga utrymmen för fotgängare och cyklister. Detta tillvägagångssätt förbättrar mobilitetsalternativen för marginaliserade grupper som kan förlita sig på promenader eller cykling som sina primära transportsätt.

Fallstudie 3: Helsingfors, Finland ⁽³⁾

Helsingfors, huvudstaden i Finland, har fått erkännande för sina innovativa strategier för rörlighet i städer, särskilt när det gäller att tillgodose behoven hos marginaliserade grupper.

Statistik:

- Enligt en undersökning av Helsingfors stad identifierar sig cirka 14 % av stadens befolkning som funktionshindrade.
- Det finska transport- och kommunikationsministeriet rapporterade att kollektivtrafik är det vanligaste transportsättet bland låginkomsttagare i Helsingfors.

I fallet Helsingfors exemplifieras följande initiativ och strategier:

1. Transporttjänster på begäran: Helsingfors har infört on-demand transporttjänster, såsom samåkning och efterfrågestyrda busstjänster. Dessa tjänster erbjuder flexibla och bekväma transportalternativ för marginaliserade grupper, inklusive personer med funktionsnedsättning och de som bor i områden med begränsad tillgång till traditionell kollektivtrafik.

2. Mobilitet som tjänst (MaaS): Helsingfors har legat i framkant när det gäller MaaS-konceptet, som integrerar olika transportsätt i en enda digital plattform. Detta tillvägagångssätt gör det möjligt för individer, inklusive marginaliserade grupper, att planera, boka och betala för sina resor på ett smidigt sätt, vilket främjar tillgänglighet och användarvänlighet.

3. Inkluderande design och infrastruktur: Helsingfors betonar inkluderande designprinciper i sin stadsplanering och transportinfrastruktur. Tillgänglighetsfunktioner, såsom taktila beläggningar, ljudsignaler för fotgängare och tillgängliga busshållplatser, finns i hela staden för att underlätta rörligheten för personer med funktionsnedsättning.

Dessa fallstudier visar Barcelonas och Helsingfors engagemang för att ta itu med utmaningar inom urban mobilitet för marginaliserade grupper genom initiativ som universell tillgänglighet, biljettprogram för låginkomsttagare, gågator, on-demand-transporter och inkluderande design. Genom att lära sig av dessa exempel kan andra europeiska länder få insikter om effektiva strategier för att förbättra rörligheten i städer och skapa mer inkluderande städer för alla invånare.

Studie: JJakarta, Indonesien ⁽⁴⁾

I Jakarta har låginkomsttagare stora svårigheter att få tillgång till tillförlitliga transporter. Stadens snabba urbanisering och otillräckliga infrastruktur för kollektivtrafik har lett till allvarliga trafikstockningar och begränsade möjligheter till rörlighet för marginaliserade grupper. Bristen på prisvärda och tillgängliga transportalternativ drabbar i oproportionerligt hög grad låginkomsttagare, som ofta tillbringar timmar med att pendla till jobbet och drabbas av högre transportkostnader. Insatser pågår för att förbättra rörligheten i Jakarta genom utveckling av integrerade kollektivtrafiksystem och utbyggnad av infrastrukturen för fotgängare och cyklister.

Denna statistik och dessa fallstudier ger en inblick i den verklighet som marginaliserade grupper i stadsområden står inför. Det är viktigt att vi fördjupar oss i dessa frågor och utforskar möjliga lösningar för att komma till rätta med skillnaderna i rörlighet i städerna. Låt oss nu gå vidare till del 2, där vi kommer att diskutera effekterna av otillräcklig rörlighet i städerna på marginaliserade samhällen.

2. Framgångsrika initiativ eller fallstudier som har hanterat utmaningar med rörlighet i städer för marginaliserade grupper.

1. Cykeldelningsprogram i Köpenhamn, Danmark⁽⁵⁾

Köpenhamn, som är känt som en cykelvänlig stad, har infört ett framgångsrikt cykeldelningsprogram som har haft en positiv inverkan på marginaliserade grupper, såsom låginkomsttagare och invandrare. Genom att tillhandahålla prisvärda och tillgängliga cyklar i hela staden har initiativet gjort det möjligt för dessa grupper att övervinna transporthinder och förbättra sina mobilitetsmöjligheter. Programmet omfattar initiativ som rabatterade medlemskap, uppsökande program för att uppmuntra användning bland marginaliserade grupper och samarbeten med lokala samhällsorganisationer för att tillgodose specifika behov.

Cykeldelningsprogrammet har inte bara förbättrat rörligheten i städerna utan också bidragit till bättre hälsoreultat, minskade utsläpp och ökad social integration i Köpenhamn.

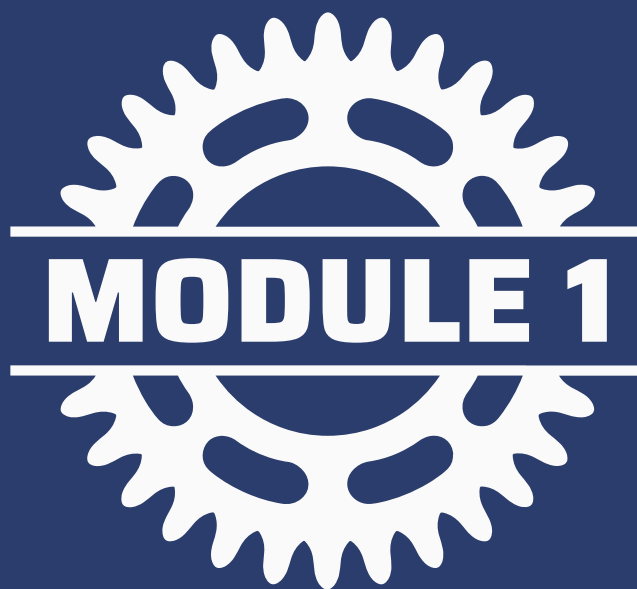
2. "Appen "Vamos Juntas" i São Paulo, Brasilien⁽⁶⁾

Även om det inte är ett europeiskt land visar det här exemplet ett verkningsfullt initiativ från São Paulo i Brasilien, vilket kan ge insikter för liknande initiativ. Appen "Vamos Juntas" (Låt oss gå tillsammans) skapades för att ta itu med säkerhetsproblem och stärka kvinnor, särskilt de från marginaliserade samhällen, när de använder kollektivtrafik. Appen gör det möjligt för kvinnor att skapa kontakter och resa tillsammans, vilket skapar en känsla av trygghet och minskar risken för trakasserier eller övergrepp. Genom att underlätta lokalt drivna lösningar och uppmuntra solidaritet mellan kvinnor har initiativet förbättrat rörligheten i städerna för marginaliserade grupper och gjort kollektivtrafiken till ett säkrare och mer tillgängligt alternativ.

3. Projekt för tillgänglig kollektivtrafik i Istanbul, Turkiet ⁽⁷⁾

Istanbul har tagit ett betydande initiativ för att förbättra tillgängligheten i sitt kollektivtrafiksystem, särskilt inriktat på marginaliserade grupper, inklusive personer med funktionsnedsättning och äldre. Projektet fokuserar på att eftermontera befintliga bussar, spårvagnar och tunnelbanestationer för att säkerställa universell tillgänglighet. Detta inkluderar installation av ramper, hissar, ljudmeddelanden och särskilda sittplatser. Dessutom betonar projektet utbildning av kollektivtrafikpersonal för att ge bättre hjälp och stöd till personer med särskilda behov. Detta omfattande tillgänglighetsprojekt har förbättrat rörligheten och livskvaliteten för marginaliserade grupper i Istanbul, så att de kan navigera i staden självständigt och med värdighet.

Dessa exempel från verkligheten lyfter fram framgångsrika initiativ och fallstudier från olika regioner och visar på de positiva resultat som uppnåtts genom att ta itu med utmaningar för urban rörlighet för marginaliserade grupper. Genom att implementera inkluderande åtgärder och ta hänsyn till dessa gruppers specifika behov kan städer skapa transportsystem som främjar rättvisa, tillgänglighet och social inkludering..



Verktugslåda med resurser för Fix & Ride:
strategier för genomförande och bedömning.

**II. Principer för cykelpendling och
rörlighet i städer (90 min)**

II. Principer för cykelpendling och rörlighet i städer (90 min)

1. Inledning (5 min)

- Förklara kortfattat syftet med sessionen och vikten av av cykelpendling och rörlighet i städer.
- Dela med dig av din egen erfarenhet eller passion för ämnet för att skapa engagemang.

2. Icebreaker/ Energizer-aktivitet (10 min)

- Genomför en kort isbrytaraktivitet för att ge deltagarna energi och skapa en positiv atmosfär.
- Du kan till exempel be deltagarna berätta om sitt bästa cykelminne eller kortfattat diskutera de fördelar de ser med cykelpendling.

3. Översikt över cykelpendling (15 min)

- Ge en översikt över fördelarna med cykelpendling.
- Diskutera cyklingens positiva inverkan på den personliga hälsan, miljön och trängseln i städerna.
- Dela med dig av statistik eller framgångshistorier som rör cykelpendling för att förstärka vikten av ämnet.

4. Viktiga principer för cykelpendling (30 min)

- Presentera de viktigaste principerna och riktlinjerna för säker och effektiv cykelpendling i stadsmiljö.
- Ta upp ämnen som ruttplanering, trafikregler och förordningar, cykelunderhåll och nödvändig säkerhetsutrustning.
- Ge praktiska tips och strategier för att övervinna vanliga utmaningar vid stadscyklning, såsom att navigera i trafikerade korsningar eller hantera med dåligt väder.

5. Gruppdiskussion/aktivitet (25 min)

- Dela in deltagarna i smågrupper och tilldela varje grupp ett specifikt scenario eller utmaning relaterad till cykelpendling.
- Instruera grupperna att diskutera och komma fram till lösningar eller strategier för att hantera det givna scenariot.
- Låt varje grupp presentera sina resultat och delta i en bredare diskussion med hela gruppen.

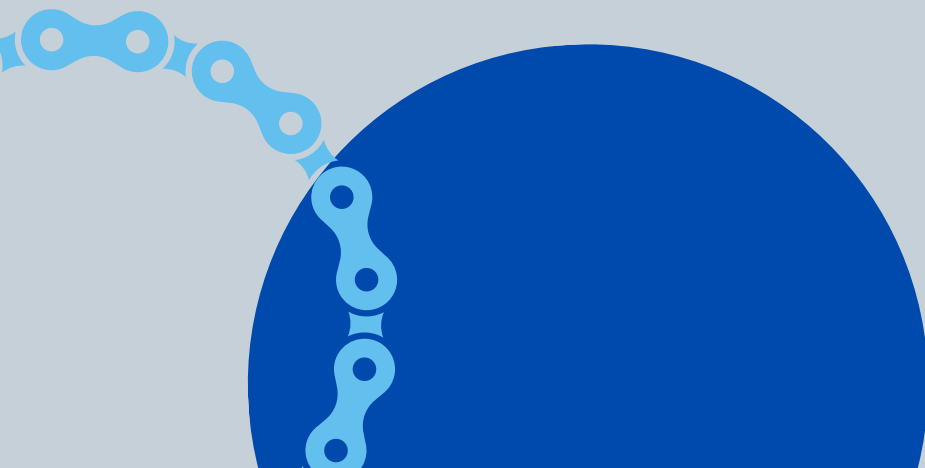
6. Slutsats och sammanfattning (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som behandlades under sessionen.
- Betona vikten av cykelpendling och rörlighet i städer och dess potential att skapa positiv förändring.
- Ge deltagarna ytterligare resurser eller referenser för vidare utforskning av ämnet.
- Tacka deltagarna för deras aktiva deltagande och engagemang.

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Inledning (5 min)

- Förklara kortfattat syftet med sessionen och vikten av cykelpendling och rörlighet i städer.
- Dela med dig av din egen erfarenhet eller passion för ämnet för att skapa engagemang.



Handledaren: God morgon/förmiddag alla,

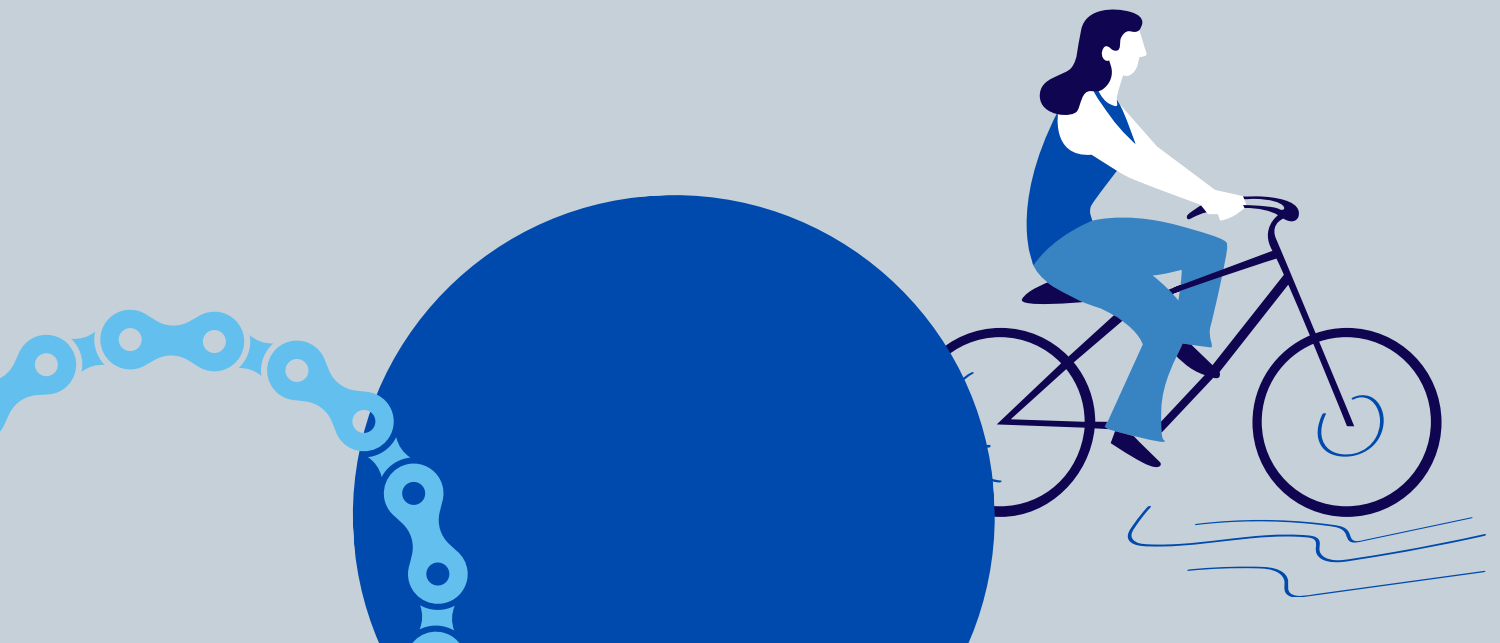
Välkommen till dagens session om "Principer för cykelpendling och mobilitet i städer". Jag är glad över att vara här som er facilitator och att fördjupa mig i detta viktiga ämne med er alla.

Syftet med dagens session är att belysa fördelarna och betydelsen av av cykelpendling och rörlighet i städer. Vi kommer att utforska de principer och riktlinjer som kan hjälpa oss att göra våra städer mer hållbara, hälsosammare och effektiva.

Cykelpendling är mer än bara ett transportsätt - det är en lösning på många utmaningar som vi står inför i stadsområden. När städerna växer ökar trafikstockningarna, föroreningsnivåerna stiger och vårt fysiska välbefinnande blir lidande. Cykelpendling ger oss ett alternativ som inte bara hanterar dessa utmaningar utan också ger en mängd fördelar.

Låt oss först tala om **hälsa**. Cykling är ett fantastiskt sätt att hålla sig aktiv och förbättra sin fysiska kondition. Den erbjuder en kardiovaskulär träning med låg belastning som hjälper till att stärka hjärta och lungor. Genom att välja att cykla istället för att köra bil eller använda kollektivtrafiken införlivar vi fysisk aktivitet i våra dagliga rutiner, vilket leder till bättre allmän hälsa och välbefinnande.

För det andra, **rörlighet** i städer spelar en viktig roll i utformningen av våra städer. När fler människor väljer cykeln för pendling minskar vi trafikstockningarna, luftföroreningarna och skapar mer livfulla stadsmiljöer. Genom att främja cykelpendling bidrar vi till att skapa renare och grönnare städer som prioriterar invånarnas välbefinnande.



Dessutom är cykelpendling tillgängligt för ett brett spektrum av individer, oavsett ålder eller socioekonomisk status. Det är ett **kostnadseffektivt** transportsätt som kräver minimala infrastrukturinvesteringar jämfört med att bygga och underhålla omfattande vägnät eller kollektivtrafiksystem. Genom att uppmuntra och stödja cykelpendling främjar vi inkludering och erbjuder rättvisa transportalternativ för alla medlemmar i vårt samhälle.

I dagens session kommer vi att gå igenom viktiga principer och riktlinjer för **säker och effektiv cykelpendling** i stadsmiljöer. Vi kommer att diskutera ruttplanering, trafikregler och förordningar, cykelunderhåll och säkerhetsutrustning. Vi kommer också att delta i aktiviteter och diskussioner för att fördjupa vår förståelse och dela med oss av praktiska strategier för att övervinna vanliga utmaningar inom stadscyklning.

Jag uppmuntrar er alla att aktivt delta, dela med er av era erfarenheter och ställa frågor under hela sessionen. Tillsammans kan vi lära av varandra och utforska innovativa lösningar för att främja cykelpendling och rörlighet i våra städer.

I slutet av den här sessionen hoppas jag att du kommer att ha värdefull kunskap, praktiska tips och en förnyad entusiasm för cykelpendling och rörlighet i städer. Låt oss påbörja denna resa tillsammans och göra en positiv inverkan på våra städer och livet för dem som kallar dem sina hem.

Tack för att du är med oss idag, och låt oss komma igång med denna spännande utforskning av principerna för cykelpendling och rörlighet i städer.

Kom ihåg att de angivna tiderna är ungefärliga och att du kan justera dem baserat på dynamiken i sessionen och deltagarnas engagemang.



2. Isbrytare./ Energizer Aktivitet (10 min)

(Se [ANNEX: Energizers](#))

- Genomför en kort isbrytaraktivitet för att ge deltagarna energi och skapa en positiv atmosfär.

3. Översikt över cykelpendling (15 min)

- Diskutera cyklingens positiva inverkan på den personliga hälsan, miljön och trängseln i städerna.

Facilitatorn ber gruppen om förslag, exempel från deras personliga liv och/eller länder och skriver ner allt detta på blädderblocket.

- Dela med dig av statistik eller framgångshistorier som rör cykelpendling
- att förstärka betydelsen av ämnet.

Facilitator asks the group to share any of the above and, if needed, can continue with the following:

(See [APPENDIX](#))

4. Viktiga principer för cykelpendling (30 min)

a. Presentera de viktigaste principerna och riktlinjerna för säker och effektiv cykelpendling i stadsmiljö (10 min)

- Betona vikten av synlighet och att bära reflekterande kläder, särskilt när man cyklar i svagt ljus. Ge exempel på prisvärda och moderiktiga reflexer som kan tilltala ungdomar.
- Diskutera konceptet att "ta körfältet" när det är nödvändigt, ge ungdomar möjlighet att hävda sin rätt till utrymme på vägen och känna sig trygga när de cyklar.



- Uppmuntra ungdomar att bekanta sig med lokal cykelinfrastruktur och resurser, som cykelbanor, cykeldelningsprogram och verkstäder.
- Ge information om cykelsäkerhetskurer och workshops som är tillgängliga för marginaliserade ungdomar, och betona deras betydelse för att få självförtroende och praktiska färdigheter.
- Dela framgångshistorier om lokalt ledda initiativ som syftar till att främja cykelpendling bland marginaliserade ungdomar, till exempel mentorskapsprogram eller gruppcyklingsevenemang.

b. Ta upp ämnen som ruttplanering, trafikregler och förordningar, cykelunderhåll och nödvändig säkerhetsutrustning (10 min)

- Diskutera tillgången till digitala verktyg och smartphone-appar som kan hjälpa marginaliserade ungdomar att planera säkra och effektiva cykelvägar, med hänsyn till faktorer som trafikvolym, cykelbanor och natursköna stigar.
- Betona vikten av att förstå lokala trafikregler och bestämmelser, särskilt eventuella särskilda riktlinjer för cyklister i marginaliserade stadsdelar.
- Ge praktiska tips om grundläggande cykelunderhåll med en budget, t.ex. handledning på YouTube eller workshops där ungdomar kan lära sig hur man utför enkla reparationer och justeringar.
- Diskutera alternativa möjligheter att få tillgång till prisvärd eller gratis säkerhetsutrustning, t.ex. cykelkooperativ eller lokala initiativ som distribuerar hjälmar och lampor till marginaliserade ungdomar.
- Dela framgångshistorier om marginaliserade ungdomar som har övervunnit hinder och anammat cykelpendling, och lyfta fram deras erfarenheter och prestationer som förebilder.



c. Ge praktiska tips och strategier för att övervinna vanliga utmaningar vid stadscyklning, som att navigera i trafikerade korsningar eller hantera dåligt väder (30 min)

- Diskutera tekniker för att navigera i trafikerade korsningar, t.ex. att använda anvisad cykelinfrastruktur, öva på att cykla självsäkert men defensivt och att ha ögonkontakt med förare.
- Dela med dig av tips för cyklning i dåligt väder, inklusive användning av lämpliga regnkläder, skärmar och lampor för att förbättra sikten under mörka och regniga förhållanden.
- Lyft fram lokala program eller initiativ som erbjuder cykelreparationskliniker eller workshops som är särskilt inriktade på marginaliserade ungdomar och ger dem färdigheter och kunskap för att underhålla sina cyklar.
- Diskutera strategier för att övervinna hinder som marginaliserade ungdomar står inför, till exempel brist på tillgång till säker cykelparkering eller oro för stöld, till exempel att använda billiga lås, hitta säkra parkeringsalternativ, eller förespråka förbättrad cykelinfrastruktur i sina bostadsområden.
- Dela framgångshistorier om marginaliserade ungdomar som framgångsrikt har övervunnit utmaningar och hinder, vilket visar deras motståndskraft och beslutsamhet att anamma cykelpendling som ett sätt att transportera sig och stärka sin ställning.

Genom att ge exempel från verkligheten och praktiska tips som är särskilt anpassade till europeiska och marginaliserade ungdomar, kan vi ge dem möjlighet att börja cykelpendla, navigera säkert i stadsmiljöer och övervinna de unika utmaningar som de kan möta.



Cykling i vinter

d. Gruppdiskussion/aktivitet (30 min)

- Dela in deltagarna i smågrupper och tilldela varje grupp ett specifikt scenario eller utmaning relaterad till cykelpendling.

****Scenario 1: "Förbättrad cykelinfrastruktur i marginaliserade bostadsområden"****

I detta scenario får deltagarna i uppgift att diskutera och brainstorma fram lösningar för att förbättra cykelinfrastrukturen i marginaliserade stadsdelar. De bör ta hänsyn till faktorer som begränsade resurser, samhällsengagemang och att ta itu med specifika utmaningar som marginaliserade grupper står inför. Några frågor som kan vägleda diskussionen kan vara:

- Vilka är de aktuella utmaningarna för marginaliserade grupper när det gäller cykelinfrastruktur?
- How can we advocate for improved bike infrastructure in marginalized neighborhoods?
- Vilka är några kreativa och kostnadseffektiva lösningar för att hantera begränsade resurser och samtidigt förbättra cykelinfrastrukturen??
- Hur kan engagemang och delaktighet i samhället uppmuntras för att säkerställa att infrastrukturen uppfyller de specifika behoven i marginaliserade samhällen?
- Vilka partnerskap eller samarbeten kan bildas med lokala organisationer eller myndigheter för att stödja utvecklingen av cykelinfrastruktur i marginaliserade stadsdelar?



****Scenario 2: "Uppmuntra cykelpendling bland marginaliserade ungdomar"****

Detta scenario fokuserar på att diskutera strategier för att uppmuntra cykelpendling bland marginaliserade ungdomar. Deltagarna bör utforska faktorer som tillgänglighet, säkerhetsproblem och främjande av fördelarna med cykling. Några diskussionsunderlag för detta scenario kan vara:

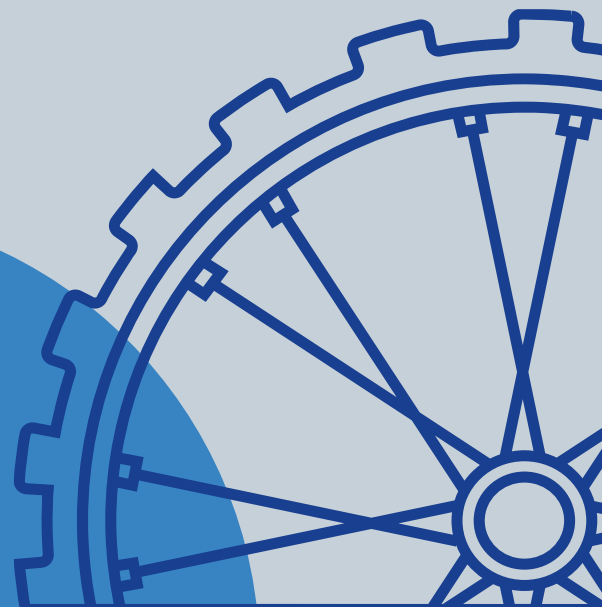
- Vilka är de hinder som hindrar marginaliserade ungdomar från att cykelpendling, och hur kan de hanteras?
- Vilka initiativ eller program kan genomföras för att göra cykling mer tillgängligt och tilltalande för marginaliserade ungdomar?
- Hur kan säkerhetsproblem, såsom trafikrisker eller stölder, hanteras för att öka förtroendet och deltagandet i cykelpendling?
- Hur kan fördelarna med cykelpendling, inklusive förbättrad hälsa, kostnadsbesparingar och miljömässig hållbarhet, kommuniceras effektivt till marginaliserade ungdomar?
- Vilka partnerskap eller samarbeten kan etableras med lokala ungdomsorganisationer, skolor eller samhällscentra för att främja och stödja cykelpendling bland marginaliserade ungdomar?



****Scenario 3: "Att hantera ojämlikhet i transporter i stadsområden"****

Detta scenario handlar om att diskutera strategier för att hantera ojämlikhet inom transport i stadsområden, där tillgången till tillförlitliga transportalternativ kan vara begränsad för marginaliserade grupper. Deltagarna bör undersöka vilken roll cykelpendling har för att överbrygga detta gap och främja rättvisa transporter. Några diskussionsunderlag för detta scenario kan vara:

- Vilka är de ojämlikheter inom transport som marginaliserade grupper i stadsområden står inför, och hur kan cykelpendling bidra till att åtgärda dessa ojämlikheter?
- Hur kan cykelinfrastrukturen utökas eller förbättras för att koppla samman marginaliserade stadsdelar med viktiga destinationer, såsom skolor, arbetsplatser och samhällstjänster?
- Vilka initiativ eller program kan genomföras för att tillhandahålla prisvärda eller tillgängliga cyklar och säkerhetsutrustning till marginaliserade samhällen?
- Hur kan utbildnings- och medvetenhetskampanjer användas för att främja cykelpendling som ett lönsamt och rättvist transportalternativ?
- Vilka samarbeten eller partnerskap kan etableras med lokala myndigheter, ideella organisationer eller samhällsorganisationer för att förespråka för och genomföra transportinitiativ som prioriterar cykelpendling?

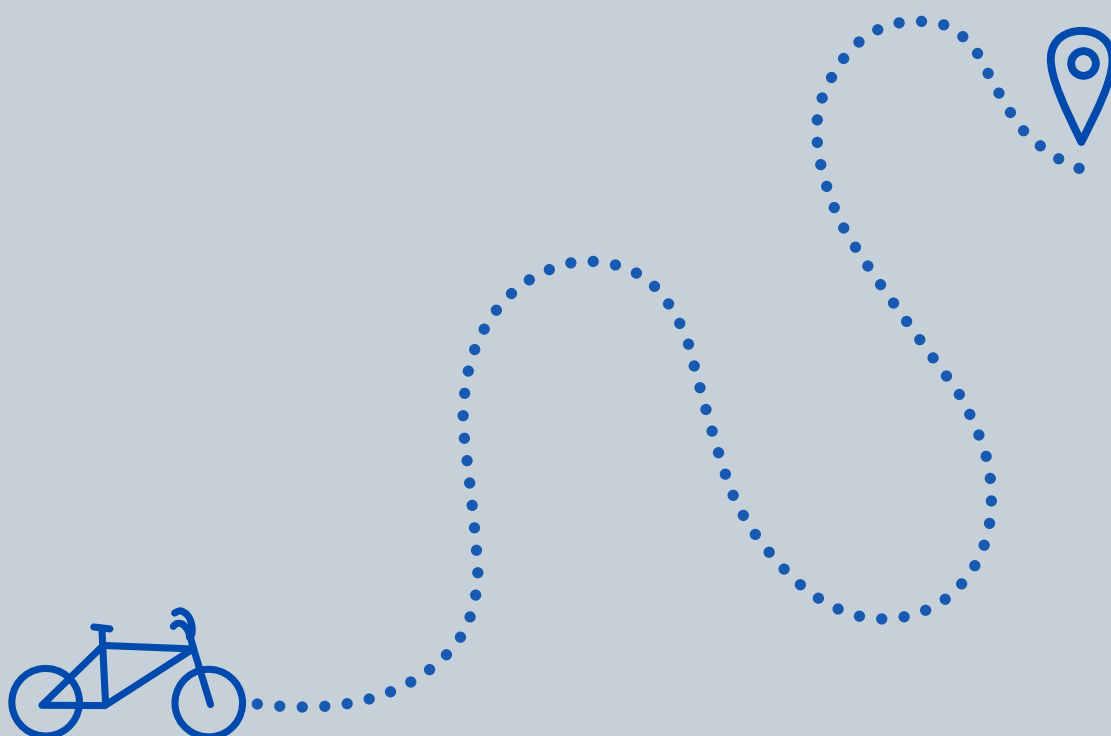


Dessa scenarier uppmuntrar deltagarna att tänka kritiskt och samarbeta kring verkliga utmaningar relaterade till cykelpendling i samband med marginaliserade samhällen. Diskussionerna kan generera innovativa idéer och lösningar som gör det möjligt för deltagarna att en positiv inverkan i sina samhällen.

- **Instruera grupperna att diskutera och komma fram till lösningar eller strategier för att hantera det givna scenariot.**
- **Låt varje grupp presentera sina resultat och delta i en bredare diskussion med hela gruppen.**

e. Slutsats och sammanfattning (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som behandlades under sessionen.
- Betona vikten av cykelpendling och rörlighet i städer och dess potential att skapa positiv förändring.
- Ge deltagarna ytterligare resurser eller referenser för vidare utforskning av ämnet. (om några)
- Tacka deltagarna för deras aktiva deltagande och engagemang.



Material som behövs:

- blädderblock/vit tavla
- märkpennor - olika färger
- TV-skärm eller projektor för videofilmer

Virtuella tips och tricks:

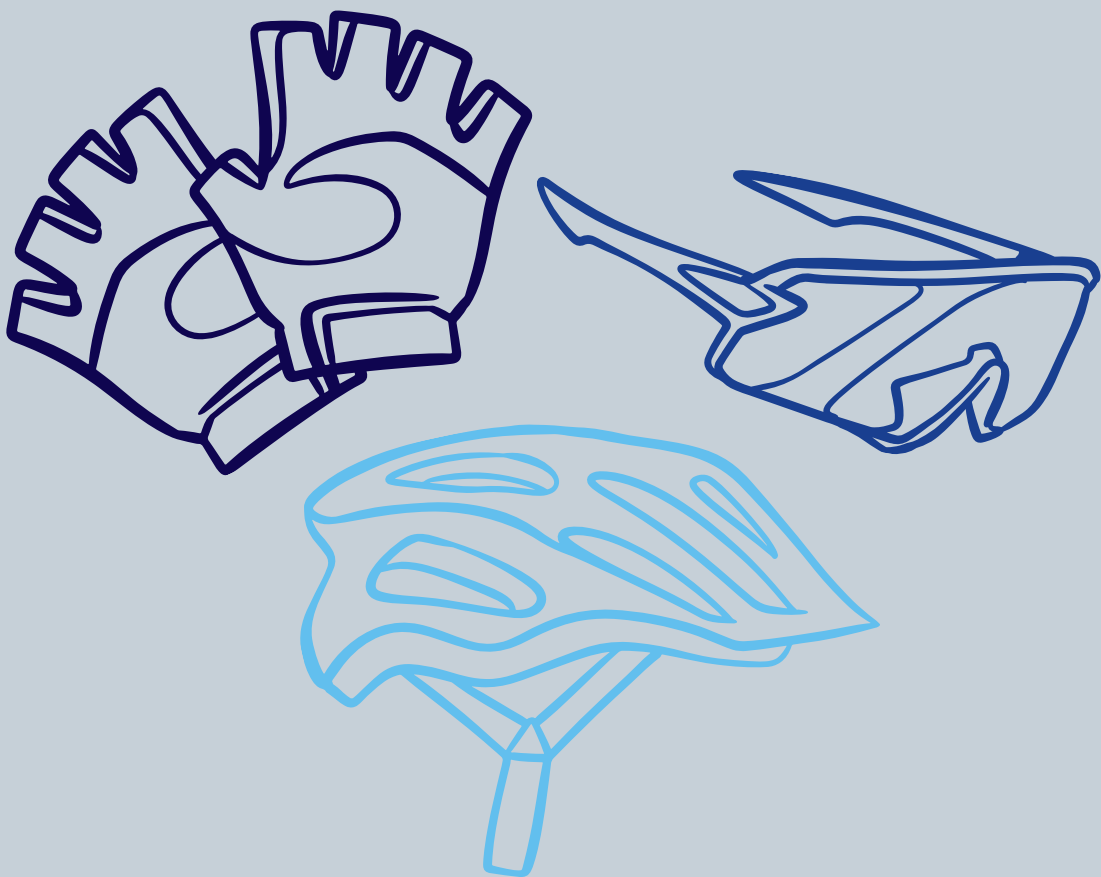
 [Urban bike commuting Tips for beginners](#)

 [5 reasons why cycling is the best way of commuting in cities](#)

 [Commuting by bike](#)

 [Self-assessment of cycling skills](#)

 [Choosing bike tires for commuting](#)



TILLÄGG:

Statistik eller framgångshistorier relaterade till cykelpendling för att förstärka vikten av ämnet.

Handledaren ber gruppen att dela med sig av något av ovanstående och kan vid behov fortsätta med **följande**:

1. Nederländerna: ⁽¹⁾

- Statistik: I Nederländerna är cykling djupt rotat i kulturen, med cirka 36 % av alla pendlingsresor som görs med cykel. I städer som Amsterdam och Groningen stiger denna siffra till häpnadsväckande 60 % respektive 61 %. (Källa: Eurostat, 2020)
- Framgångshistoria: Groningen, en stad i Nederländerna, hyllas ofta som en som en modell för framgångsrik cykelpendling. Under de senaste decennierna decennier har staden implementerat omfattande cykelinfrastruktur, där cyklisternas säkerhet och bekvämlighet prioriteras. Det innebär att mer än hälften av alla resor i Groningen görs med cykel. Detta tillvägagångssätt har inte bara minskat trafikstockningarna och förbättrat luftkvaliteten, utan också främjat en hälsosammare och mer hållbar stadsmiljö.



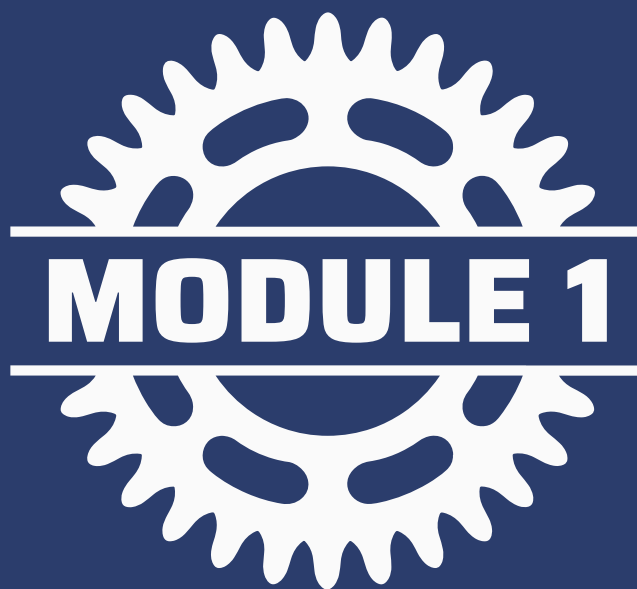
2. Danmark: ⁽²⁾

- Statistik: Köpenhamn, Danmarks huvudstad, är känd som en av världens som en av de mest cykelvänliga städerna i världen. Cirka 62 % av Köpenhamns av Köpenhamns invånare använder cykeln som sitt primära transportmedel för pendling eller dagliga ärenden.
(Källa: Köpenhamns stad, 2020)
- Framgångshistoria: Projektet "Super Bikeways" i Danmark har varit en en rungande framgång. Dessa särskilda cykelvägar, som "Cykelslangen" (cykelormen) i Köpenhamn, erbjuder säkra och effektiva vägar för cyklister, så att de kan ta sig förbi trafiken och snabbt nå sina destinationer. Projektet har uppmuntrat fler människor att välja människor att välja cykeln, vilket har lett till förbättrad rörlighet i städerna, minskad trängsel och ökad fysisk aktivitet.

3. Tyskland: ⁽³⁾

- Statistik: I Tyskland är staden Münster ett utmärkt exempel på framgångsrik cykelpendling. Ungefär 37 % av alla resor i Münster görs med cykel, vilket visar på stadens engagemang för hållbara transporter.
- Framgångshistoria: Freiburg, en stad i sydvästra Tyskland, har implementerat ett omfattande cykelinfrastrukturnätverk som sammanbinder bostadsområden, arbetsplatser och rekreationsområden. Stadens investeringar i cykelinfrastruktur har lett till att 33 % av alla resor görs med cykel. Freiburgs framgångar med att främja cykelpendling har inte bara minskat trafikstockningar och utsläpp, utan också förbättrat invånarnas livskvalitet.

Dessa exempel belyser den betydande inverkan som prioritering av cykelpendling kan ha på städer och samhällen, från att förbättra folkhälsan och minska föroreningar till att skapa mer livliga och levande stadsrum. De tjänar som inspiration för andra städer och länder att investera i cykelinfrastruktur och främja aktiv transport som ett hållbart och effektivt sätt att pendla.



Verktygslåda med resurser för Fix & Ride:
strategier för genomförande och bedömning.

**III. Olika typer av cyklar
och deras praktiska tillämpning
i det dagliga livet
(120 min)**

III. Olika typer av cyklar och deras praktiska användning i vardagen (120 min)

1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna och sammanfatta kort syftet med sessionen.
- Förklara att dagens ämne handlar om olika typer av cyklar och hur de kan användas praktiskt i det dagliga livet, särskilt för marginaliserade ungdomar.
- Betona vikten av att förstå olika cykelalternativ för att bättre tillgodose behoven och preferenserna hos marginaliserade ungdomar.

2. Typer av cyklar (40 min)

- Introducera de olika typer av cyklar som vanligtvis används för pendling och dagliga aktiviteter, t.ex. stadscyklar, hopfällbara cyklar, lastcyklar och elcyklar.
- Diskutera de viktigaste egenskaperna och fördelarna med varje typ av cykel.
- Visa hur varje typ av cykel kan vara användbar i olika situationer, t.ex. för att pendla till skolan, transportera matvaror eller rymma begränsade förvaringsutrymmen.

Visa video #1:



[Typer av cyklar](#)



3. Att välja rätt cykel (20 min)

- Ge riktlinjer för val av lämplig cykel baserat på individuella behov och omständigheter, inklusive faktorer som terräng, avstånd, lastkapacitet och fysiska förmågor.
- Diskutera vikten av att ta hänsyn till faktorer som ramstorlek, komfort och justerbarhet för en lämplig passform.
- Betona vikten av att provcykla för att säkerställa en bekväm och säker körupplevelse.
- Dela med sig av praktiska tips om var man kan hitta och köpa prisvärda cyklar, inklusive lokala cykelaffärer, second hand-marknader och lokala initiativ.

Visa video #2:



[Typer av cyklar](#)



[Hur och var man köper en begagnad cykel](#)



[Hur väljer jag rätt storlek på cykeln för dig?](#)



[Välja cykel](#)



>> Energizer/ paus

4. Anpassning av cyklar för marginaliserade ungdomar (20 min)

- Ta itu med de specifika utmaningar som marginaliserade ungdomar kan möta när de använder cyklar, till exempel överkomliga priser, fysiska begränsningar eller oro för säkerheten.
- Diskutera anpassningsbara cyklar och ändringar som kan göras för att tillgodose marginaliserade ungdomar med fysiska funktionsnedsättningar eller begränsad rörlighet.
- Presentera lokala resurser eller organisationer som erbjuder anpassade cyklar eller tillgänglighetsprogram för marginaliserade ungdomar.
- Dela framgångshistorier eller vittnesmål från marginaliserade ungdomar som har dragit nytta av anpassningsbara cyklar.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter eller idéer om hur man kan anpassa cyklar för att tillgodose behoven hos marginaliserade ungdomar.

5. Frågor och svar samt diskussion (20 min)

- Öppna för frågor, kommentarer och diskussioner från deltagarna.
- Ta upp eventuella frågor eller tvivel om de typer av cyklar som diskuteras, deras praktiska tillämpningar eller anpassning av cyklar för marginaliserade ungdomar.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter, insikter eller utmaningar relaterade till cykelpendling för marginaliserade ungdomar.
- Underlätta en diskussion om potentiella strategier eller initiativ som deltagarna kan implementera i sitt arbete för att stödja marginaliserade ungdomar i cykelpendling.

6. Slutsats (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under hela sessionen och betona vikten av att förstå olika typer av olika typer av cyklar och deras praktiska tillämpningar för marginaliserade ungdomar.
- Uttrycka tacksamhet till deltagarna för deras aktiva deltagande och insikter.
- Uppmuntra deltagarna att fortsätta utforska resurser, initiativ och samarbeten för att stödja marginaliserade ungdomar i deras pendling strävanden.

Anm.:

De faktiska videorna kan infogas baserat på relevanta och lämpliga YouTube-videor som uppfyller sessionens mål och är roliga, intressanta och lätta att förstå, antingen på engelska eller med engelska undertexter.

Kom ihåg att justera tidpunkten och flödet för sessionen efter behov för att säkerställa en engagerande och interaktiv upplevelse för deltagarna.



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna och sammanfatta kort syftet med sessionen.
- Förklara att dagens ämne handlar om olika typer av cyklar och hur de kan användas praktiskt i det dagliga livet, särskilt för marginaliserade ungdomar.
- Betona vikten av att förstå olika cykelalternativ för att bättre tillgodose behoven **och preferenserna hos marginaliserade ungdomar**.

2. Typer av cyklar (20 min)

- Presentera de olika typer av cyklar som vanligtvis används för pendling och dagliga aktiviteter, t.ex. stadscyklar, hopfällbara cyklar, lastcyklar, elcyklar, mountainbikes etc.
- Diskutera de viktigaste egenskaperna och fördelarna med varje typ av cykel.
[Se ANNEX Infografik]
- Visa hur varje typ av cykel kan vara användbar i olika situationer, t.ex. för att pendla till skolan, transportera matvaror eller rymma begränsade förvaringsutrymmen.

Visa video #1:



Typer av cyklar



Välja cykel



Handledaremanus (visar bilder för varje cykel och dess komponenter):

a. Stadsbicyklar:

> Funktioner:

- Robust ram och bekväm upprätt körställning
- Skärmar och kedjeskydd för skydd mot smuts och skräp
- Inbyggda lampor och reflexer för bättre synlighet i stadsmiljö

> Fördelar:

- Perfekt för korta till medellånga pendlingssträckor i stadsmiljö
- Lätt att manövrera i trafiken och navigera genom trånga gator
- Utrustad med pakethållare eller korgar för matvaror eller andra dagliga förnödenheter

> Användbar i scenarier:

- Pendla till arbete eller skola inom staden
- Uträtta ärenden eller shoppa i stadsområden
- Utforska stadens sevärdheter och kulturella platser



b. Hopfällbara cyklar:

> Funktioner:

- Kompakt och lätt design
- Vikbar ram för enkel förvaring och transport
- Justerbar höjd på sits och styre för individuell anpassning

> Fördelar:

- Perfekt för pendlare med begränsat förvaringsutrymme eller de som behöver kombinera cykling med andra transportmedel (t.ex. kollektivtrafik)
- Kan enkelt vikas ihop och tas med i kollektivtrafiken eller förvaras i små lägenheter
- Snabb och bekväm montering/demontering för sömlösa övergångar mellan cykling och andra aktiviteter

> Användbar i scenarier:

- Pendling till arbete eller skola, särskilt i kombination med kollektivtrafik
- Resa eller utforska nya städer där utrymmet är begränsat
- Förvara cyklar i små lägenheter eller gemensamma utrymmen



c. Lastcyklar:

> Funktioner:

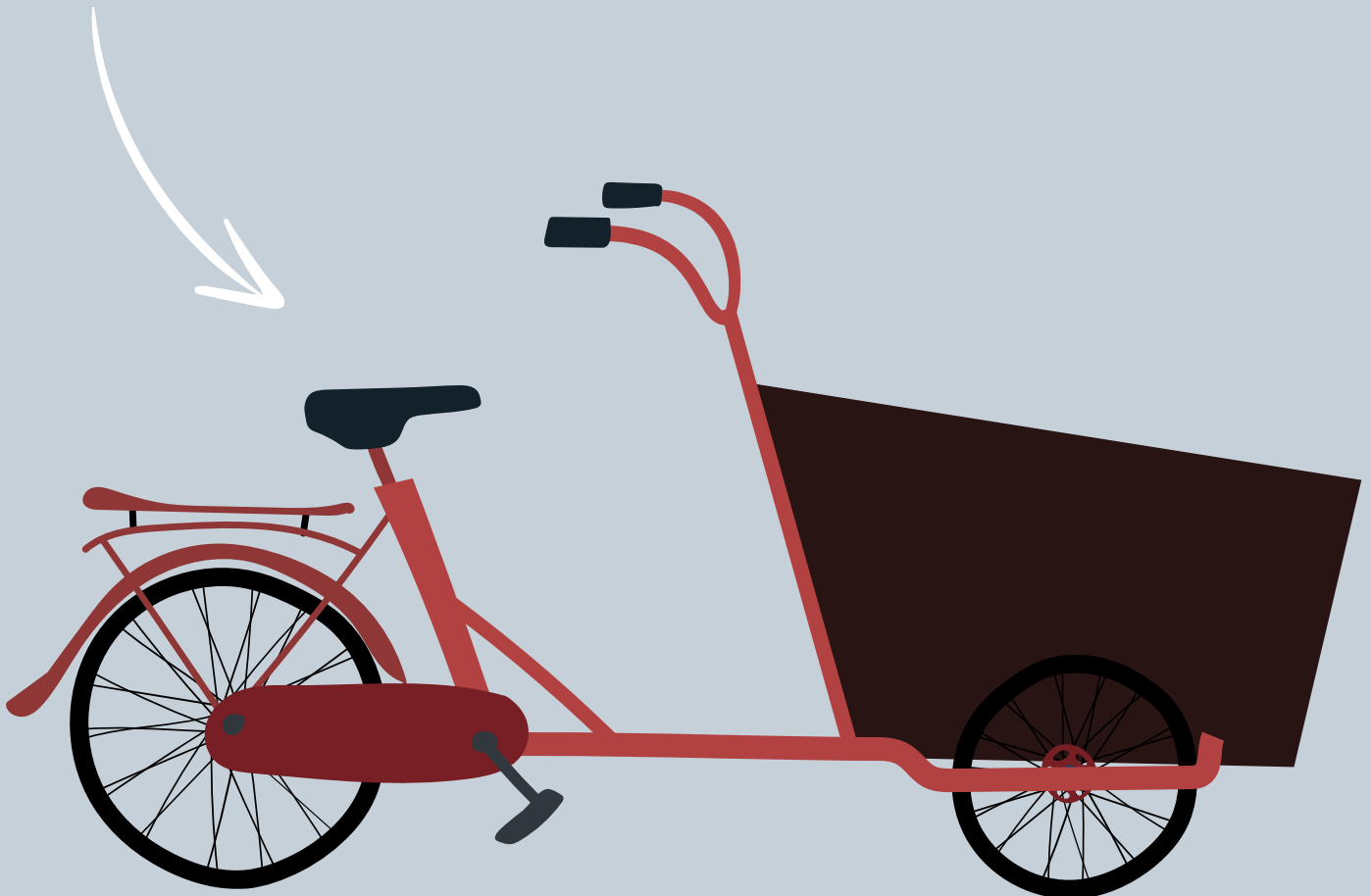
- Robust ram med ett stort och stabilt lastutrymme
- Förlängd hjulbas för stabilitet vid transport av tunga laster
- Olika lastkonfigurationer, t.ex. fram- eller bakmonterade korgar, ställningar eller specialfack.

> Fördelar:

- Perfekt för att transportera matvaror, skrymmande föremål eller till och med barn
- Minskar behovet av bil eller andra transportmedel för dagliga ärenden
- Främjar en hållbar livsstil och minskar miljöpåverkan

> Användbar i scenarier:

- Att bära matvaror eller uträtta ärenden, särskilt för privatpersoner eller familjer
- Transport av barn till skola eller fritidsaktiviteter
- Leveranstjänster eller småskaliga kommersiella ändamål



d. Elektriska cyklar:

> Funktioner:

- Pedalassistans eller helt elektrisk motor för extra hastighet och assistans
- Batteridrivna med olika nivåer av assistanslägen
- Räckvidd och hastighet beroende på modell

> Fördelar:

- Ger en extra boost för längre sträckor eller uppförsbackar
- Minskar den fysiska ansträngningen och gör cykling mer tillgängligt för en bredare grupp människor
- Möjliggör snabbare och effektivare pendling, särskilt i kuperad eller utmanande terräng

> Användbar i scenarier:

- Pendla längre sträckor utan överdriven fysisk ansträngning
- Övervinna kuperad eller utmanande terräng
- Uppmuntra personer med begränsad fysisk kondition att ägna sig åt cykling



e. Landsvägscyklar:

> Funktioner:

- Lättviktsram med nedfällt styre för en aerodynamisk körställning
- Tunna högtrycksdäck för minskat rullmotstånd
- Flera växlar för effektiv körning på asfalterade vägar

> Fördelar:

- Konstruerad för höghastighetscykling på asfalterade vägar
- Perfekt för långpendlare eller landsvägscyklist
- Effektiv och smidig på väl underhållna ytor

> Användbar i scenarier:

- Landsvägscyking eller långdistanspendling på asfalterade vägar
- Delta i organiserade cykelevenemang eller tävlingar
- Träningsinriktad cykling på släta ytor



f. Mountainbikes:

> Funktioner:

- Robust ram med framfjädring (hardtail) eller fram- och bakfjädring (fullfjädring))
- Breda, dubbade däck för bättre grepp och stabilitet i ojämn terräng
- Lägre växelintervall för klättring på branta stigar

> Fördelar:

- Konstruerad för terrängcykling och tuff terräng
- Utmärkt stötdämpning för bekväm körning på ojämna underlag
- Lämplig för utforskning av stigar, skogar och bergsområden

> Användbar i scenarier:

- Terrängcykling, inklusive stigcykling och mountainbike
- Utforska naturreservat, skogar eller utmanande terräng
- Delta i mountainbiketävlingar eller evenemang



g. Hybridcyklar:

> Funktioner:

- Mångsidig design som kombinerar egenskaper från landsvägs- och mountainbikes
- Platt styre för en upprätt körställning
- Bredare däck för stabilitet och komfort på olika underlag

> Fördelar:

- Lämplig för en blandning av asfalterade vägar och lätta terrängspår
- Bekväm och effektiv för pendling, fitness och rekreationscykling
- Ger en bra balans mellan hastighet och stabilitet

> Användbar i scenarier:

- Pendling på en blandning av asfalterade vägar och grusvägar
- Lugna turer eller konditionsinriktad cykling på en mängd olika underlag
- Stadsutforskning och lätta terrängäventyr



h. BMX-cyklar:

> Funktioner:

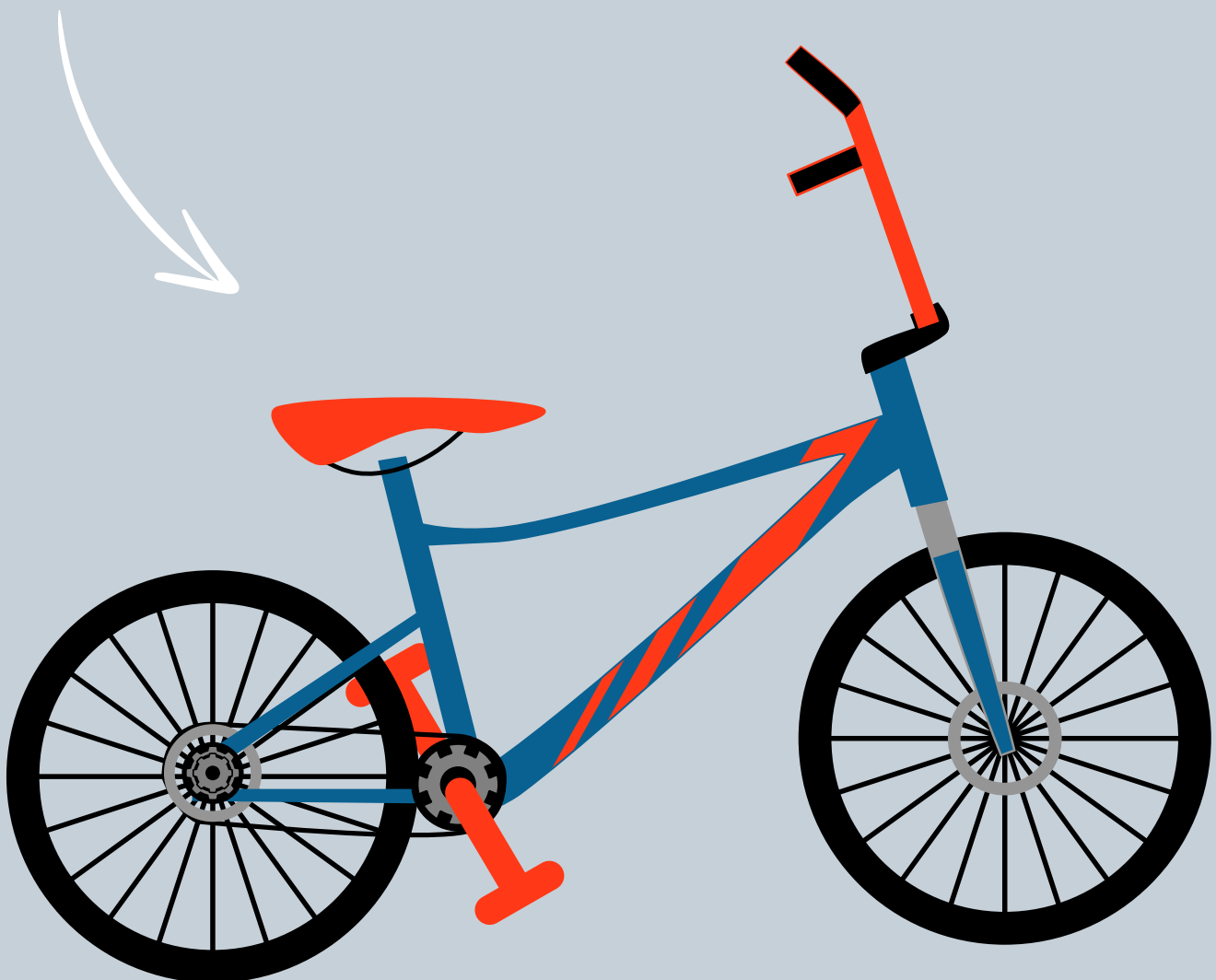
- Kompakt ram med en enda växel
- Små hjul för manövrerbarhet och snabb acceleration
- Stark konstruktion för tricks och stunts

> Fördelar:

- Utformad för freestyle och stuntåkning
- Utmärkt för användning i skatepark och för att utföra trick
- Manövrerbar och smidig för stadsmiljöer

> Användbar i scenarier:

- Åka skatepark, utföra tricks och stunts
- Urban freestyle-cykling och utforskning av bikeparker
- Delta i BMX-tävlingar eller evenemang



i. Cyklocross-cyklar:

> Funktioner:

- Lättviktsram med utrymme för bredare däck och stänkskärmar
- Sänkt styre för flera olika handpositioner
- Högre bottenfäste för ökad markfrigång

> Advantages:

- Utformad för cyclocross-tävlingar och offroad-äventyr
- Mångsidig för olika terrängar, inklusive gräs, grus och lera
- Erbjuder en blandning av landsvägs- och mountainbikeegenskaper

> Useful in scenarios:

- Cyclocross racing och tävlingar
- Offroadäventyr och utforskning av blandad terräng
- Pendling eller konditionsinriktad cykling på olika underlag



j. Touringcyklar:

> Funktioner:

- Stark och hållbar ram med bekväm geometri
- Fästpunkter för pakethållare och packväskor för bagage
- Brett utbud av växlar för långdistanscykling med tung last

> Fördelar:

- Utformad för långdistansresor och flerdagarsturer
- Stabil och bekväm för tung last
- Utrustad med funktioner för längre körning, t.ex. skärmar och belysning

> Användbar i scenarier:

- Långväga turer eller äventyr med packad cykel
- Pendling med tung last eller dagliga förnödenheter
- Utökade cykelresor och upptäcktsfärder



k. Tandemcyklar:

> Funktioner:

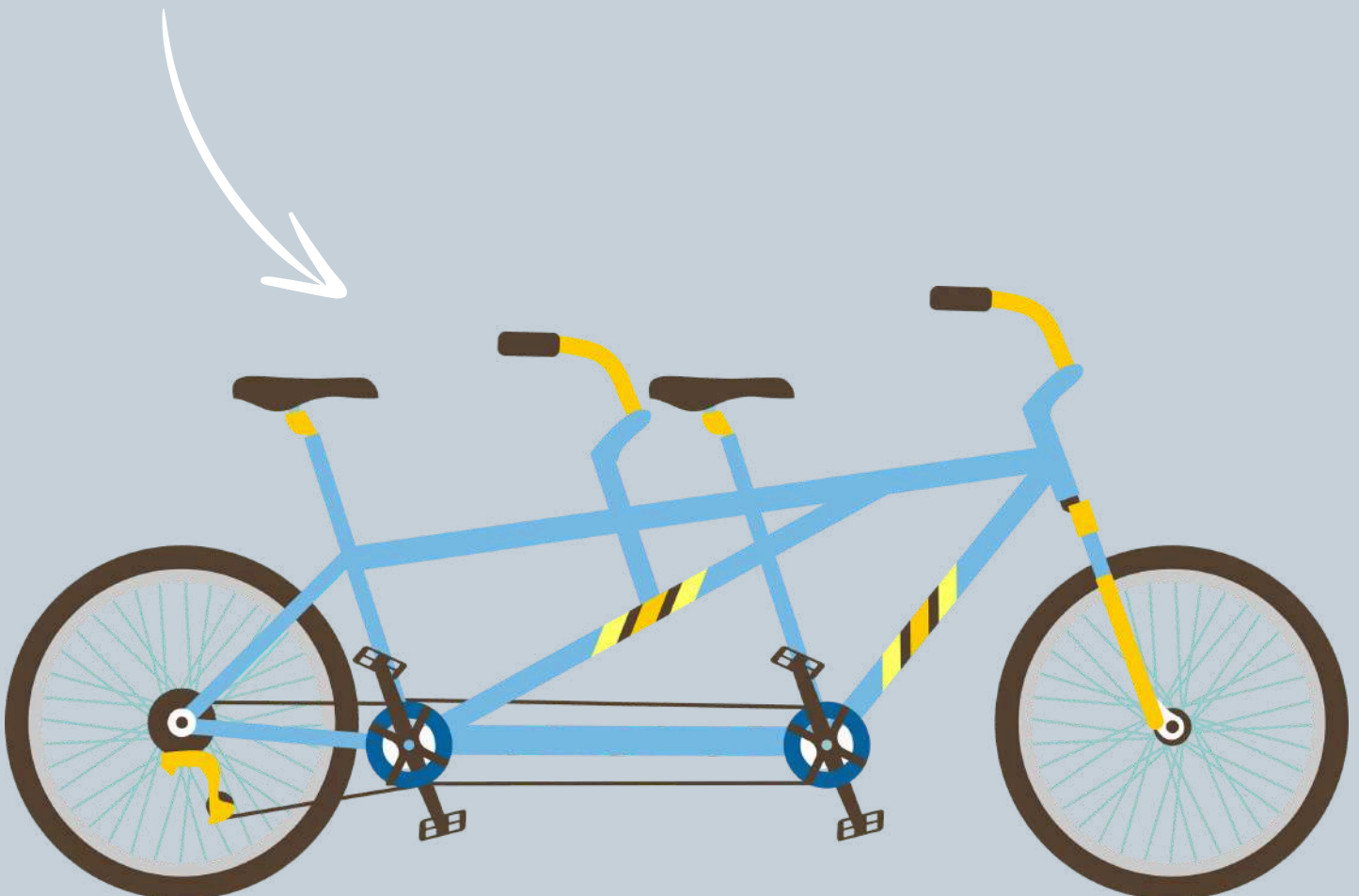
- Lång ram med två uppsättningar styren och pedaler
- Utformad för två cyklister som sitter bakom varandra
- Kan anpassas för olika typer, inklusive landsväg, mountainbike eller hybrid tandemcyklar

> Fördelar:

- Gör det möjligt för två cyklister att cykla tillsammans, oavsett olika förmågor
- Uppmuntrar till lagarbete och kommunikation
- Lämplig för par, vänner eller familjemedlemmar som cyklar tillsammans

> Användbar i scenarier:

- Cykla med en partner eller vän
- Turistmål eller lugna resor med sällskap
- Delta i tandemcyklingsevenemang eller lopp



I. Liggcyklar:

> Funktioner:

- Tillbakalutad sittposition med ryggstöd
- Pedalerna är placerade framför föraren
- Lågre mot marken för ökad stabilitet

> Fördelar:

- Ger en bekväm och ergonomisk körställning
- Lämplig för personer med rygg- eller ledproblem
- Kan anpassas för turåkning, pendling eller fritidscyklning

> Användbar i scenarier:

- Personer som vill ha en bekvämare och mer avslappnad körställning
- Cyklning för personer med rygg- eller ledbesvär
- Långdistanscyklning eller lugna turer



m. Fatbike-cyklar:

> Funktioner:

- Breda däck med lågt däcktryck för bättre grepp på mjuka underlag
- Stabil ram och stark konstruktion
- Lämplig för extrema förhållanden som snö, sand och lera

> Fördelar:

- Utformad för terrängäventyr i utmanande terräng
- Utmärkt grepp och stabilitet på lösa eller ojämna underlag
- Möjliggör utforskning i miljöer där standardcyklar har svårt att ta sig fram

> Användbar i scenarier:

- Fatbikecykling i snöiga eller isiga förhållanden
- Offroad-äventyr i sandiga eller leriga miljöer
- Utforska oländig och utmanande terräng



Kom ihåg att detta bara är några exempel på de olika typer av cyklar som finns tillgängliga för pendling och dagliga aktiviteter. Varje typ har sina egna unika egenskaper, fördelar och scenarier där de utmärker sig. Det är viktigt att ta hänsyn till marginaliserade ungdomars specifika behov, preferenser och begränsningar när man rekommenderar en lämplig cykeltyp för deras dagliga användning.

Now that we've covered the different types of bicycles, let's move on to the next section where we'll discuss how to choose the right bicycle based on individual needs and circumstances.

3. Att välja rätt cykel (15 min)

- Ge riktlinjer för val av lämplig cykel baserat på individuella behov och omständigheter, inklusive faktorer som terräng, avstånd, lastkapacitet och fysiska förmågor. (se föregående session för referens: **“2. Typer av cyklar”**)
- Diskutera vikten av att ta hänsyn till faktorer som ramstorlek, komfort och justerbarhet för en lämplig passform.
- Betona vikten av att provcykla för att säkerställa en bekväm och säker körupplevelse.
- Dela med sig av praktiska tips om var man kan hitta och köpa prisvärda cyklar, inklusive lokala cykelaffärer, second hand-marknader och lokala initiativ.

Visa video #2:



[Typer av cyklar](#)



[Välja cykel](#)



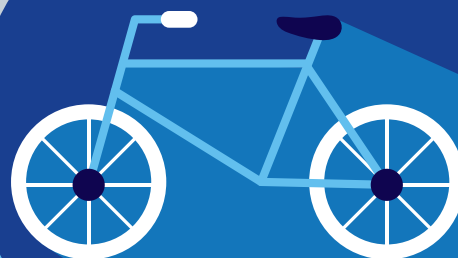
>> Energizer/ paus

4. Anpassning av cyklar för marginaliserade ungdomar (20 min)

- Ta itu med de specifika utmaningar som marginaliserade ungdomar kan möta när de använder cyklar, till exempel överkomliga priser, fysiska begränsningar eller oro för säkerheten.
- Diskutera anpassningsbara cyklar och ändringar som kan göras för att tillgodose marginaliserade ungdomar med fysiska funktionshinder eller begränsad rörlighet. [Gör lokal research om denna specifika typ av ungdomar om du arbetar med sådana]
- Presentera lokala resurser eller organisationer som erbjuder anpassade cyklar eller tillgänglighetsprogram för marginaliserade ungdomar. [Gör din egen lokala/nationella forskning om detta ämne]
- Dela framgångshistorier eller vittnesmål från marginaliserade ungdomar som har dragit nytta av anpassningsbara cyklar. [Gör din egen lokala/nationella forskning om detta ämne]
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter eller idéer om hur man kan anpassa cyklar för att tillgodose behoven hos marginaliserade ungdomar.

5. Frågor och svar samt diskussion (20 min)

- Öppna för frågor, kommentarer och diskussioner från deltagarna.
- Ta upp eventuella frågor eller tvivel om de typer av cyklar som diskuteras, deras praktiska tillämpningar eller anpassning av cyklar för marginaliserade ungdomar.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter, insikter eller utmaningar relaterade till cykelpendling för marginaliserade ungdomar.
- Underlätta en diskussion om potentiella strategier eller initiativ som deltagarna kan genomföra i sitt arbete för att stödja marginaliserade ungdomar i cykelpendling.



6. Slutsats (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under hela sessionen och betona vikten av att förstå olika typer av olika typer av cyklar och deras praktiska tillämpningar för marginaliserade ungdomar.
- Uttrycka tacksamhet till deltagarna för deras aktiva deltagande och insikter.
- Uppmuntra deltagarna att fortsätta utforska resurser, initiativ och samarbeten för att stödja marginaliserade ungdomar i deras pendling strävanden.

Material som behövs:

- blädderblock/whiteboard
- pennor - olika färger
- TV-skärm eller projektor för videofilmerna

Virtuella tips och tricks:



[Typer av cyklar](#)



[Sadelstolpshöjd och cykeljusteringar](#)

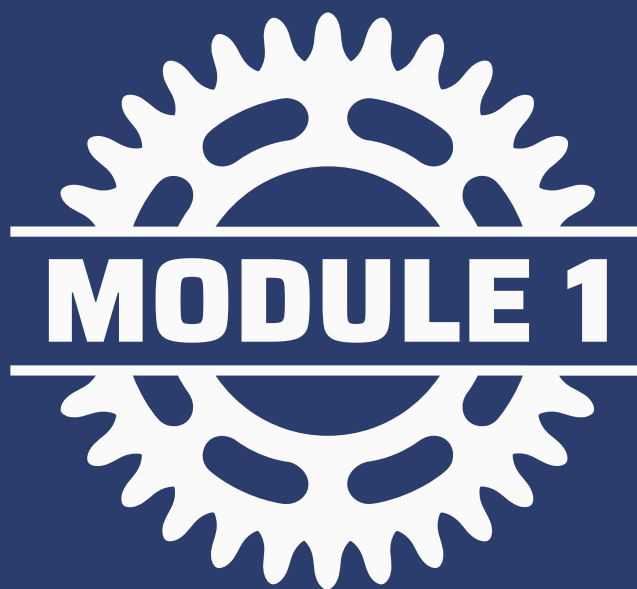


[Välja cykel](#)



[Justering](#)





**Verktugslåda med resurser för Fix & Ride:
strategier för genomförande och bedömning.**

**IV. Köpa och underhålla en cykel
(90 min)**

IV. Köpa och underhålla en cykel (90 min)

Inledning: (5 min)

- Välkomna och presentera ämnet för sessionen - Betona vikten av att köpa och underhålla en cykel för marginaliserade ungdomar (2 min)

Part 1: Köpa en cykel (30 min)

1. Faktorer att tänka på när du köper en cykel:

- Typer av cyklar som passar olika behov och preferenser (5 min)
- Budgetöverväganden och tillgängliga alternativ (5 min)
- Cykelstorlek och passform för optimal komfort och säkerhet (5 min)

2. Att välja en välrenommerad cykelaffär:

- Undersöka och identifiera pålitliga cykelbutiker (5 min)
- Betydelsen av bra kundservice och support efter försäljning (5 min)
- Undersöka alternativ för rabatterade eller begagnade cyklar (5 min)

3. Viktiga funktioner och tillbehör:

- Diskutera nödvändiga funktioner som växlar, bromsar och lampor (5 min)
- Säkerhetsutrustning: hjälmar, lås och reflexer (5 min)
- Extra tillbehör för bekvämlighet och nytta (t.ex. hyllor, korgar) (5 min)



Del 2: Underhåll av en cykel (30 min)

1. Betydelsen av regelbundet underhåll:

- Fördelar med att hålla cykeln i gott skick (5 min)
- Kostnadsbesparingar på lång sikt genom korrekt underhåll (5 min)
- Förbättra säkerhet och tillförlitlighet genom att ta itu med underhållsproblem (5 min)

2. Grundläggande cykelunderhåll:

- Däckvård: lufttryck, kontroll av slitage (5 min)
- Smörjning och rengöring av kedjan (5 min)
- Justering av bromsar och växellåda (5 min)
- Periodiska inspektioner och åtdragning av bultar (5 min)

3. Cykelförvaring och säkerhet:

- Välja lämpliga förvaringslösningar för olika livssituationer (5 min)
- Strategier för att förhindra stöld och säkra cykeln (5 min)
- Registrering och märkning av cyklar för identifiering (5 min)

Slutsats: (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen (3 min)
- Uppmuntra deltagarna att tillämpa sina kunskaper i sitt fältarbete med marginaliserade ungdomar (2 min)



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Inledning (5 min)

Anm.:

Facilitatorn kan använda ytterligare resurser som visuella hjälpmedel, handouts eller demonstrationer för att förbättra sessionen.

Kom ihåg att anpassa tidpunkten och genomförandet utifrån dynamiken i sessionen och deltagarnas behov. Uppmuntra till frågor, diskussioner och erfarenhetsutbyte under hela sessionen för att göra den interaktiv och engagerande.

Facilitatör:

Välkomna alla till dagens session om "Att köpa och underhålla en cykel". Under detta 90-minuterspass kommer vi att fördjupa oss i de viktiga aspekterna av att skaffa och ta hand om en cykel för marginaliserade ungdomar. Vi kommer att utforska faktorer att tänka på när man köper en cykel, inklusive olika typer, budgetöverbälganden och att välja en välrenommerad cykelaffär. Dessutom kommer vi att diskutera viktiga funktioner och tillbehör, samt vikten av regelbundet underhåll och grundläggande underhållsuppgifter. Slutligen kommer vi att beröra cykelförvaring och säkerhet. I slutet av denna session kommer du att vara utrustad med praktisk kunskap för att vägleda marginaliserade ungdomar att fatta välgrundade beslut och underhålla sina cyklar effektivt. Låt oss komma igång!

Introduktion till "Del 1: Att köpa en cykel" (2 min)

Facilitatör:

Välkommen till "Del 1: Att köpa en cykel." I den här sessionen kommer vi att utforska de faktorer som bör beaktas vid köp av en cykel. Som europeiska ungdomsarbetare är det viktigt att hjälpa marginaliserade ungdomar att fatta välgrundade beslut när de väljer en cykel som passar deras behov, preferenser och budget. I slutet av denna session kommer du att ha en bättre förståelse för de olika typer av cyklar som finns tillgängliga, budgetöverbälganden och vikten av rätt storlek och passform för optimal komfort och säkerhet..

Låt oss dyka rakt in!



2. Cykeltyper som passar för olika behov och preferenser (5 min)

Anm.:

Kontrollera och skapa en referens till sessionen “III. Olika typer av cyklar och deras praktiska användning i det dagliga livet (120 min) Introduktion >> 2. Typer av cyklar” för innehåll och användbart material som infografik och videor.

Facilitatör:

När du ska köpa en cykel är det viktigt att förstå de olika typer som finns för att kunna avgöra vilken som passar dina specifika behov och preferenser. Här är några vanliga typer:

1. Stadscyklar:

Dessa mångsidiga cyklar är konstruerade för pendling i stadsmiljö och lämpar sig för korta till medellånga sträckor på asfalterade vägar. De är vanligtvis utrustade med stänkskärmar, pakethållare och belysning för praktisk och bekväm användning.

2. Lastcyklar:

Lastcyklar är specialbyggda för att transportera gods och/eller passagerare över korta till medellånga sträckor i stadsmiljöer. De finns i olika konfigurationer, inklusive långsvansar, som har ett förlängt bakre bagageutrymme, och frontlastande varianter med en lastlåda eller plattform monterad framtill. .



3. Hopfällbara cyklar:

För den som har begränsat förvaringsutrymme eller behöver enkel transport är vikcyklar ett utmärkt alternativ. Dessa cyklar kan fällas ihop och förvaras kompakt, vilket gör dem idealiska för pendling och resor.

4. Elektriska cyklar:

Elcyklar, eller e-bikes, blir allt populärare tack vare sin pedalassistanstfunktion. De ger en extra skjuts när du trampar, vilket gör dem lämpliga för längre sträckor eller kuperad terräng.

5. Landsvägscyklar:

Landsvägscyklar är konstruerade för hastighet och effektivitet på asfalterade vägar.

De har lätta ramar, droppstyren och smala högtrycksdäck. Landsvägscyklar är idealiska för långdistanscykling, gruppcykling och tävling..

6. Mountainbikes:

Mountainbikes är byggda för att klara terrängspår och tuff terräng. De har hållbara ramar, fjädringssystem, breda knubbiga däck, och ett brett utbud av växlar. Mountainbikes är lämpliga för äventyrliga turer, stigcykling och utforskning av naturen..

7. Hybridcyklar:

Hybridcyklar kombinerar egenskaper från landsvägscyklar och mountainbikes, vilket gör dem mångsidiga för olika terrängar. De erbjuder en bekväm körställning, bredare däck för stabilitet och levereras ofta med pakethållare och stänkskärmar. Hybridcyklar lämpar sig för pendling, fritidscykning och lättare terrängcykling.

8. BMX-cyklar:

BMX-cyklar är utformade för freestyle- och stuntcykling. De har kompakta ramar, mindre hjul, enväxlade drivlinor och kraftiga bromsar.

BMX-cyklar är populära bland ungdomar för tricks, hopp och åkning i skateparker.

9. Cyklocross-cyklar:

Cyklocrosscyklar är mångsidiga cyklar som är utformade för blandad terräng, inklusive trottoar, gräs och lera. De har en liknande ramgeometri som landsvägscyklar men med bredare däck och mer frigång.

Cyklocrosscyklar är lämpliga för cyklocrosstävlingar, pendling och landsvägskörning i alla väder.

10. Touringcyklars:

Touringcyklar är byggda för långväga resor och tung last. De har robusta ramar, avslappnad geometri och flera monteringspunkter för pakethållare och väskor. Touringcyklar ger komfort, stabilitet och hållbarhet för långa äventyr.

11. Tandemcyklar:

Tandemcyklar är cyklar som är byggda för två förare, där en förare sitter fram och den andra bak. De har längre ramar, två uppsättningar pedaler och styren för båda cyklisterna. Tandemcyklar främjar teamwork och är perfekta för par eller vänner som vill cykla tillsammans.

12. Liggcyklar:

Recumbentcyklar har en unik sittställning med föraren tillbakalutad och pedalerna framför. De ger en bekväm och ergonomisk körupplevelse.

Liggcyklar är lämpliga för personer med rygg- eller ledproblem och ger ett annorlunda perspektiv på cykling.



13. Fetcyklar.:

Fetcyklar har överdimensionerade däck som ger utmärkt grepp och stabilitet på mjuka underlag som sand och snö. De har bredare ramar och gaffelavstånd för att rymma de stora däcken. Fetcyklar är perfekta för strandturer, vinteräventyr och utforskning av utmanande terräng.

Anm: Facilitatorn kan ge ytterligare detaljer, exempel och personliga erfarenheter relaterade till varje typ av cykel för att förbättra deltagarnas förståelse.

Kom ihåg att varje typ av cykel har sina unika egenskaper och fördelar. Ta hänsyn till marginaliserade ungdomars specifika behov och preferenser för att vägleda dem i valet av det lämpligaste alternativet.

3. Budgetöverväganden och tillgängliga alternativ (5 min)

Facilitatör:

Budgeten är en viktig aspekt att ta hänsyn till när man köper en cykel. Här är några budgetöverväganden och tillgängliga alternativ:

a. Ny vs. begagnad:

Medan nya cyklar erbjuder de senaste funktionerna och garantierna, kan begagnade cyklar vara mer budgetvänliga. Uppmuntra marginaliserade ungdomar att utforska båda alternativen och vägled dem i bedömningen av skicket och tillförlitligheten hos begagnade cyklar.

b. Lokala cykelbutiker:

Lokala cykelbutiker är ett bra ställe att utforska olika alternativ och få expertvägledning. De erbjuder ofta en rad olika cyklar i olika prisklasser och kan ge värdefulla råd om hur man väljer rätt.

c. Marknadsplatser online: Onlineplattformar erbjuder ett brett utbud av alternativ och konkurrenskraftiga priser. Betona dock vikten av att verifiera säljarens trovärdighet och säkerställa korrekt storlek och passform vid köp online.

Kom ihåg att det är viktigt att hitta rätt balans mellan budget och kvalitet. Uppmuntra marginaliserade ungdomar att prioritera säkerhet och hållbarhet samtidigt som de håller sig inom sina tillgångar.

4. Cykelstorlek och passform för optimal komfort och säkerhet (5 min)

Facilitatör:

Att se till att en cykel har rätt storlek och är korrekt justerad är avgörande för att förbättra körupplevelsen och förhindra eventuella obehag eller skador. Rätt storlek och passform på cykeln är avgörande för optimal komfort och säkerhet. Låt oss dyka ner i de viktigaste punkterna:

Virtuella tips och tricks:



[Seat Post height and bike adjustments](#)



[How to choose the correct size bicycle for you?](#)



[Adjusting](#)



a. Betydelsen av rätt storlek:

- Förklara att en cykel som är för liten eller för stor kan leda till leda till obehag, ineffektiv trampning och potentiella skador.
- Betona vikten av att skaffa rätt storlek på cykeln för att säkerställa en bekväm och trevlig körupplevelse.

b. Fastställa rätt cykelstorlek:

- Förklara de grundläggande riktlinjerna för att hitta rätt cykelstorlek, med hänsyn till faktorer som cyklistens längd, insexmått och tillverkarens storlekstabeller.

Virtuella tips och tricks:



[Sadelstolpshöjd och cykeljusteringar](#)



[Så väljer du rätt storlek på cykeln för dig?](#)



[Justering](#)

- Uppmuntra deltagarna att besöka en välrenommerad cykelaffär eller rådfråga för att hitta rätt ramstorlek för sin längd och sina kroppsproportioner och kroppsproportioner.

c. Justera cykeln för korrekt passform:

- Diskutera de viktigaste delarna av cykelanpassning, inklusive sadelhöjd, styrets position och räckvidd.



Virtuella tips och tricks:



[Seat Post height and bike adjustments](#)



[Adjusting](#)

- Betona vikten av att justera dessa komponenter för att passa förarens komfort och körstil.

d. Bedömning av passformen under körning:

- Förklara betydelsen av att provköra och göra mindre justeringar för att säkerställa en korrekt passform.
- Uppmuntra deltagarna att vara uppmärksamma på faktorer som knäinriktning, komfort i körställningen och räckvidd till styret

Virtuella tips och tricks:



[Seat Post height and bike adjustments](#)



[How to choose the correct size bicycle for you?](#)



[Adjusting](#)



- **Ytterligare överväganden för marginaliserade ungdomar:**
- Diskutera vikten av att ta hänsyn till marginaliserade ungdomars och preferenser hos marginaliserade ungdomar vid dimensionering och anpassning av en cykel.
- Lyft fram de potentiella utmaningar som de kan ställas inför, t.ex. fysiska funktionshinder eller begränsad rörlighet, och hur rätt passform kan lösa dessa utmaningar.

Kom ihåg att målet är att se till att marginaliserade ungdomar får en positiv och inkluderande erfarenhet av cykling. Det är viktigt att ta hänsyn till deras unika omständigheter och ge dem det stöd de behöver för att hitta en cykel som passar dem bra..

Ta en stund för att ta upp eventuella frågor eller funderingar innan vi går vidare till nästa del av vår session. Cykelns storlek och passform spelar en avgörande roll för att ge marginaliserade ungdomar en bekväm och säker cykelupplevelse, så låt oss se till att vi har en bra förståelse för dessa begrepp. Bra jobbat så här långt, allihop!"

Anm.:

Anpassa gärna tidpunkten och framförandet av manuset så att det passar dynamiken i mötet och deltagarnas behov. Uppmuntra till interaktion och ta upp eventuella frågor eller funderingar från deltagarna för att skapa en engagerande och informativ session.

Material som behövs:

blädderblock/whiteboard

pennor - olika färger

TV-skärm eller projektor för videofilmerna

Se bilagan för fler tips och tricks

Virtuella tips och tricks:



[How to choose the correct size bicycle for you?](#)



[Seat Post height and bike adjustments](#)



[Adjusting](#)

5. Att välja en välrenommerad cykelaffär:

-Forskning om pålitliga cykelbutiker:

Cyklar finns tillgängliga på olika platser, inklusive specialiserade återförsäljare, lågprisbutiker, second hand-butiker, stormarknader och online. För en funktionell cykel, föredra butiker med en kunnig cykelmekaniker för korrekt montering. Säkerheten beror på cykelns funktionalitet; välj en begagnad cykel med ett bra märke för att spara pengar.

Överväganden för nya cyklar: Om du köper nytt, gör noggranna efterforskningar och läs recensioner. När du besöker butiken, fråga om garantier för cykeln och dess ram, vanligtvis fem år för ramar och sex månader till ett år för delar.

- **Bra kundservice och support efter försäljning:**

- Vissa cykelhandlare erbjuder gratis service under de första sex månaderna månader efter köpet; se till att utnyttja detta om det finns tillgängligt. Andra kan erbjuda rabatter på framtida delar och reparationer. Det är viktigt att ha en pålitlig plats och kontakt för eventuella problem efter köpet. Behåll cykelns faktura, garantihäfte, se till att ramens serienummer är noterat och ta foton vid inköpstillfället som bevis.

- **Att tänka på vid köp online:**

När du köper en cykel online kanske dessa tjänster inte är lika lättillgängliga tillgängliga. Det är viktigt att noggrant undersöka och förstå villkoren och vara medveten om EU:s bestämmelser om konsumenträttigheter och returer, som du hittar på EU:s **webbplats Ditt Europa**

- **Undersöka alternativ för rabatterade eller begagnade cyklar (5 min)**

- **Tidpunkt för inköp av cyklar:** Säsongen kan påverka cykelpriserna. Rabatter är ofta tillgängliga på vintern och midsommar, medan priserna kan öka under våren och hösten. Använd webbplatser som spårar historiska prisutvecklingen för cyklar för att avgöra om nuvarande priser är höga eller låga och förutse framtida prisrörelser.

- **Begagnade cyklar:** Begagnade cyklar är ett ekonomiskt alternativ för transportalternativ. Använd lokala plattformar, appar och webbplatser för att hitta begagnade cyklar. Ange dina kriterier och din budget för att hitta lämpliga alternativ. Vår handbok innehåller ett avsnitt och en video om hur man bedömer funktionaliteten hos en begagnad cykel. Priserna kan variera kraftigt och är inte alltid en indikation på kvalitet eller skick. Med ett noggrant urval och villighet att resa kan du hitta bra erbjudanden, ibland så låga som 30 euro eller till och med gratis. Enkelt underhåll kan ofta göra en begagnad cykel funktionell igen.
- **Second-Hand Bike Markets:** Many countries host second-hand bike markets, fairs, yard sales, and exchanges, especially in areas with a high concentration of students, like those involved in Erasmus programs.

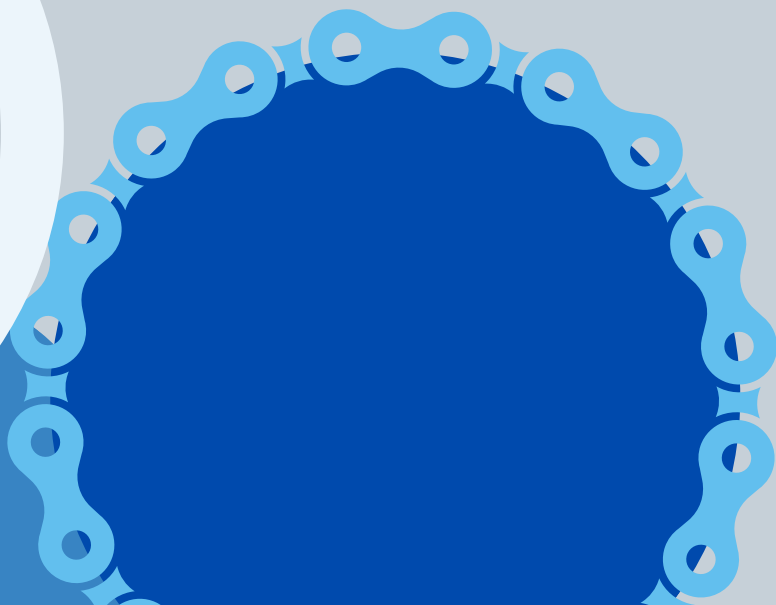
Virtuella tips och tricks:



[10 tips for buying a second hand bike](#)

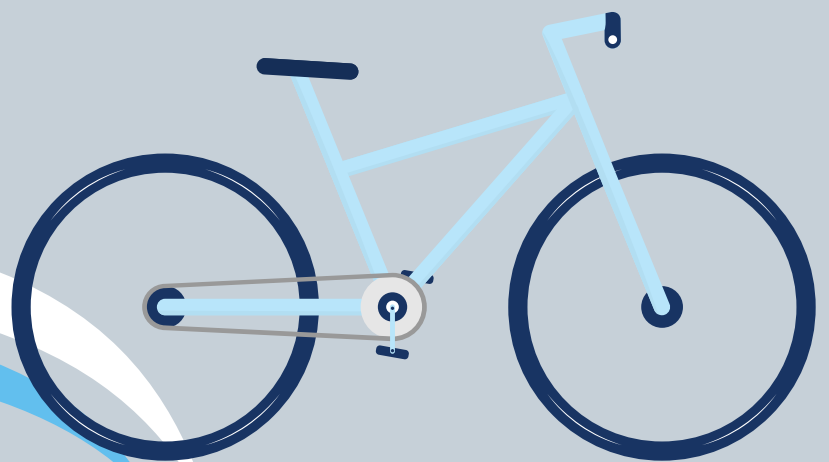


[How and where to purchase a used bicycle](#)

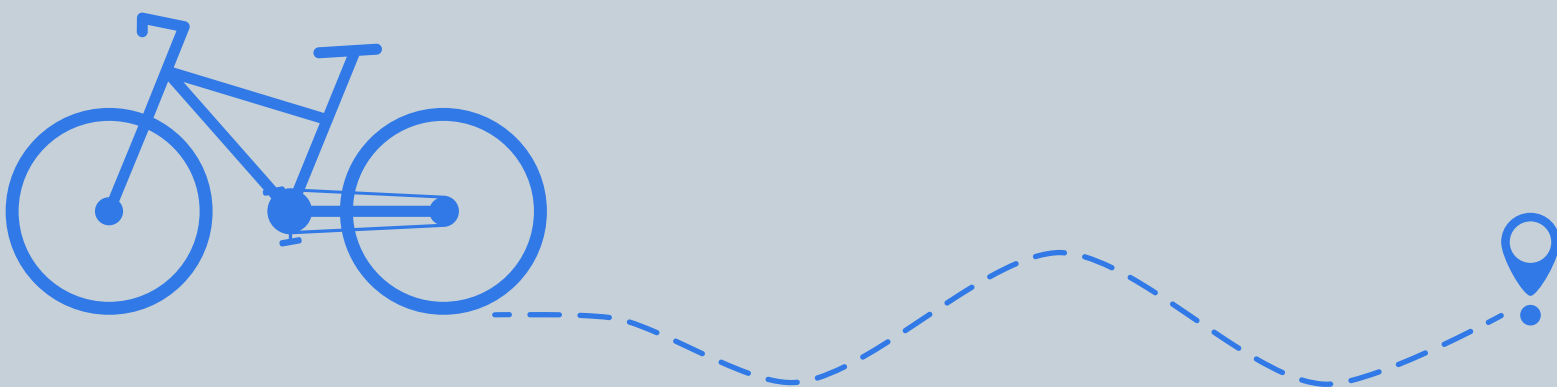


6. Viktiga funktioner och tillbehör:

- **Diskutera nödvändiga funktioner som växlar, bromsar och lampor (5 min)**
 - **Typer av cyklar och utrustning:** Förklara vilka olika cyklar som finns tillgängliga, betona vikten av att matcha cykeltypen med terräng, avstånd, väg och väderförhållanden.
 - **Cykelval för platt terräng:** För platta städer rekommenderas enkla cyklar som enkelväxlade, fixies, eller växelnar med små utväxlingar.
 - **Välja cykel för kuperad terräng:** Rekommendera cyklar med stor växellåda spännvidd för kuperade områden, användbar för uppförsbackar, plana vägar och nedförsbackar. Förklara alternativ som växelnar och kassetter med växlar.
 - **Vägledning för byte av växel:** Ge instruktioner om hur man växlar, särskilt för cyklar med kassetter. Checka. [our video](#) på att byta växlar för mer information.
 - **Bromsarnas funktion:** Betona vikten av fungerande bromsar (fälg, skiva, mekaniska eller hydrauliska) för säkerheten. Diskutera underhåll som att hålla dem rena, se till att klossarna inte är utslitna och kontrollera efter skador.
 - **Säkerhet med lampor och reflexer:** Lyft fram nödvändigheten av lampor och reflexer för att synas på natten. Ge vägledning om korrekt färg placering - vit fram, röd bak och gul på pedaler och hjul.



- **Säkerhetsutrustning: hjälmar, lås och reflexer (5 min)**
 - **Betydelsen av hjälmar:** Betona för ungdomarna den viktiga roll hjälmar spelar för att skydda den mest sårbara delen av kroppen vid olyckor. Påminn dem om att en hjälms effektivitet beror på korrekt användning, med detaljerade instruktioner tillgängliga i bruksanvisningen.
 - **Säkerhet för cyklar:** Diskutera vikten av att säkra cyklar. Rekommendera att investera i lås av hög kvalitet i proportion till cykelns värde. Använd kraftigare lås och kodbaserade lås för ökad säkerhet och säkerhet, och överväg dubbla lås för dyra cyklar eller i riskfyllda områden.
 - **Synlighet och säkerhet:** Lyft fram vikten av att vara synlig, särskilt när man cyklar. Uppmuntra till användning av reflexer på rörliga rörliga delar som pedaler och hjul för ökad synlighet, och rekommenderar att man bär ljusa eller kontrasterande färger under dagen och reflekterande material på natten för ökad säkerhet.
- **Extra tillbehör för bekvämlighet och nytta (t.ex. hyllor, korgar) (5 min)**
 - **Skräddarsy cykelupplevelsen:** Förbättra din körning genom att lägga till en till din cykel för att fästa packväskor. Att undvika ryggsäck minskar svettningen och förbättrar njutningen. Korgar är också ett alternativ, även om de har en lägre viktkapacitet. De är lämpliga för lättare föremål som en laptopväska eller matvaror.
 - **Vikten av säker montering:** Se till att korgar eller väskor är ordentligt fastsatta på cykeln. Korrekt montering är avgörande för att bibehålla balansen och förhindra att väskan fastnar i hjulet eller ramen, vilket ger en säkrare cykeltur.



Introduktion till "Del 2: Underhåll av en cykel" (2 min)

Facilitatör: Välkommen till "Del 2: Underhåll av en cykel". I den här sessionen, kommer vi att utforska vilka faktorer du bör tänka på när du underhåller din cykel. Som europeiska ungdomsarbetare är det avgörande att göra marginaliserade ungdomar medvetna om vikten av att hålla cykeln funktionell. I slutet av den här sessionen kommer du att ha en bättre förståelse för vad underhåll är, varför vi göra det och hur det hjälper oss. Låt oss dyka rakt in!"

- **Betydelsen av regelbundet underhåll:**

- Tala om cyklarnas funktionalitet och vikten av att de är rena att de är rena och fullt fungerande för att garantera säkerheten för föraren. Delar åldras, rostar och slits och bör rengöras, dras åt eller bytas ut regelbundet. En ren cykel med korrekt justerat däcktryck och fungerande växlar är mer effektiv och säkrare än en cykel som inte.

- **Grundläggande cykelunderhåll:**

Tala om de grundläggande cykelunderhållsuppgifterna, de vanligaste kommer att vara:

- Däckvård: lufttryck, kontroll av slitage på däcken
- Smörjning och rengöring av kedjan
- Justeringar av bromsar och växlar
- Periodiska inspektioner och åtdragning av bultar

Mer information finns i avsnittet Grunderna för cykelunderhåll i kapitlet Förstå principerna för cykelunderhåll.



- **Cykelförvaring och säkerhet:**

Betona att cyklar som lämnas utomhus kan rosta och bli funktionsodugliga. Ju färre rörliga delar som exponeras, desto bättre, eftersom de kan korrodera och sluta fungera. Cyklar som lämnas utomhus måste låsas, och det finns olika typer av lås, mekaniska och elektroniska. Båda har olika skyddsnivåer och priser. Låsets skyddsnivå bör anpassas till cykelns värde för att motverka stölder.

Slutsats: (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterats under sessionen (3 min)
- Uppmuntra deltagarna att tillämpa sina kunskaper i sitt fältarbete med marginaliserade ungdomar (2 minuter)

Virtuella tips och tricks:



[Bike Maintenance](#)



[Types of bike locks](#)



[Protecting your Bike from being Stolen](#)



TILLÄGG:

Vilka är de viktigaste delarna av cykelpassform och hur bestämmer man rätt cykelstorlek för sig själv?

De viktigaste faktorerna för cykelanpassning är sadelhöjd, styrets position och räckvidd. Här följer en beskrivning av varje element och hur du hittar rätt cykelstorlek för dig själv:

1. Sadelhöjd:

- Med sadelhöjd avses avståndet mellan sadelns ovansida (sätet) och pedalen i dess lägsta läge.
- För att bestämma rätt sadelhöjd ska du sitta på sadeln med en pedal i den lägsta punkten. Ditt ben ska vara nästan helt utsträckt med en lätt böjning i knät. Detta säkerställer effektiv trampning och förhindrar belastning på knäna.

2. Styrets position:

- Styrets position avgör din körställning och komfort på cykeln.
- För de flesta förare är en neutral position att föredra, där styret är ungefär i nivå med eller något högre än sadeln.
- Men preferenserna kan variera, och vissa förare föredrar en mer aggressiv eller avslappnad position. Experimentera med olika styrhöjder för att hitta den som passar dig bäst.

3. Räckvidd:

- Med räckvidd avses avståndet mellan sadeln och styret. Det påverkar din överkroppsposition och komfort när du cyklar.
- En korrekt räckvidd ger ett bekvämt grepp om styret utan att belasta rygg, nacke eller axlar.
- Du kan justera räckvidden genom att ändra skaftets längd eller styrets position.



För att bestämma rätt cykelstorlek för dig själv måste du ta hänsyn till faktorer som längd, insexmått och tillverkarens storlekstabeller. Här är en allmän guide:

1. Höjd:

- Använd din längd som utgångspunkt för att få en uppfattning om lämplig ramstorlek.
- Olika tillverkare kan ha något olika storlekskonventioner, så det är viktigt att konsultera deras specifika storlekstabeller för korrekta rekommendationer.

2. Mätning av insida:

- Mät din insida genom att stå barfota och mäta från marken till den högsta punkten mellan dina ben.
- Jämför ditt insexmått med tillverkarens storlekstabeller för att få en bättre uppfattning om lämplig ramstorlek.

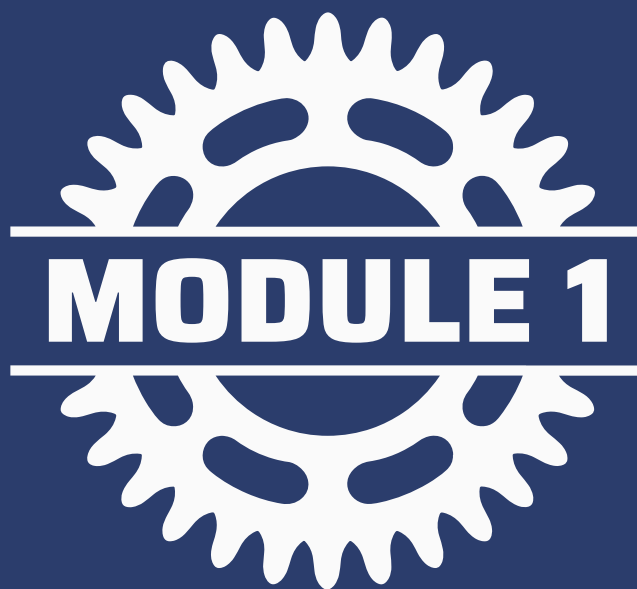
3. Provkörning och professionell assistans:

- Det rekommenderas starkt att provcykla olika cyklar i olika storlekar för att avgöra vilken som känns bekvämast och passar din din körstil.
- Genom att rådfråga en välrenommerad cykelhandlare kan du få ytterligare vägledning och expertis för att välja rätt cykelstorlek.

Kom ihåg att cykelstorleken kan variera mellan olika typer och märken olika typer av cyklar. Det är viktigt att ta hänsyn till dina individuella kroppsproportioner, cykelpreferenser och eventuella specifika behov eller begränsningar som du kan ha.

Att ta sig tid att hitta rätt cykelstorlek kommer i hög grad att bidra till till din komfort, effektivitet och njutning när du cyklar.





Verktugslåda med resurser för Fix & Ride:
strategier för genomförande och bedömning.

**V. Förstå principerna för cykelunderhåll,
reparationer och regelbunden service
(90 min)**

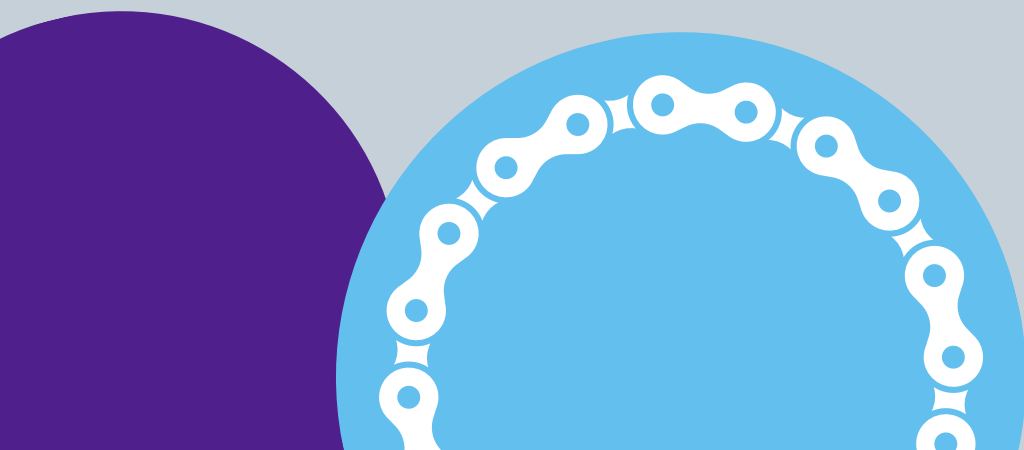
V. Förstå principerna för cykelunderhåll, reparationer och regelbunden service (90 min)

Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna och presentera dig själv.
- Förklara kortfattat syftet med sessionen: att ge europeiska ungdomsarbetare de kunskaper och färdigheter som krävs för att förstå cykelunderhåll, reparationer och regelbunden service.
- Betona vikten av detta ämne för deras fältarbete med marginaliserade ungdomar, eftersom cyklar kan erbjuda prisvärda och hållbara transportalternativ.

DEL 1: Grunderna i cykelunderhåll (25 min)

- Förklara vikten av regelbundet underhåll för cykelns säkerhet och prestanda.
- Diskutera de viktigaste verktygen som behövs för grundläggande cykelunderhåll, såsom skiftnycklar, däckspakar och smörjmedel.
- Demonstrera hur man utför rutinmässiga underhållsåtgärder:
 - Kontrollera däcktrycket och pumpa upp däcken.
 - Smörj kedjan och andra rörliga delar.
 - Inspektera bromsbeläggen och justera bromsarna vid behov.
 - Kontrollera och dra åt bultar och fästanordningar.
- Betona behovet av periodiska underhållsscheman och fördelarna med förebyggande vård.



DEL 2: Cykelreparationer (30 min)

- Förklara de olika typer av cykelreparationer som ungdomsledare kan stöta på i sitt fältarbete.
- Visa hur man åtgärdar vanliga reparationsproblem, inklusive:
 - Reparation av ett punkterat däck.
 - Byta ut en trasig eller utsliten kedja.
 - Fixa ett löst eller bullrigt bottenfäste.
 - Justera växlarna för smidig växling.
- Ge praktiska tips och tekniker för att utföra reparationer effektivt och ändamålsenligt.
- Uppmuntra deltagarna att ställa frågor och dela med sig av sina egna erfarenheter av cykelreparationer.

DEL 3: Regelbunden service och säkerhetskontroller (30 min)

- Diskutera vikten av regelbunden service för att upprätthålla cykelsäkerheten.
- Förklara de viktigaste delarna av en omfattande cykelservice, inklusive:
 - Rengöring och avfettning av drivlinan.
 - Kontroll och justering av hjulens inriktning och rundgång.
 - Inspektera och byt ut slitna bromsbelägg och kablar.
 - Undersöka skicket på ram, gaffel och andra komponenter.
- Ge en checklista för regelbundna säkerhetskontroller av cyklar.
- Betona vikten av korrekt säkerhetsutrustning, t.ex. hjälm och reflexer.

DEL 4: Integrera cykelunderhåll i ungdomsarbete (10 min)

- Underlätta en diskussion om hur deltagarna kan integrera cykelunderhåll i sitt fältarbete med marginaliserade ungdomar.
- Brainstorma idéer för att organisera workshops, utbildningstillfällen eller samhällsevenemang med fokus på cykelunderhåll.
- Dela med dig av framgångshistorier eller fallstudier av organisationer som har införlivat cykelunderhållsprogram för att stärka marginaliserade ungdomar.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina egna strategier och idéer för att främja cykelunderhåll och dess fördelar.

Slutsats (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som behandlades under sessionen: grunderna i cykelunderhåll, reparationer, regelbunden service och integrering i ungdomsarbete.
- Betona den potentiella effekten av att utrusta marginaliserade ungdomar med kunskaper om cykelunderhåll och främja hållbara transporter.
- Tacka deltagarna för deras aktiva deltagande och vilja att att lära sig.
- Tillhandahålla ytterligare resurser, såsom manualer, webbplatser eller lokala organisationer som kan stödja deras pågående lärande.

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Anm.:

Justera tidpunkten för varje del efter behov för att säkerställa en balanserad och engagerande session. Uppmuntra deltagarna till interaktion, frågor och praktisk övning när det är möjligt för att förbättra inlärningsupplevelsen.

Anm. 2:

Efter varje del kan du lägga till en "Frågor och diskussion"-runda i denna session för att gå ännu djupare in i ämnet, konkretisera lärandet och utforska mer om ämnet:

- Öppna för frågor och uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och utmaningar i samband med den information som nämns.
- Ta upp eventuella frågor eller tvivel från deltagarna.



1. Inledning (5 min)

- Förklara kortfattat syftet med sessionen: att förse europeiska ungdomsarbetare med de kunskaper och färdigheter som krävs för att förstå cykelunderhåll, reparationer och regelbunden service.
- Betona vikten av detta ämne för deras fältarbete med marginaliserade ungdomar, eftersom cyklar kan erbjuda prisvärda och hållbara transportalternativ.

Facilitatör: God morgon/eftermiddag/kväll, allihop! Välkommen till detta seminarium om att förstå principerna för cykelunderhåll, reparationer och regelbunden service. Jag är mycket glad över att vara här med er alla, och jag vill tacka er för att ni har kommit hit i dag. Som europeiska ungdomsarbetare som arbetar med marginaliserade ungdomar spelar ni en avgörande roll för att stärka och stödja dessa individer. Ett kraftfullt sätt att göra det är att ge dem kunskap och färdigheter för att underhålla sina cyklar. Cyklar erbjuder prisvärda och hållbara transportalternativ, och genom att förstå underhåll, reparationer och regelbunden service kan vi säkerställa deras säkerhet och livslängd. Under de kommande 90 minuterna kommer vi att utforska grunderna i cykelunderhåll, lära oss hur man utför reparationer och diskutera hur du kan integrera dessa kunskaper i ditt fältarbete. Jag hoppas att du är redo för en interaktiv och engagerande session. Så låt oss dyka in och upptäcka cykelunderhållets värld tillsammans!

DEL 1 - Grunderna i cykelunderhåll (25 min)

1. Vikten av regelbundet underhåll (5 min)

- Diskutera betydelsen av regelbundet underhåll för cykelns säkerhet och prestanda.
- Förklara att regelbundet underhåll hjälper till att förebygga fel, säkerställer smidig drift och förlänger cykelns livslängd.
- Betona att genom att införliva regelbundet underhåll i sina rutiner kan marginaliserade ungdomar uppleva säkrare och mer njutbara resor.

2. Viktiga verktyg för grundläggande underhåll (5 min)

- Förklara vikten av att ha rätt verktyg för att utföra underhållsuppgifter effektivt.
- Introducera deltagarna till de viktigaste verktygen som behövs för grundläggande cykelunderhåll.
- Nämn verktyg som skiftnycklar, däckspakar, en pump, smörjmedel, och en grundläggande verktygslåda.

3. Rutinmässiga underhållsuppgifter (15 min)

- Visa hur man utför rutinmässiga underhållsuppgifter steg för steg:

Virtuella tips och tricks:



[How to clean your bike](#)



[Bike Maintenance](#)

a) Kontrollera däcktrycket och pumpa upp däcken:

- Förklara vikten av att hålla rätt däcktryck för optimal prestanda.
- Visa deltagarna hur man använder en däcktrycksmätare och pump för att kontrollera och pumpa upp däcken till rekommenderad PSI.

b) Smörjning av kedjan och rörliga delar:

- Förklara fördelarna med en välsmord kedja och andra rörliga delar för smidig drift.
- Visa hur man applicerar smörjmedel på kedjan, växlarna och andra ledpunkter.

c) Inspektion av bromsbelägg och justering av bromsar:

- Betona vikten av korrekt fungerande bromsar för säkerheten.
- Visa deltagarna hur man kontrollerar bromsbeläggens slitage och justerar bromsoken för att säkerställa korrekt bromsning.

d) Kontroll och åtdragning av bultar och fästelement:

- Betona vikten av att regelbundet kontrollera och dra åt bultar och fästanordningar för att förhindra att de lossnar.
- Visa hur man använder lämpliga verktyg för att kontrollera tätheten av olika komponenter.

4. Scheman för periodiskt underhåll (10 min)

[infoga lämplig infografik/videolänk här]

Virtuella tips och tricks:



[Bike Maintenance](#)

- Förklara konceptet med periodiska underhållsscheman för cyklar.
- Diskutera fördelarna med förebyggande vård och vikten av att fastställa regelbundna intervall för underhållsåtgärder.
- Uppmuntra deltagarna att skapa underhållsscheman och utbilda marginaliserade ungdomar om betydelsen av regelbundet underhåll.

DEL 2: Cykelreparationer (30 min)

1. Olika typer av cykelreparationer (10 min)

- Diskutera de olika typer av reparationer som ungdomsarbetare kan stöta i sitt fältarbete.
- Nämn vanliga reparationsproblem som punktering, kedjeproblem, problem med kuggstången och växeljusteringar.

Virtuella tips och tricks:



[How to change a bike tire \(or fix a flat\)?](#)



[How to change bicycle gears?](#)



[Fixing a flat tire](#)

- Betona att genom att förstå dessa reparationer kan ungdomsarbetarna effektivt felsöka och reparera cyklar.

2. Fixa ett punkterat däck (10 min)

- Visa steg för steg hur man reparerar ett punkterat däck:

Virtuella tips och tricks:



[How to change a bike tire \(or fix a flat\)](#)



[Fixing a flat tire](#)

- a) Ta bort hjulet och däckets från cykeln.
- b) Identifiera platsen för punkteringen genom att sänka ned röret i vatten eller blåsa upp den något.
- c) Använd däckspakarna för att försiktigt ta bort däckets från fälgen.
- d) Laga det punkterade området med en lagningsats eller byt ut slangen om det är nödvändigt.
- e) Sätt tillbaka däckets och slangen och se till att de är korrekt inriktade och pumpade.

3. Byte av en trasig eller utsliten kedja (10 min)

- Visa deltagarna hur man byter ut en trasig eller utsliten kedja:

Virtuella tips och tricks:



[How To Replace A Bicycle Chain](#)



[Replacing A Bike Chain Is This Easy!](#)



- a) Ta bort hjulet och däckets från cykeln.
- b) Identifiera punkteringsplatsen genom att sänka ner slangen i vatten eller blåsa upp den något.
- c) Använd däckspakarna för att försiktigt ta bort däckets från fälgen.
- d) Laga det punkterade området med en lagningsats eller byt ut slangen om det är nödvändigt.
- e) Montera tillbaka däck och slang, Säkerställ korrekt uppriktning och lufttryck.

3. Byte av en trasig eller utsliten kedja (10 min)

- Visa deltagarna hur man byter ut en trasig eller utsliten kedja:

Virtuella tips och tricks:



[How To Replace A Bicycle Chain](#)



[Replacing A Bike Chain Is This Easy!](#)

- a) Använd ett kedjeverktyg för att bryta kedjan vid den skadade länken eller ta bort den helt och hållet.
- b) Montera en ny kedja genom att trä den genom drivlinan, Säkerställ korrekt längd och inriktning.
- c) Anslut kedjan med en snabbänk eller ett kedjestift, beroende på kedjetyp.
- d) Visa hur du spänner kedjan ordentligt och testar dess smidiga funktion.



4. Fixa ett löst eller bullrigt bottenfäste (10 min)

- Förklara konceptet med ett bottenfäste och dess roll i cykelns prestanda (**checka APPENDIX**).
- Demonstrera hur du fixar ett löst eller bullrigt bottenfäste:

Virtuella tips och tricks:



[How To Fix A Creaking Bottom Bracket Or Cranks](#)



[How To Remove, Regrease And Replace Your Bottom Bracket](#)

- a) Ta bort vevpartiet och bottenfästets kopplingar med lämpliga verktyg.
- b) Rengör bottenfästets hölje och gängor noggrant.
- c) Ansök nytt fett och återmontera bottenfästet, Säkerställ korrekt åtdragning.
- d) Kontrollera att bottenfästet fungerar smidigt och eliminera eventuella ljud eller spel.

5. Justera växlarna för smidig växling (10 min)

- Diskutera vikten av korrekt justerade växlar för effektiv växling.
- Demonstrera hur man justerar växlar steg för steg:
 - a) Använd cylinderjusterare eller begränsningsskruvar för att finjustera växlingens prestanda.
 - b) Förklara hur du justerar växelföraren med växeln kassett eller kedjeband.
 - c) Visa deltagarna hur man säkerställer korrekt indexering och smidig växling.



DEL 3: Regelbunden service och säkerhetskontroller (30 min)

1. Betydelsen av regelbunden service (5 min)

- Betona vikten av regelbunden service för att upprätthålla cykelns säkerhet och prestanda.
- Diskutera hur regelbunden service hjälper till att identifiera och åtgärda potentiella problem innan de blir större problem.
- Betona att regelbunden service förlänger cykelns livslängd och bidrar till en smidig och behaglig körupplevelse.

2. Heltäckande cykelservice (15 min)

Virtuella tips och tricks:



[ALL-IN-ONE Bike Maintenance Tutorial.
How To Service A Bicycle.](#)

Förklara de viktigaste delarna av en omfattande cykeltjänst som ungdomsarbetare kan utföra:

a) Rengöring och avfettning av drivlinan:

- Visa hur du avlägsnar smuts, smuts och gammalt smörjmedel från kedjan, kassetten och kedjeringarna med hjälp av lämpliga rengöringsverktyg och lösningar.

b) Kontroll och justering av hjulens uppriktning och jämnhet:

- Visa hur man använder ett hjulriktningsstativ eller en ram som referens för att kontrollera hjulinställningen och rätta till mindre vingel.

c) Inspektera och byt ut slitna bromsbelägg och kablar:

- Visa deltagarna hur man bedömer bromsbeläggens slitage och byter ut beläggen vid behov.
- Förklara hur du kontrollerar om bromskablarna är slitna eller skadade och byter ut dem vid behov.

d) Undersökning av skicket på ram, gaffel och komponenter:

- Betona vikten av att inspektera ram, gaffel och andra komponenter för att upptäcka sprickor, rost eller tecken på slitage.

3. Regelbundna säkerhetskontroller (10 min)

- Tillhandahålla en checklista för regelbundna säkerhetskontroller av cyklar:
 - a) Kontrollera däckens skick och pumpa dem till rekommenderat tryck.
 - b) Kontrollera att bromsarna fungerar som de ska och att slitaget på bromsbeläggen är tillräckligt.
 - c) Kontrollera att alla bultar och fästanordningar är åtdragna och säkrade.
 - d) Kontrollera att styret, styrstammen och sadelstolpen är korrekt justerade och åtdragna.
 - e) Testa att lampor, reflexer och ringklocka fungerar som de ska.
 - f) Påminn deltagarna om att uppmuntra marginaliserade ungdomar att bära hjälm och reflexer för ökad säkerhet..

Virtuella tips och tricks:



[ABC Check](#)



[M Check](#)

4. Främjande av säkerhetsutrustning (5 min)

- Diskutera betydelsen av korrekt säkerhetsutrustning, t.ex. hjälm och reflexer.
- Betona vikten av att utbilda marginaliserade ungdomar om fördelarna med att konsekvent använda säkerhetsutrustning.
- Uppmuntra deltagarna att verka för att säkerhetsutrustning blir tillgänglig och prisvärd inom deras organisationer eller samhällen.



DEL 4: Integrera cykelunderhåll i ungdomsarbete (10 min)

1. Vikten av färdigheter i cykelunderhåll (5 min)

- Betona vikten av att utrusta marginaliserade ungdomar med färdigheter i cykelunderhåll.
- Diskutera hur dessa färdigheter främjar självförtroende, egenmakt och en känsla av att ha åstadkommit något.
- Betona att genom att integrera cykelunderhåll i ungdomsarbetet, kan du ge marginaliserade ungdomar möjlighet att äga sina cyklar och förbättra deras möjligheter till rörlighet.

2. Utveckling av workshops för cykelunderhåll (10 min)

Diskutera processen att utforma och genomföra workshops i cykelunderhåll för marginaliserade ungdomar:

- a) Identifiera de specifika behoven och målen hos de ungdomar du arbetar med.
- b) Planera workshopaktiviteter och ämnen utifrån deras färdighetsnivåer och intressen.
- c) Inkludera praktiska inlärningserfarenheter, demonstrationer och gruppdiskussioner.
- d) Uppmuntra kollegialt lärande och samarbete under workshopparna.

3. Att bygga partnerskap (10 min)

Lyft fram fördelarna med att bygga partnerskap med lokala cykelbutiker, samhällsorganisationer eller cykelklubbar:

- a) Tillgång till resurser, expertis och stöd för dina initiativ underhållsinitiativ.
- b) Möjligheter till gemensamma workshops, mentorskapsprogram eller samhällsevenemang.
- c) Möjlig sponsring eller donation av verktyg, utrustning eller cyklar.

4. Långsiktigt stöd och uppföljning (10 min)

Diskutera vikten av att tillhandahålla långsiktigt stöd och uppföljning för marginaliserade ungdomar som lär sig cykelunderhåll:

- a) Upprätta regelbundna avstämningar eller uppföljningssessioner för att stärka och ta itu med eventuella utmaningar.**
- b) Uppmuntra ungdomar att söka hjälp eller vägledning när det behövs.**
- c) Utforska möjligheter till fortlöpande mentorskap eller avancerad utbildning i cykelunderhåll.**

5. Främja säker cykling (5 min)

Diskutera betydelsen av att främja säkra cykelvanor tillsammans med cykelunderhåll:

- a) Utbilda marginaliserade ungdomar i trafikregler, signalering och defensiv cyklingstekniker.**
- b) Uppmuntra användning av säkerhetsutrustning, t.ex. hjälmar och reflekterande utrustning.**
- c) Verka för säker cykelinfrastruktur och öka medvetenheten om cyklisters rättigheter och skyldigheter.**

6. Utvärdering och konsekvensanalys (5 min)

Diskutera vikten av att utvärdera effekten av dina initiativ för cykelunderhåll:

- a) Samla in feedback från marginaliserade ungdomar och intressenter som i workshopparna.**
 - b) Bedöma graden av kompetensutveckling, självförtroende och självständighet bland deltagarna.**
 - c) Använd utvärderingsresultaten för att förbättra och förfina dina framtida cykel underhållsprogram.**
- 

7. Slutsats och avslutande kommentarer (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen, betona vikten av cykelunderhåll för att stärka marginaliserade ungdomar.
- Tacka deltagarna för deras aktiva engagemang och hängivenhet under hela sessionen.
- Uppmuntra dem att tillämpa de kunskaper och färdigheter de fått i sitt ungdomsarbete och göra en positiv inverkan på marginaliserade individers liv..

Material som behövs:

blädderblock/whiteboard

pennor - olika färger

TV-skärm eller projektor för videofilmerna

Virtuella tips och tricks:



[ABC Check](#)



[M Check](#)



[How to change bicycle gears?](#)



[Protecting your Bike from being Stolen](#)



[Bike locks types](#)



[How to Dispose of your Bike](#)



[How to clean your bike](#)



[What are the main parts of a bicycle?](#)

TILLÄGG:

1. Bottenfäste och dess roll i cykelns prestanda.

Kromfästet är en viktig komponent i en cykels drivsystem. Det är placerat längst ner på cykelramen, där vevpartiet och pedalerna är fästa.

Bottenfästets primära roll är att ansluta vevpartiet till cykelramen och möjliggöra en smidig rotation av vevpartiet, vilket driver cykelns framåtriktade rörelse.

Bottenfästet består av flera komponenter, inklusive lager, lagerskålar och en spindel. Lagren ger ett lågfriktionsgränssnitt mellan den roterande spindeln och den stationära ramen, vilket gör att vevpartiet att rotera smidigt. Lagerskålarna, som vanligtvis är tillverkade av metall, gängas in i cykelramen och håller lagren på plats.

Bottenfästet spelar en avgörande roll för att överföra kraft från cyklistens ben till cykelns drivlina. Den måste motstå de krafter som uppstår under trampningen, inklusive vridmoment och sidokrafter. Ett väl underhållet och korrekt justerat bottenfäste säkerställer effektiv kraftöverföring, smidig trampning och överlag optimal cykelprestanda.

Det finns olika typer av bottenfästen, såsom gängade bottenfästen (e.g., BSA eller engelsk gänga) och pressmonterade bottenfästen (t.ex. BB30, PF30). Valet av bottenfäste beror på cykelramens utformning och kompatibilitet med vevpartiet.

Regelbundet underhåll och korrekt justering av bottenfästet är avgörande för att säkerställa optimal prestanda och livslängd. Over time, Med tiden kan faktorer som smuts, fukt och slitage påverka den smidiga funktionen av det nedre fästet. Därför är regelbunden rengöring, smörjning och inspektion är nödvändiga för att förhindra problem som överdrivet spel, buller eller för tidigt slitage.

Genom att förstå konceptet med det nedre fästet och dess roll i cykelns prestanda, kan ungdomsarbetare diagnostisera och ta itu med lösa problem som är kopplade till bottenfästet och se till att marginaliserade till cyklar som fungerar smidigt, effektivt och säkert.

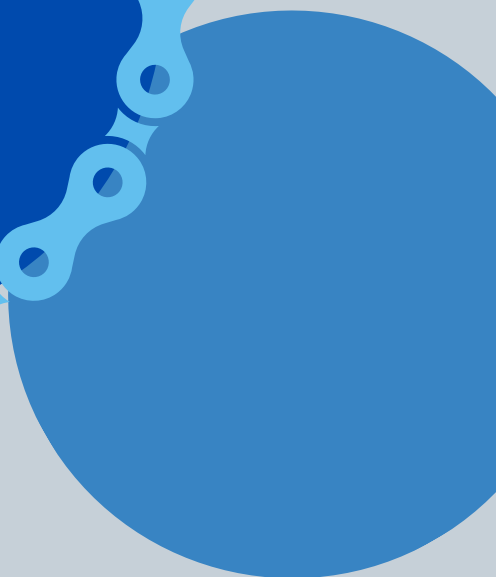
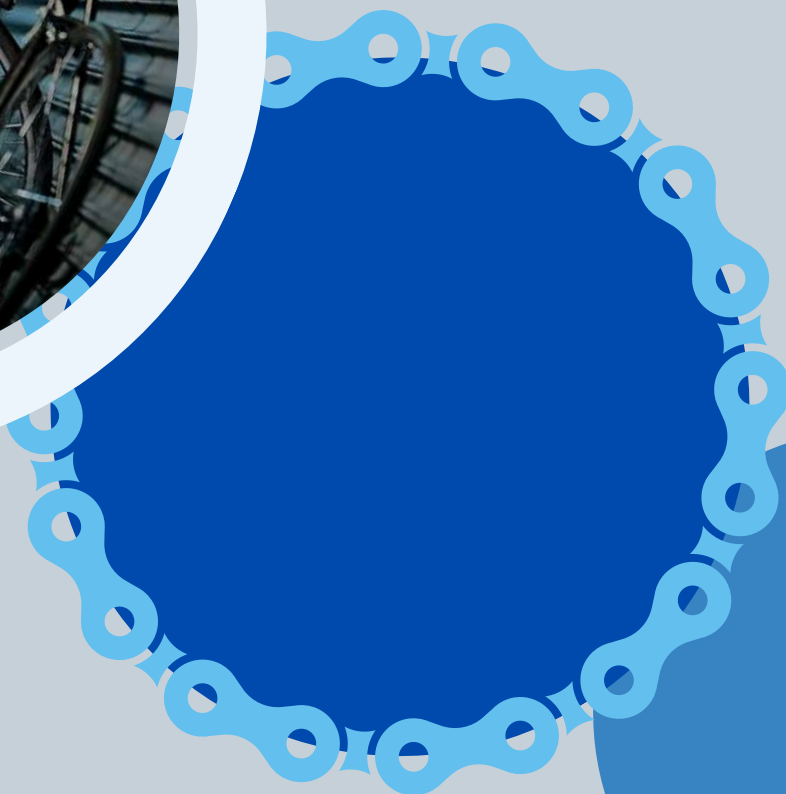


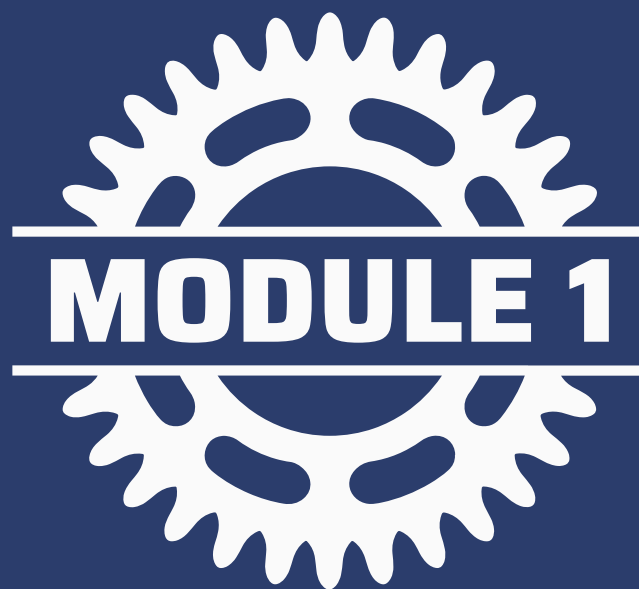
2. Vikten av korrekt justerade växlar för effektiv växling.

Korrekt justerade växlar är avgörande för effektiv växling på cykeln. Här är några viktiga skäl till varför:

1. **Smidigare växling:** När växlar är korrekt justerade blir växlingen mellan olika växlar mjuk och smidig. Varje växling ska ske utan fördröjning, tvekan eller överdrivet buller. Korrekt justering säkerställer att kedjan rör sig smidigt från en växel till en annan, vilket förbättrar den totala körupplevelsen.
2. **Optimal kraftöverföring:** När växlar är korrekt justerade maximeras kraftöverföringen från förarens ben till drivlinan. Kedjan rör sig effektivt mellan kedjehjulen och kassetten, vilket gör att energin utnyttjas på bästa sätt när du trampar. Korrekt växeljustering säkerställer att cyklisten kan hålla en jämn kadens och generera önskad hastighet och effekt.
3. **Minskat slitage på kedjan:** Felaktig justering av växeln kan leda till att kedjan hamnar fel eller gnids mot växeln eller närliggande växlar. Detta kan orsaka onödig friktion och slitage på kedjan, vilket leder till snabbare kedjesträckning, för tidigt slitage på kedja och kassett samt förkortad livslängd för drivlinan. Korrekt växeljustering hjälper till att minimera överdriven belastning på kedjan, vilket främjar dess livslängd och minskar underhållskostnaderna.
4. **Förbättrad klättring och nedförsbacke:** Ett väljusterat växelsystem är särskilt viktigt när du tar dig an backar eller nedförsbackar. Korrekt justerade växlar ger föraren en rad lämpliga utväxlingar, vilket möjliggör effektiv trampning i uppförs- och nedförsbackar. Detta säkerställer att cyklisten kan hålla en optimal kadens och hitta rätt balans mellan kraft och hastighet för olika terrängar.
5. **Förbättrad komfort för föraren:** När växlar är korrekt justerade kan föraren enkelt hitta lämplig utväxling för sina körförhållanden och personliga preferenser. Detta ger ökad komfort och minskad trötthet under längre turer eller i utmanande terräng. Cyklisterna kan enkelt anpassa sig till förändringar i terrängen, motvind eller varierande hastighet, vilket ökar deras totala njutning och minskar risken för överansträngning.

Korrekt justerade växlar är avgörande för en effektiv och njutbar körupplevelse. Det är viktigt för ungdomsarbetare att förstå betydelsen av växeljustering, eftersom de kan hjälpa marginaliserade ungdomar att underhålla sina cyklars växelsystem. Genom att säkerställa korrekt justering av växeln kan ungdomsarbetare hjälpa marginaliserade individer att få en smidigare och mer effektiv cykelupplevelse, vilket i slutändan främjar deras självförtroende, rörlighet och njutning av cykling.





**Fix & Ride Verktöglåda med resurser:
strategier för genomförande och bedömning.**

**VI. Trafikregler och bestämmelser om
stadspendling med cykel (90 min)**

VI. Trafikregler och bestämmelser för pendling i städer med cykel (90 min)

Inledning

DEL 1: Trafikregler och trafikföreskrifter (40 min)

1. Översikt över trafiklagar och trafikföreskrifter:

- Introduktion till allmänna trafikregler som gäller för cyklister (5 minuter)
- Förstå hierarkin av trafikanter och deras ansvar (5 minuter)
- Skillnad mellan cykelbanor, delade gångbanor och vägbanor (5 minuter)

2. Viktiga trafikregler för cyklister:

- Trafiksignaler: förståelse för handsignaler och trafikljus (5 minuter)
- Väjningsplikt: väjnings- och företrädesregler (5 minuter))
- Att köra om och passera fordon på ett säkert sätt (5 minuter)
- Regler för körning i grupper och formationer (5 minuter))

3. Interaktioner med fotgängare och bilister:

- Navigera på övergångsställen och zebrakorsningar (5 minuter)
- Säkerhetsaspekter när man delar vägen med motorfordon (5 minuter)
- Hantering av korsningar, rondeller och svängmanövrar (5 minuter)



DEL 2: Praktiska strategier för säker pendling (40 min)

1. Defensiva cykeltekniker:

- Upprätthålla synlighet och positionering på vägen (5 minuter)
- Förutse och undvika potentiella faror (5 minuter)
- Kommunicera avsikter på ett effektivt sätt (5 minuter)

2. Cykling i olika stadsmiljöer:

- Hantera tung trafik och överbelastade områden (5 minuter)
- Anpassning till stadsinfrastruktur, inklusive cykelbanor och gemensamma utrymmen (5 minuter)
- Navigera i komplexa korsningar och korsningar (5 minuter)

3. Cykelsäkerhet och förebyggande av stölder:

- Låsningstekniker och val av säkra parkeringsplatser (5 minuter)
- Strategier för att minska risken för cykelstöld (5 minuter)
- Rapportera incidenter och samarbeta med lokala myndigheter (5 minuter)



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Anm. 1:

Facilitatorn kan använda ytterligare resurser som trafikskyltar och visuella bilder, fallstudier och gruppdiskussioner för att förbättra sessionen.

Anm. 2:

Kom ihåg att anpassa tidpunkten och presentationen efter dynamiken sessionens dynamik och deltagarnas behov. Uppmuntra interaktion, engagera deltagarna i diskussioner och ge exempel från verkliga livet för att öka förståelsen och den praktiska tillämpningen av trafikregler och bestämmelser för cykelsäkerhet i städer.

Anm. 3:

Efter varje del kan du lägga till en "Frågor och diskussion"-runda i denna session för att gå ännu djupare in i ämnet och konkretisera lärandet, och utforska mer om ämnet:

- Öppna för frågor och uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och utmaningar i samband med den information som nämns.
- Ta upp eventuella frågor eller tvivel från deltagarna.



1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna och presentera ämnet för sessionen (3 minuter)
- Betona vikten av att förstå trafikregler och bestämmelser för säker stadspendling (3 minuter)

DEL 1: Trafikregler och bestämmelser för pendling med cykel i städer (40 min)

Virtuella tips och tricks:



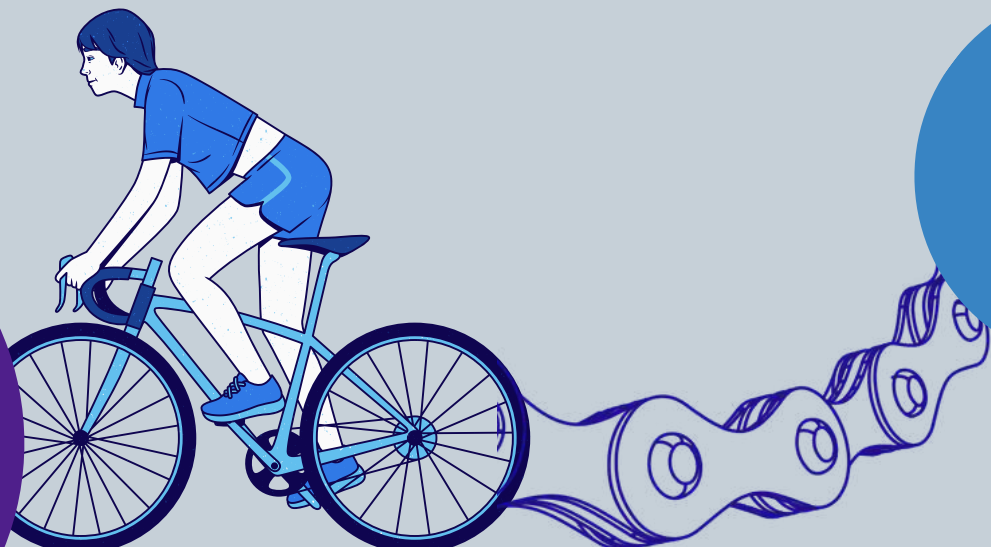
[Hand Signals and Traffic Signs](#)



[Behavior on the road](#)

1. Introduktion till trafikregler och bestämmelser (5 min)

- Börja med att belysa betydelsen av att förstå och följa trafikregler trafikregler och förordningar när man cyklar i stadsmiljöer
- Betona att om du följer dessa regler garanterar du inte bara cyklisternas säkerhet utan främjar också en harmonisk samexistens med andra trafikanter
- Förklara att kunskap om trafikregler ger marginaliserade ungdomar möjlighet att tryggt navigera på gatorna och fatta välgrundade beslut



2. Grundläggande trafikregler för cyklister (15 min)

- Diskutera de viktiga trafikregler som cyklister måste följa, som att stanna vid rödljus och stoppskyltar, väja för fotgängare, och signalera svängar **(se TILLÄGG)**
- Förklara vikten av att följa trafiksinaler, vägs skyltar, och vägmarkeringar för att upprätthålla ordning och förhindra olyckor
- Betona vikten av att cykla i samma riktning som trafiken, använda cykelbanor när sådana finns och hålla ett säkert avstånd till parkerade bilar

3. Förståelse av väjningsplikt och interaktioner med andra trafikanter (15 min)

- Förklara begreppet väjningsplikt och hur det tillämpas på olika trafiksituationer som uppstår när du cyklar
- Diskutera samspelet mellan cyklister, fotgängare, bilister, och andra trafikanter, med betoning på behovet av ömsesidig respekt och samarbete
- Ge praktiska exempel och scenarier för att illustrera hur man navigerar i komplexa trafiksituationer, såsom korsningar och rondeller **(se TILLÄGG)**



4. Resurser och stöd för säker cykling (5 min)

- Ge information om tillgängliga resurser och stödsystem som kan hjälpa marginaliserade ungdomar att navigera säkert i stadsrykling, till exempel lokala cykelorganisationer, workshops och online-resurser **(se TILLÄGG)**
- Betona vikten av fortlöpande utbildning och självförbättring, och att hålla sig uppdaterad om eventuella förändringar i trafikregler och infrastruktur

Avslutning (5 min)

- Rekapitulera de viktigaste punkterna som diskuterats i denna del och betona vikten av att förstå och följa trafikregler och bestämmelser för säker stadsrykling
- Ta upp eventuella frågor eller funderingar från deltagarna.

DEL 2: Praktiska strategier för säker pendling (40 min)

1. Introduktion till praktiska strategier för säker pendling (5 min)

- Börja med att betona vikten av praktiska strategier för att säkerställa säkra och trevliga pendlingsupplevelser för marginaliserade ungdomar
- Förklara att dessa strategier kommer att göra det möjligt för dem att på ett säkert sätt hantera olika utmaningar som uppstår under stadsrykling
- Betona att de genom att genomföra dessa strategier kan förbättra sin säkerhet, minska riskerna och främja en positiv cykelkultur i sina samhällen



2. Ruttplanering och navigering (15 min)

- Diskutera betydelsen av ruttplanering för att identifiera säkrare och mer cykelvänliga rutter. Förklara hur man använder digitala kartverktyg och cykelspecifika navigeringsappar för att hitta cykelbanor, delade gångvägar och tystare gator (5 minuter)
- Dela med dig av tips om hur du tar hänsyn till faktorer som trafikvolym, vägförhållanden, korsningar och potentiella faror när du väljer rutt

3. Interaktion med bilister och andra trafikanter (20 min)

- Ge vägledning om hur man skapar synlighet och kommunicerar avsikter på ett effektivt sätt när man delar vägen med bilister
- Diskutera tekniker för att hålla ett säkert avstånd till fordon, undvika döda vinklar och förutse deras rörelser
- Betona vikten av att ha ögonkontakt med förare, använda handtecken och hävda sin position på vägen när det behövs
- Ta upp strategier för att hantera aggressiva eller ouppmärksamma bilister, som att hålla sig lugn, ge utrymme och rapportera incidenter om det behövs.

4. Navigera i korsningar och trafikerade områden (20 min)

- Diskutera specifika tekniker för säker navigering i korsningar, inklusive positionering, signalering och väjningsplikt
- Förklara hur man hanterar olika typer av korsningar, t.ex. rondeller, cirkulationsplatser och flerfiliga korsningar
- Dela med dig av tips om hur du navigerar i trafikerade områden, såsom gator i stadskärnan, bussfiler och områden med många fotgängare
- Ta upp potentiella utmaningar och erbjud strategier för att korsa spårvagnsspår, hantera parkerade bilar och manövrera genom överbelastade områden



5. Hantering av dåligt väder och förhållanden med svagt ljus (15 min)

- Ge vägledning om hur man åker säkert i olika väderförhållanden, such as såsom regn, stark vind eller extrema temperaturer (5 minuter).
- Diskutera vikten av synlighet i svagt ljus och rekommendera användning av reflexutrustning, lampor och ljusa kläder (5 minuter).
- Dela med dig av tips om hur du anpassar körteknik och bromssträcka när du kör på vått eller halt underlag (5 minuter).

6. Defensiva cykeltekniker (15 min)

Förklara vikten av defensiva cykeltekniker för marginaliserade ungdomar för att förbättra deras säkerhet på vägen.

Diskutera bibehållen sikt och positionering på vägen, t.ex. att köra i en rak linje och undvika döda vinklar.

Betona vikten av att förutse och undvika potentiella faror, t.ex. öppna bildörrar, potthål eller oförutsägbara fotgängare.

Betona vikten av att kommunicera avsikter effektivt, använda handtecken och ögonkontakt med andra trafikanter.

7. Cykling i olika stadsmiljöer (15 min)

- Diskutera utmaningarna med att cykla i tät trafik och överbelastade områden och erbjuda strategier för att hantera dessa situationer.
- Ta upp anpassningen till stadsinfrastruktur, inklusive cykelbanor, gemensamma utrymmen och rondeller, och ge tips om hur man navigerar säkert dem på ett säkert sätt.
- Dela med sig av tekniker för att navigera i komplexa korsningar och vägskäl, som att vara medveten om trafikflödet och reglerna för väjningsplikt, och använda visuella ledtrådar.



8. Säkerhet för cyklar och förebyggande av stölder (15 min)

- Betona vikten av cykelsäkerhet och förebyggande av stölder för marginaliserade ungdomar att skydda sina värdefulla tillgångar.
- Ge vägledning om korrekt låsteknik, t.ex. att använda ett robust lås och att säkra både ram och hjul.
- Diskutera strategier för att välja säkra parkeringsplatser, t.ex. väl upplysta områden med mycket fotgängare och särskilda cykelställ.
- Ta upp vikten av att rapportera stöldincidenter och ta kontakt med lokala myndigheter eller samhällsorganisationer för stöd.

Avslutning (5 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterats i denna del och belys de praktiska strategierna för säker pendling i stadsmiljöer.
- Uppmuntra deltagarna att tillämpa dessa strategier i sina egna cykelerfarenheter och dela dem med de marginaliserade ungdomar som de arbetar med.

Slutsats:

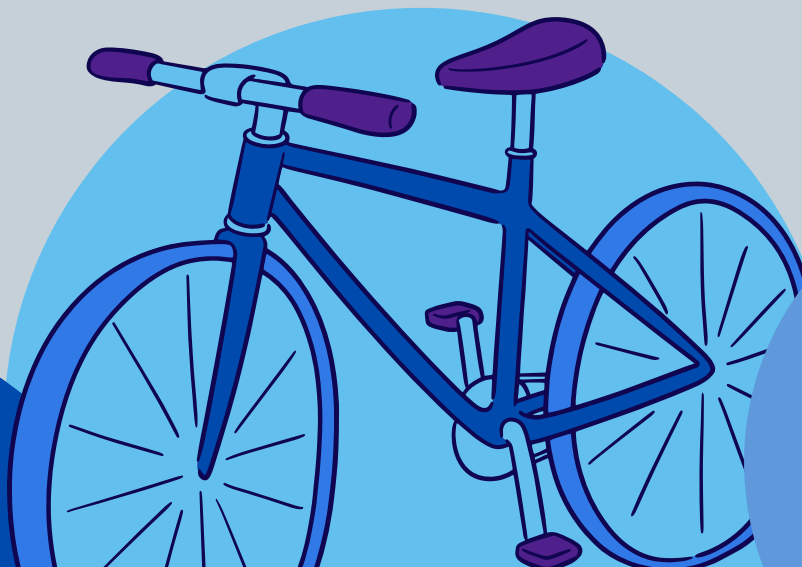
- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter
- Betona vikten av att främja säkra cykelvanor bland marginaliserade ungdomar

Material som behövs:

blädderblock/vit tavla

pennor - olika färger

TV-skärm eller projektor för videofilmerna



Virtuella tips och tricks:

 [Hand Signals and Traffic Signs](#)

 [Behavior on the road](#)

 [Protecting your Bike from being Stolen](#)

 [Bike locks types](#)

 [Cycling Safely - The Risks of Phones and Headphones](#)

 [Biking in the winter](#)

 [Long trip cycling](#)

 [Cycling with a child](#)

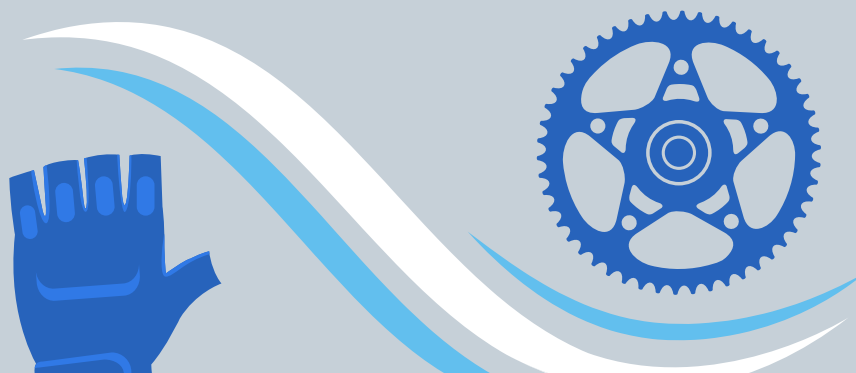
 [Learning to ride a bicycle](#)

TILLÄGG

1. De viktigaste trafikreglerna som cyklister måste följa:

a. Stanna vid rödljus och stoppskyltar:

- Betona vikten av att lyda trafiksignaler och stanna helt stanna helt vid rödljus och stoppskyltar
- Förklara att cyklister ska vänta på sin tur att köra och inte fortsätta förrän det är säkert och ljuset eller stoppskylten tillåter det
- Lyft fram behovet av att vara försiktig även när ljuset slår om till grönt eller när en stoppskylt är tydlig, eftersom andra fordon eller fotgängare fortfarande kan fortfarande korsar



b. Väjning för fotgängare:

- Diskutera vikten av att ge fotgängare företräde på övergångsställen eller när de korsar vägen
- Uppmuntra cyklister att sakta ner eller stanna när de närmar sig fotgängare, särskilt i folktäta områden
- Förklara att väjningsplikt mot fotgängare främjar säkerheten och skapar positiva interaktioner mellan cyklister och fotgängare

c. Signalering vänder:

- Betona vikten av att cyklister använder handsignalerna för att visa sina avsikter när de svänger eller byter körfält
- Demonstrera de korrekta handsignalerna för vänstersväng, högersväng och stopp, och förklara när varje signal ska användas
- Uppmuntra deltagarna att öva på att använda handsignalerna och förklara deras fördelar när det gäller kommunikation och säkerhet.

d. Kör i samma riktning som trafiken:

- Betona vikten av att cykla i samma riktning som trafikflödet för att förbättra synligheten och förutsägbarheten
- Förklara att det är farligt och olagligt att cykla mot trafiken, eftersom det ökar risken för kollisioner
- Uppmuntra deltagarna att alltid hålla sig på höger sida av vägen och följa trafikflödet

e. Använda cykelbanor och gemensamma utrymmen:

- Diskutera cykelbanors roll när det gäller att tillhandahålla ett särskilt utrymme för cyklister och vikten av att använda dem när de finns tillgängliga
- Förklara behovet av att vara medveten om gemensamma utrymmen med fotgängare, såsom trottoarer eller gångvägar för blandad användning, och att väja för fotgängare i dessa områden
- Ta upp vikten av att vara hänsynsfull och respektfull mot andra trafikanter, inklusive bilister, fotgängare och andra cyklister.

2. Praktiska exempel och scenarier för att illustrera hur man navigerar i komplexa trafiksituationer i Europa:

a. Scenario: Navigera i en trafikerad korsning:

- Exempel: En cyklist närmar sig en stor korsning med flera körfält och trafikljus.

Praktiska tips:

- Betona vikten av att placera sig korrekt i körfältet i körfältet för att vara synlig för andra trafikanter.
- Diskutera konceptet att "ta körfältet" när det är nödvändigt för att hävda sin position och säkerställa säkerheten.
- Betona vikten av att följa trafiksignaler, stanna vid rött ljus och lämna företräde för mötande trafik innan man svänger.
- Uppmuntra cyklister att ha ögonkontakt med förare och fotgängare för att säkerställa ömsesidig medvetenhet.

b. Scenario: Navigering i rondeller:

- Exempel: En cyklist möter en rondell med flera in- och utfarter.



Praktiska tips:

- Förklara konceptet att "ta körfältet" när man kör in i en rondell för att skapa en tydlig väg.
- Betona behovet av att väja för fordon som redan befinner sig i rondellen och vänta på en säker lucka innan du kör in i rondellen.
- Diskutera vikten av att signalera avsikten att köra ut ur rondellen med hjälp av korrekta handtecken.
- Betona behovet av att vara försiktig med större fordon, som lastbilar och bussar, som kan kräva mer utrymme i rondellen.

c. Scenario: Hantering av en delad cykelbana och övergångsställen:

- Exempel: En cyklist stöter på en cykelbana som delas med fotgängare och har flera övergångsställen.

Praktiska tips:

- Diskutera vikten av att vara uppmärksam på fotgängare och väja för dem när det behövs, särskilt vid övergångsställen.
- Uppmuntra cyklister att anpassa sin hastighet efter flödet av gångtrafikanter för att undvika konflikter och garantera säkerheten..
- Betona vikten av att använda handsignaler eller ögonkontakt med fotgängare för att kommunicera sina avsikter.
- Diskutera behovet av att vara försiktig när man öppnar bildörrar och andra potentiella faror längs cykelbanan.

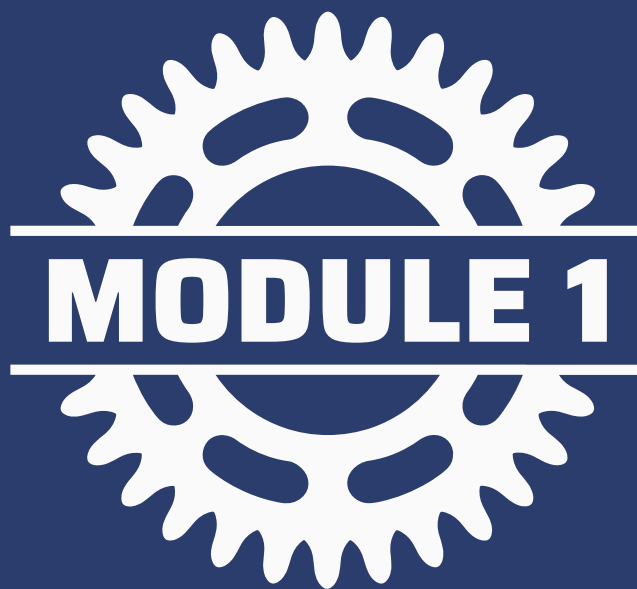
Anm.:

Kom ihåg att uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter och strategier för att navigera i komplexa trafiksituationer. Genom att diskutera praktiska scenarier och ge exempel från verkligheten kan deltagarna bättre förstå hur man navigerar korsningar, rondeller och gemensamma utrymmen på ett säkert och tryggt sätt i Europa.



3. Tillgängliga resurser och stödsystem som kan hjälpa marginaliserade ungdomar att cykla säkert i städer:

- a. Utbildnings- och träningsprogram för cykling:** Samarbeta med lokala organisationer eller intressegrupper för cykling för att tillhandahålla och träningsprogram som är särskilt anpassade för marginaliserade ungdomar. Dessa program kan lära ut viktiga cykelkunskaper, trafikregler och säkerhetsrutiner, vilket ger dem kunskap och självförtroende att navigera säkert i stadsmiljöer..
- b. Mentorskap och kamratstöd:** Para ihop marginaliserade ungdomar med erfarna cyklister eller mentorer som kan ge vägledning och stöd. Mentorer kan dela med sig av sin expertis, ge praktiska tips, följa med på cykelvägar och ge fortlöpande uppmuntran. Grupper för kamratstöd grupper kan också bildas där marginaliserade ungdomar kan få kontakt med andra som står inför liknande utmaningar och dela erfarenheter, tips och råd.
- c. Tillgång till prisvärda och högkvalitativa cyklar och säkerhetsutrustning:** Samarbeta med lokala cykelhandlare, samhällsorganisationer eller initiativ som tillhandahåller prisvärda eller subventionerade cyklar och säkerhetsutrustning till marginaliserade ungdomar. Detta kan bidra till att övervinna ekonomiska hinder och säkerställa att de har tillgång till tillförlitliga och väl underhållna cyklar, hjälmar, lampor och annan viktig säkerhetsutrustning.
- d. Påverkansarbete för cykelinfrastruktur och säkerhetsåtgärder:** Arbeta med lokala myndigheter och samhällsaktörer för att förespråka förbättrad cykelinfrastruktur, såsom särskilda cykelbanor, trafikdämpande åtgärder och säkra korsningar. Att uppmuntra genomförandet av åtgärder som skyltning, vägmarkeringar och trafikdämpande åtgärder kan skapa en säkrare miljö för marginaliserade ungdomar att cykla i stadsområden.
- e. Kampanjer för ökad medvetenhet och uppsökande verksamhet:** Genomföra kampanjer för att främja säkra cykelvanor bland marginaliserade ungdomar och det bredare samhället. Dessa kampanjer kan omfatta workshops, samhällsevenemang och informationsprogram för allmänheten som betonar vikten av trafiksäkerhet, att dela på vägen och att respektera cyklister som legitima trafikanter.



Verktygslåda med resurser för Fix & Ride:
strategier för genomförande och bedömning.

**VII. Användning av olika inlärningsverktyg och
resurser för missgynnade ungdomar (90 min)**

VII. Användning av olika inlärningsverktyg och resurser för missgynnade ungdomar (90 min)

Inledning. (3 min)

DEL 1: Förstå missgynnade ungdomar och deras behov av lärande (30 min)

1. Definition av och kännetecken för missgynnade ungdomar:

- Diskutera de faktorer som bidrar till att ungdomar missgynnas
- Förstå de unika utmaningar och hinder som de möter i utbildning och lärande

2. Lärandebehov och preferenser hos missgynnade ungdomar:

- Erkänna vikten av individanpassade tillvägagångssätt
- Identifiera olika inlärningsstilar och preferenser
- Ta hänsyn till kulturell känslighet och inkludering i inlärningsverktyg

3. Bedömning av missgynnade ungdomars behov av lärande:

- Effektiva metoder för att genomföra behovsbedömningar
- Samarbeta med ungdomar för att förstå deras intressen och ambitioner
- Samarbeta med andra yrkesgrupper och organisationer för holistiskt stöd



DEL 2: Utforska verktyg och resurser för lärande (30 min)

1. Teknikbaserade verktyg för lärande:

Introducera onlineplattformar, utbildningsappar och digitala resurser
Diskutera fördelar och utmaningar med teknikintegration
Ge exempel på online-resurser som riktar sig till missgynnade ungdomar

2. Icke-teknikbaserade verktyg för lärande:

Betona vikten av praktiskt och erfarenhetsbaserat lärande
Visa upp kreativa och interaktiva inlärningsaktiviteter
Diskutera användningen av konst, sport och yrkesutbildning

3. Anpassa inlärningsverktygen till behoven hos missgynnade ungdomar:

Anpassningsstrategier för olika inlärningsstilar och förmågor
Främja inkludering och tillgänglighet i lärresurser
Införliva ungdomars synpunkter och feedback i utvecklingen av verktyg

Slutsats::

Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter
Betona vikten av att använda en mängd olika inlärningsverktyg och resurser för att stödja missgynnade ungdomar.

Anm.:

Kursledaren kan inkludera gruppdiskussioner, fallstudier och praktiska aktiviteter för att göra sessionen mer interaktiv och engagerande. Kom ihåg att anpassa tidpunkten och genomförandet utifrån dynamiken i sessionen och deltagarnas behov. Uppmuntra till frågor, diskussioner och erfarenhetsutbyte under hela sessionen för att göra den interaktiv och till nytta för deltagarna.



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna och presentera ämnet för sessionen
- Förklara vikten av att använda olika verktyg och resurser för lärande för effektivt engagemang med missgynnade ungdomar

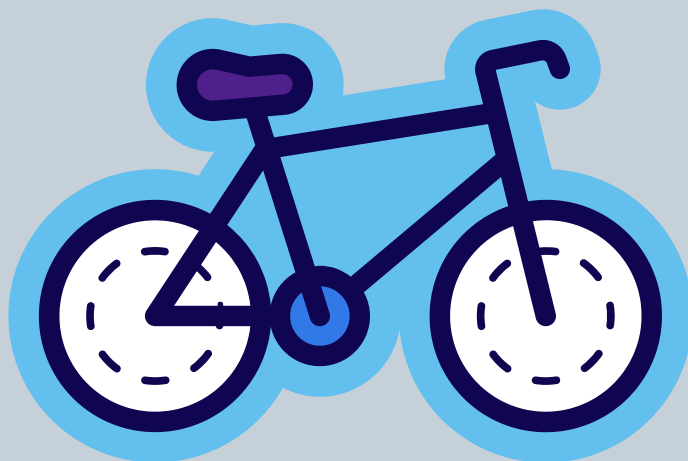
DEL 1: Förstå missgynnade ungdomar och deras behov av lärande (30 min)

Definition av och kännetecken för missgynnade ungdomar: (10 min)

- Diskutera de faktorer som bidrar till att ungdomar missgynnas, t.ex. socioekonomisk status, begränsad tillgång till resurser, diskriminering, och ogynnsamma livsomständigheter.
- Utforska de egenskaper som ofta förknippas med missgynnade ungdomar, inklusive lägre skolresultat, högre avhoppsfrekvens, och sämre utbildningsmöjligheter.
- Lyft fram mångfalden inom denna grupp och vikten av att att förstå deras individuella omständigheter och erfarenheter.

Lärandebehov och preferenser hos missgynnade ungdomar: (10 min)

- Erkänna vikten av individanpassade metoder för att tillgodose missgynnade ungdomars inlärningsbehov..
- Identifiera olika inlärningsstilar och preferenser och hur de kan påverka effektiviteten av utbildningsinsatser.
- Diskutera betydelsen av kulturell känslighet och inkludering i utvecklingen av lärverktyg och resurser som resonerar med de olika bakgrunderna och erfarenheterna hos missgynnade ungdomar.



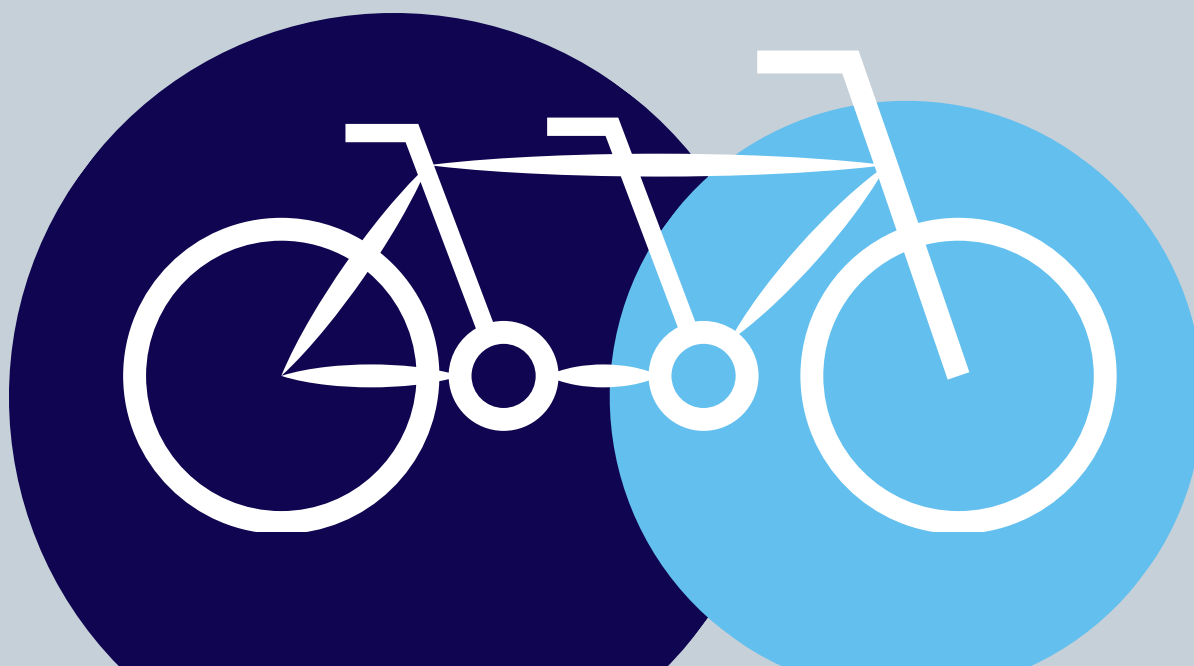
Bedömning av missgynnade ungdomars behov av lärande: (10 min)

- Utforska effektiva metoder för att genomföra behovsbedömningar, såsom enkäter, intervjuer och fokusgrupper, för att få insikter om de specifika utmaningarna och ambitionerna hos missgynnade ungdomar..
- Diskutera vikten av att engagera sig direkt med ungdomar för att förstå deras intressen, styrkor och områden där de behöver stöd.
- Betona värdet av att samarbeta med andra yrkesgrupper, samhällsorganisationer och intressenter för att tillhandahålla holistiskt stöd som tar itu med de många dimensionerna av ungdomars nackdelar.

DEL 2: Exploring Learning Tools and Resources (40 min)

1. Utforska verktyg och resurser för lärande: (15 min)

- Introducera onlineplattformar, utbildningsappar och digitala resurser som kan förbättra inlärningsupplevelsen för missgynnade ungdomar.
- Diskutera fördelarna med teknikintegration, t.ex. ökad tillgång till information, interaktiva inlärningsmöjligheter och personliga inlärningsupplevelser.
- Ta upp de utmaningar som är förknippade med teknikbaserade verktyg, inklusive begränsad tillgång till enheter eller internetanslutning, och vikten av att beakta jämlikhet och inkludering.
- Ge exempel på online-resurser som är särskilt utformade för att stödja missgynnade ungdomars utbildningsbehov, t.ex. utbildningswebbplatser, interaktiva inlärningsplattformar och online-handledning..



2. Icke-teknikbaserade verktyg för lärande: (15 min)

- Betona vikten av praktiska och erfarenhetsbaserade inlärningsmetoder för missgynnade ungdomar.
- Visa upp kreativa och interaktiva inlärningsaktiviteter som engagerar olika sinnen och främjar aktivt deltagande.
- Diskutera användningen av konst, sport och yrkesutbildning som värdefulla inlärningsverktyg som kan förbättra motivation, kompetensutveckling och självförtroende hos marginaliserade ungdomar.
- Ge specifika exempel på icke-teknikbaserade resurser och aktiviteter som har visat sig vara effektiva för att engagera missgynnade ungdomar, till exempel projektbaserat lärande, samhällsbaserade initiativ och mentorskapsprogram.

3. Anpassa inlärningsverktygen till behoven hos missgynnade ungdomar: (15 min)

- Diskutera anpassningsstrategier för olika inlärningsstilar och förmågor för att säkerställa att inlärningsverktygen är inkluderande och uppfyller de olika behoven hos missgynnade ungdomar.
- Betona vikten av att främja inkludering och tillgänglighet i utformningen och tillhandahållandet av lärresurser, med hänsyn till faktorer som språk, kulturell känslighet och fysiska eller kognitiva funktionshinder..
- Uppmuntra till införlivande av ungdomars synpunkter och feedback i utvecklingen av inlärningsverktyg för att säkerställa att deras behov och preferenser beaktas.
- Betona värdet av löpande utvärdering och förfining av inlärningsverktyg för att säkerställa deras effektivitet och relevans när det gäller att stödja missgynnade ungdomars utbildningsresa.



Slutsats:

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen och betona vikten av att utforska och använda olika inlärningsverktyg och resurser för missgynnade ungdomar.
- Uppmuntra deltagarna att tillämpa kunskaperna i sitt arbete med marginaliserade ungdomar och sträva efter att erbjuda engagerande, inkluderande och effektiva inlärningsupplevelser.
- Avsluta sessionen genom att uttrycka uppskattning för deltagarnas engagemang för att stödja marginaliserade ungdomar och deras vilja att utforska innovativa metoder för utbildning.

Material som behövs:

blädderblock/vit tavla

pennor - olika färger

TV-skärm eller projektor för videofilmerna

Virtuella tips och tricks:

 [Self-assessment of cycling skills](#)

 [Registration Number and Insurance](#)

 [10 tips for buying a second-hand bike](#)



TILLÄGG:

I. Användbara onlineplattformar, utbildningsappar och digitala resurser som kan förbättra inlärningsupplevelsen för missgynnade ungdomar:

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

En ideell organisation som erbjuder ett brett utbud av kostnadsfria onlinekurser, övningar och instruktionsvideor som täcker olika ämnen, inklusive matematik, naturvetenskap, humaniora och testförberedelser. Coursera för flyktingar (www.coursera.org/forrefugees): Coursera, i samarbete med organisationer som stöder flyktingar, erbjuder gratis till sina onlinekurser, så att missgynnade ungdomar kan få tillgång till högkvalitativ utbildning i en rad olika ämnen från ledande universitet och institutioner.

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

TED-Ed tillhandahåller en samling utbildningsvideor, lektioner och interaktiva frågesporter om olika ämnen. Den erbjuder en engagerande och tillgänglig plattform för missgynnade ungdomar att utforska olika ämnen och utöka sina kunskaper.

3.Duolingo (www.duolingo.com):

En app för språkinlärning som erbjuder interaktiva lektioner och övningar på flera olika språk. Den erbjuder en effektiv och spelbaserad metod för språkinlärning, vilket gör det tillgängligt och engagerande för missgynnade ungdomar.

4.Codecademy (www.codecademy.com):

En interaktiv plattform som erbjuder kurser och handledning i kodning för nybörjare. Den ger en praktisk inlärningsupplevelse för missgynnade ungdomar som är intresserade av att utveckla och programmeringsfärdigheter.

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

OpenLearn är en kostnadsfri lärplattform som tillhandahålls av The Open University. Den erbjuder ett brett utbud av kurser, utbildningsresurser och interaktivt innehåll i olika ämnen, så att missgynnade ungdomar kan få tillgång till kvalitetsutbildning i sin egen takt.

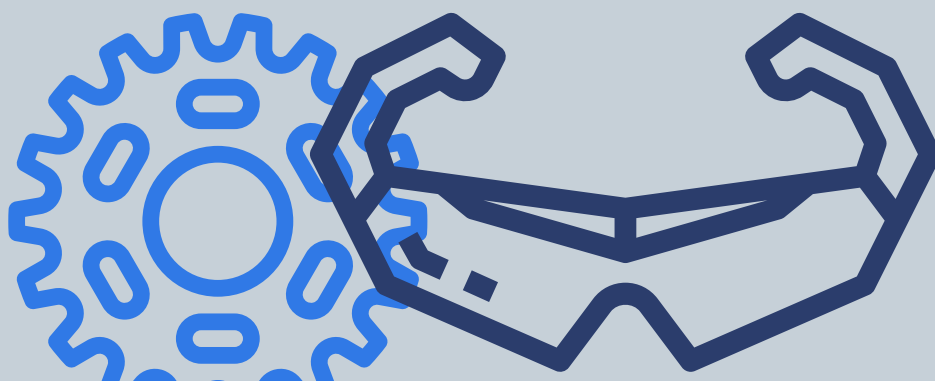
6. Scratch (scratch.mit.edu): Scratch är ett programmeringsspråk och online-community som gör det möjligt för missgynnade ungdomar att skapa interaktiva berättelser, spel och animationer. Det främjar kreativitet, problemlösning och datalogiskt tänkande.

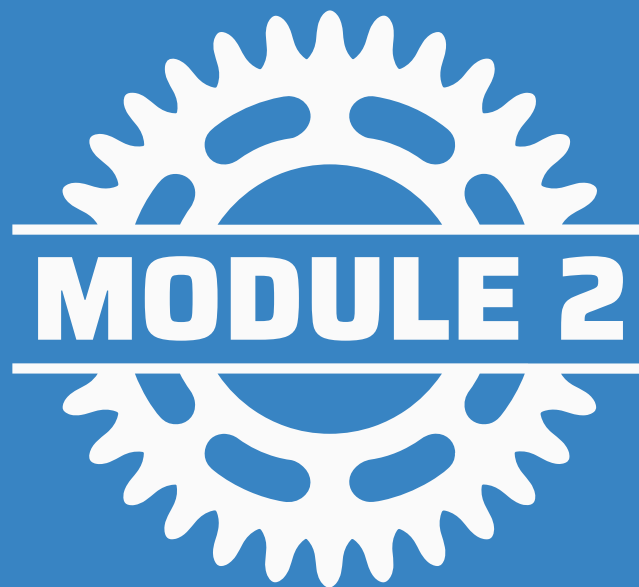
7. Worldreader (www.worldreader.org): Worldreader är en ideell organisation som ger tillgång till en stor samling digitala böcker och utbildningsresurser till missgynnade ungdomar över hela världen. Plattformen stöder utvecklingen av läskunnighet och främjar en kärlek till läsning.

8. Google Arts & Culture (artsandculture.google.com): Denna plattform missgynnade ungdomar att utforska tusentals konstverk, kulturella artefakter och historiska platser genom virtuella rundturer, utställningar och interaktiva funktioner. Det ger en fördjupad inlärningsupplevelse inom konst och kultur.

9. Elevate (www.elevateapp.com): Elevate är en app för hjärnträning som erbjuder personliga spel och övningar för att förbättra kognitiva färdigheter, som minne, fokus och problemlösning. Den kan hjälpa missgynnade ungdomar att förbättra sina kognitiva förmågor och akademiska prestationer.

Dessa plattformar, appar och resurser ger missgynnade ungdomar värdefulla möjligheter att få tillgång till utbildning, utveckla nya färdigheter och utforska olika ämnen. De kan användas av ungdomsarbetare och lärare för att förbättra marginaliserade ungdomars inlärningsfärdigheter.





Kommunikation, kulturell bakgrund,
och kön: varför spelar de en roll?

**I. Förståelse för målgruppen och
målgrupp och deras behov:**

MODUL 2: Kommunikation, kulturell bakgrund, och kön: varför spelar de en roll?

I. Förståelse för målgruppen och dess behov:

- analys av målgrupp och omgivning;
- behovet av fler kvinnoinriktade kurser

II. Kommunikationsstrategi vid arbete med ungdomars rörlighet med marginaliserade grupper (90 mins)

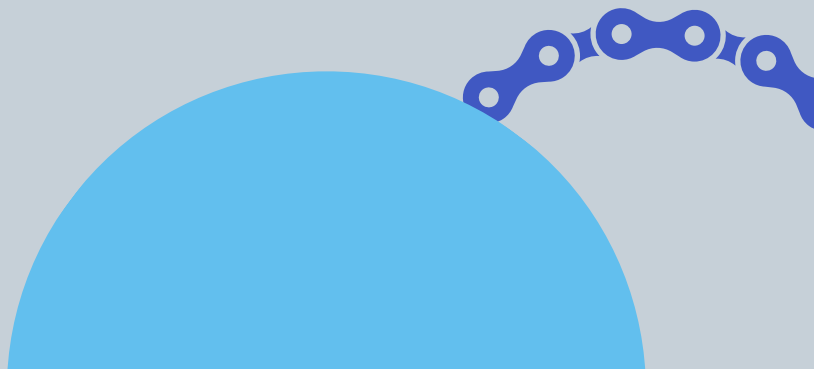
III. Kommunikationskanaler som används med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (120 mins)

IV. Instruktioner för ungdomsarbetare om hur man tillämpar en lämplig kommunikationsstrategi i cykelpendlingsprogram (90 mins)

I. Förståelse för målgruppen och dess behov (60 min)

Facilitatorn ger en översikt över målgruppen (t.ex. ungdomar, migranter, flyktingar, marginaliserade grupper) och deras behov. Därefter leder handledaren en brainstorming för att utforska utmaningar och möjligheter med att arbeta med målgruppen.

- Syftet med aktiviteten är att utveckla empati och kulturell medvetenhet. Deltagarna kommer att få kunskap om de behov och utmaningar som målgruppen står inför. De kommer också att lära sig att brainstorma och fånga upp idéer.
- Material: blädderblockspapper och pennor för att fånga deras idéer och insikter.



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Facilitatör:

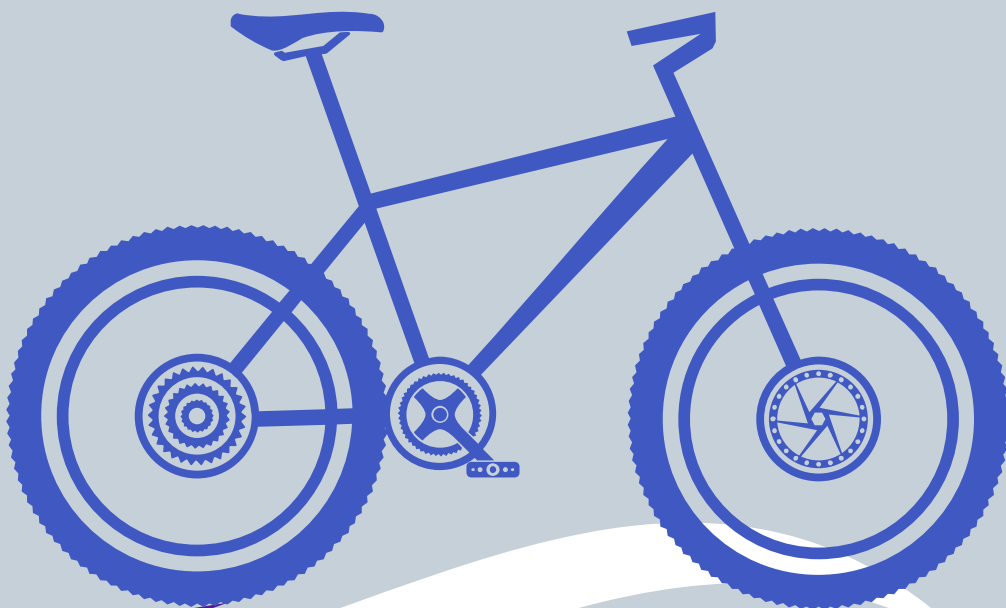
Hej och välkomna till vår session om att förstå målgruppen och deras behov. Idag ska vi utforska de unika utmaningar och möjligheter och möjligheter med att arbeta med vår målgrupp, och vi kommer att sträva efter att utveckla empati och kulturell medvetenhet längs vägen.

Syfte:

- Syftet med denna aktivitet är att fördjupa oss i vår målgrupps och behov hos vår målgrupp för att bättre förstå hur vi kan stödja dem på ett effektivt sätt.
- Genom brainstorming och utbyte av insikter vill vi främja empati och kulturell medvetenhet bland deltagarna.
- Vi använder blädderblockspapper och pennor för att fånga våra idéer och insikter visuellt.

Råd till deltagarna:

- Dela gärna med dig av dina personliga erfarenheter och insikter under sessionen.
- Låt oss behålla en respektfull inställning till varandras åsikter och erfarenheter.



Översikt över målgruppen: Icebraker Aktivitet: "Kartläggning av grupper" (10 min):

Låt oss börja med att skapa en visuell representation av vår målgrupp och deras miljö. Ta fram ett stort pappersark och några tuschpennor.

I små grupper ritar ni en karta som visar målgruppens och dess omgivnings egenskaper, utmaningar och möjligheter.

Var gärna kreativa och använd symboler, färger och etiketter för att visa olika aspekter. Vi återsamlas för att dela och diskutera våra gruppkartor.

Facilitatör: Låt oss börja med att ge en översikt över vår målgrupp.

Vår målgrupp består av [beskriv målgruppen - t.ex. ungdomar, migranter, flyktingar, marginaliserade grupper]. De står inför unika utmaningar och har specifika behov som kräver uppmärksamhet och stöd.

Låt oss nu gå vidare och diskutera dessa utmaningar och behov mer i detalj.

Brainstorming Session (15 min):

Facilitatör: Nu öppnar jag ordet för en brainstorming-session. Dela gärna med er av utmaningar eller möjligheter som ni ser när ni arbetar med vår målgrupp. Kom ihåg att det inte finns några felaktiga svar och att varje insikt är värdefull. Låt oss använda blädderblockspapper och pennor för att fånga våra idéer.

- Vilka är de främsta utmaningarna för vår målgrupp?
- Vilka resurser eller stödsystem som finns tillgängliga för dem i deras omgivning?
- Hur påverkar samhällseliga normer och kulturella faktorer deras tillgång till utbildning och möjligheter?

(Deltagarna deltar i brainstorming och delar med sig av sina insikter och erfarenheter. Facilitatorn uppmuntrar till aktivt deltagande och ser till att alla får möjlighet att bidra.)



Interaktiv diskussion: "Identifiering av könsspecifika behov" (10 min)

I många utbildningsmiljöer har kvinnor ofta unika behov och preferenser som kan skilja sig från männens. Låt oss utforska dessa könsspecifika behov tillsammans. I små grupper, brainstorma och diskutera:

- Vilka är de utmaningar eller hinder som kvinnor i vår målgrupp kan stöta på när det gäller att få tillgång till utbildning?
- Hur kan vi skapa en mer inkluderande och stödjande inlärningsmiljö för kvinnor?
- Vilka specifika ämnen eller tillvägagångssätt skulle kunna i kvinnoorienterade klasser för att effektivt möta deras behov?

Efter gruppdiskussionerna samlas vi igen för att dela med oss av våra resultat och insikter.

Berättelser Övning: "Empati-berättelser" (15 min)

Berättelser är ett kraftfullt verktyg för att förstå och leva sig in i med andras upplevelser. I par, turas om att dela med er av en personlig eller anekdot som illustrerar en utmaning eller ett hinder som kvinnor i vår målgrupp. Fokusera på att uttrycka känslor, tankar och perspektiv. Byt sedan roller och lyssna uppmärksam på din partners berättelse. Efteråt kan du fundera över hur berättande kan hjälpa oss att knyta an till andras erfarenheter och bidra till våra utbildningsinsatser.



Brainstorming kring lösningar och strategier (15 min)

Nu när vi har fått insikter om vår målgrupps behov, låt oss brainstorma potentiella lösningar och strategier för att ta itu med dem. I små grupper ska ni ta fram idéer för kvinnoorienterade klasser eller utbildningsinsatser som tillgodoser de specifika behov som identifierats tidigare.

Beakta faktorer som läroplanens innehåll, undervisningsmetoder, och stödsystem. Vi kommer att träffas för att dela våra innovativa lösningar och diskutera deras genomförbarhet och potentiella inverkan.

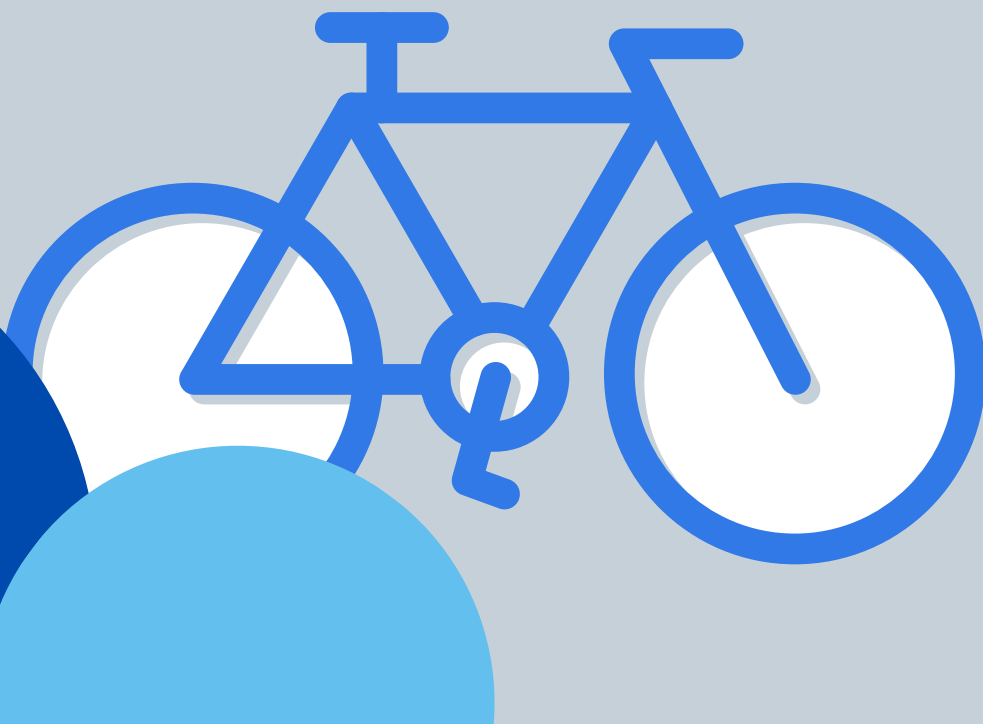
Reflektion och diskussion (5 min):

Facilitatör: Tack alla för era insiktsfulla bidrag. Låt oss nu ta en stund att reflektera över vad vi har diskuterat.

Vad tyckte du var mest utmärkande under vår brainstorming-session?

Har någon ytterligare tankar eller reflektioner som de skulle vilja dela med sig av?

(Uppmuntra deltagarna att reflektera över de insikter som delades under brainstorming-sessionen och att diskutera eventuella viktiga eller observationer.)



Viktiga lärdomar och sammanfattning (5 min):

Facilitatör: Låt oss sammanfatta några av de viktigaste lärdomarna från dagens möte. Vi har fått en djupare förståelse för de behov och utmaningar som vår målgrupp står inför, vilket kommer att för att stödja dem på ett effektivt sätt. Dessutom har vi utvecklat empati och kulturell medvetenhet, vilket är viktiga egenskaper för att arbeta med olika befolkningsgrupper. Tack alla för ert aktiva deltagande och värdefulla insikter.

(Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen och tacka deltagarna för deras bidrag.)

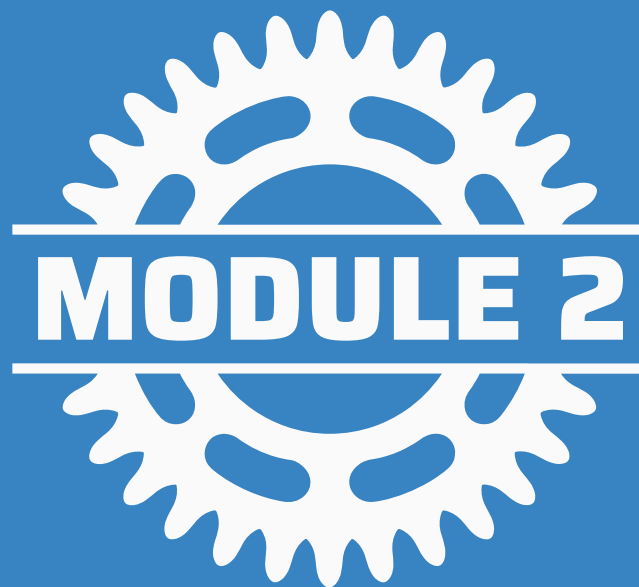
Det avslutar vår session om att förstå målgruppen och deras och deras behov. Tack alla för ert deltagande, och jag ser fram emot att fortsätta vår utforskning i framtida sessioner.

Anpassa gärna detta manus efter din specifika målgrupp och sammanhang.

Tips och tricks:

- Facilitatorn bör uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina personliga erfarenheter och insikter och samtidigt visa respekt för andras åsikter.
- Inkludera så många dynamiska element, fysisk rörelse eller snabba energigivare som möjligt för att fräscha upp deltagarnas energinivå, eftersom sessionen är mycket statisk.





**Kommunikation, kulturell bakgrund,
och kön: varför spelar de en roll?**

**II. Kommunikationsstrategi vid arbete med
om ungdomars rörlighet med marginaliserade
grupper: (90 min)**

II. Kommunikationsstrategi i arbetet med ungdomars rörlighet med marginaliserade grupper: (90 min)

- Syftet med aktiviteten: att skapa en gemensam förståelse av ämnet.
- Material: liten boll; blädderblockspapper och tuschpennor

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

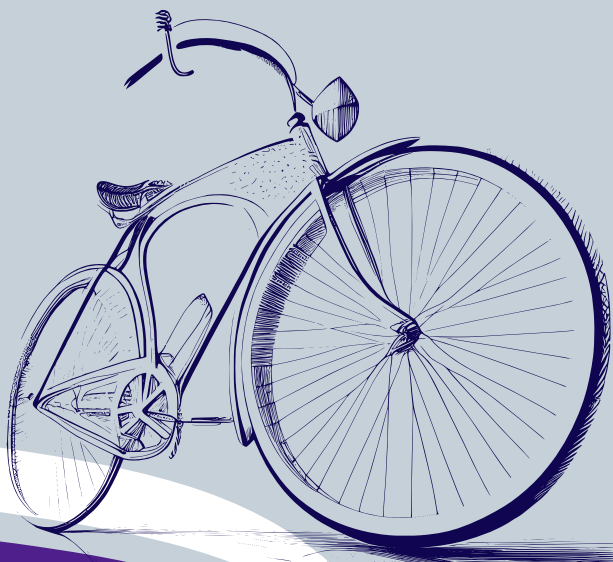
Inledning (5 min)

Välkommen, alla, till vår session om kommunikationsstrategi för ungdomars rörlighet med marginaliserade grupper. Idag ska vi utforska effektiva sätt att kommunicera och engagera sig med marginaliserade ungdomar för att främja rörlighet och egenmakt. Innan vi sätter igång ska vi presentera oss själva och dela med oss av en kommunikationsutmaning som vi har stött på i vårt arbete.

Isbrytaraktivitet: "Ordassociation" (5 min)

Låt oss börja med en ordassociationslek som handlar om kommunikation. Jag börjar först. Jag säger ett ord, och den som får bollen ska snabbt svara med det första ord som kommer upp i huvudet. Sedan säger han/hon ett ord och skicka bollen till någon annan.

Vi ska hålla ett högt tempo och se hur många associationer vi kan göra på kort tid. Den här övningen hjälper oss att utnyttja vår kreativitet och få igång vår kommunikation.



Förstå marginaliserade ungdomar (10 min)

För att effektivt kunna kommunicera med marginaliserade ungdomar måste vi först förstå deras perspektiv, utmaningar och ambitioner.

Diskutera följande frågor i små grupper:

- Vilka är några vanliga hinder för kommunikation som möter av marginaliserade ungdomar?
- Hur påverkar samhällsfaktorer som stigmatisering, diskriminering och socioekonomisk status påverkar deras förmåga att få tillgång till information och tjänster?
- Vilka kommunikationsstrategier har du funnit vara effektiva för att engagera marginaliserade ungdomar?

Efter gruppdiskussionerna återsamlas vi för att dela med oss av insikter och iakttagelser.

Interaktiv aktivitet: "I de andras skor" (45 min)

Alla ställer sig upp fritt i rummet. Varje deltagare får en roll som är skriven på en klisterlapp och fäst vid ett snöre. Deltagarna sätter dessa roller på sina pannor och får inte se vad deras roll är. Lappen måste kunna ses av alla andra deltagare. Facilitatorn säger att från och med nu är människor de roller de bär, och de andra bör behandla dem som deras roll är och vara helt ärliga.

I det första steget av aktiviteten går deltagarna runt i rummet och kommunicerar med varandra på det sätt de önskar. De kan hälsa på varandra, säga något till varandra, men de bör inte under några omständigheter avslöja rollerna. Sedan börjar facilitatorn att ge riktlinjerna, alla ska gå till den person som uppfyller dessa riktlinjer. (Sociometri görs i en grupp (närma dig den andra och visa din attityd gentemot honom / henne, de känslor som fyller dig, när du uppfyller denna "roll").

Det är mycket viktigt att betona att deltagarna från och med nu är ROLLERNA, inte sig själva, och uppmana alla att vara så autentiska och ärliga som möjligt.



Möjliga roller:

ensamstående mamma med två barn, zigenarbarn med smutsiga kläder, hemlös person, 17-årig föräldralös flicka, hemlös man, ung attraktiv kvinna gift med en äldre miljonär, man i rullstol, schizofren, prostituerad, drogmissbrukare med en dom för misshandel och rån, framgångsrik entreprenör, politiker, våldtäktsoffer, skinhead, bedragare, känd skådespelare.

Facilitatör Riktlinjer:

- Gå till de personer som du känner mest empati för och uttryck din sympati för dem.
- Gå till de människor som äcklar dig mest och uttryck din avsky.
- Gå till de personer du litar mest på och berätta varför du litar på dem.
- Gå till de människor du beundrar mest och uttryck din beundran.
- Gå till de människor du fruktar mest och berätta varför.
- Gå till de människor som du anser vara mindre värda än du och berätta varför.
- Gå till de personer som du är mest beredd att offra om hela gruppens överlevnad hela gruppens överlevnad hänger på det, och berätta för dem varför.
- Gå till de personer vars liv du skulle vilja veta mer om. Vilken fråga skulle du ställa till var och en?
- Gå till den person vars liv du skulle rädda om du bara hade en chans att rädda en person, och berätta varför.
- Gå till de personer som har gjort flest misstag i sina liv och berätta om din inställning till dem.
- Gå till de personer som du helst skulle vilja påverka om du hade chansen, och berätta för dem vad du skulle förändra.

Fråga gruppen om andra termer. Efter en stund avslutar du denna del av aktiviteten och be deltagarna en och en att gissa vilken roll de hade. De kan se papperet, men fortfarande vara kvar i rollen.



Sociometri i linje:

Deltagarna använder sina roller som de redan känner till från rollspelsaktiviteten och ställer sig sida vid sida. Facilitatorn säger ett uttalande, om uttalandet gäller för rollen kliver personen fram, om det inte gör det stannar personen där den är. I slutet kan gruppen se vem som är framåt och diskutera det.

Antaganden:

- Kliv fram om du känner dig trygg.
- Ta ett steg framåt om du känner dig accepterad av andra.
- Kliv fram om du känner dig älskad av din familj.
- Ta ett steg framåt om du känner att du har kontroll över ditt liv.
- Ta ett steg framåt om du känner att påståendet är sant:
världen är en underbar plats.
- Ta ett steg framåt om du känner att livet är rättvist.
- Ta ett steg framåt om du inte oroar dig för morgondagen.
- Ta ett steg framåt om du ser en mening med ditt liv.
- Ta ett steg framåt om du har självrespekt.
- Ta ett steg framåt om du aldrig har funderat på självmord.
- Ta ett steg framåt om du känner att någon bryr sig om dig.
- Ta ett steg framåt om du har förtroende för människor.
- Ta ett steg framåt om du tror att morgondagen kommer att bli bättre än idag.
- Ta ett steg framåt om du tror att du förtjänar att vara lycklig.
- Ta ett steg framåt om du inte ångrar dina val i livet.
- Ta ett steg framåt om du inte hatar dig själv.
- Ta ett steg framåt om du tror att du har ett värde och inte är mindre värd än andra.
- Ta ett steg framåt om du inte känner ilska för att du har blivit sårad.

Efter denna del av aktiviteten ber du deltagarna att ta av sig papperet och göra ett stort steg för att ta sig ur rollen eller skaka på kroppen. Det är mycket viktigt att komma tillbaka till sitt verkliga jag och grunda.



Reflektion:

- Hur kände du dig i en annan människas hud?
- Hur påverkades du av reaktionerna från din omgivning?
- Vilka fördomar hade du om rollerna?
- Hur tog sig den första delen av aktiviteten uttryck i verkligheten??

Brainstorming om kommunikationsstrategier (15 min)

Nu när vi har utforskat marginaliserade ungdomars erfarenheter och perspektiv, låt oss brainstorma kommunikationsstrategier för att effektivt engagera med dem. Generera idéer i små grupper för kreativa och inkluderande kommunikationsmetoder som är skräddarsydda för marginaliserade ungdomars behov. Fundera på plattformar, kanaler, budskap och metoder för uppsökande verksamhet.

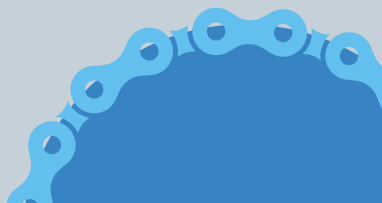
Vi samlas för att dela med oss av våra innovativa strategier och insikter.

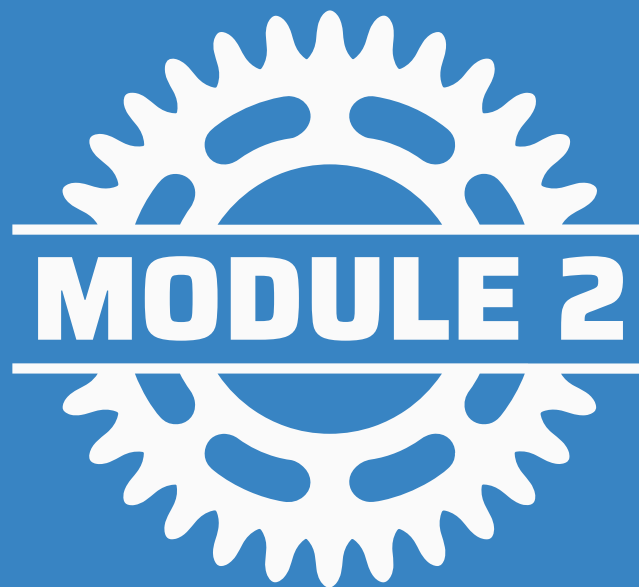
Slutsats:

Tack alla för ert aktiva deltagande och insiktsfulla bidrag till vår diskussion om kommunikationsstrategi för ungdomars rörlighet med marginaliserade grupper. Genom att förstå deras perspektiv och använda empatiska kommunikationsmetoder kan vi skapa meningsfulla kontakter och ge marginaliserade ungdomar möjlighet att utvecklas.

Låt oss fortsätta att främja inkluderande kommunikation i vårt arbete och göra en positiv inverkan på unga människors liv.

Tips och tricks:

- Främja en inkluderande och stödjande atmosfär där alla röster hörs och värderas.
 - Uppmuntra till aktivt deltagande genom engagerande aktiviteter och möjligheter till diskussion.
 - Var lyhörd för kulturella skillnader och språkbarriärer när du diskuterar kommunikationspreferenser, särskilt i simuleringsaktiviteten.
 - Vara flexibel och anpassningsbar till gruppens behov och preferenser.
 - Underlätta gemensam brainstorming och strategiutveckling för att se till att olika perspektiv beaktas.
- 



**Kommunikation, kulturell bakgrund,
och kön: varför spelar de en roll?**

**III. Kommunikationskanaler som används med
unga migranter, flyktingar och
marginaliserade ungdomar (90 min)**

III. Kommunikationskanaler som används med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (120 mins)

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Inledning (5 min)

Välkommen, alla, till vår session om kommunikationskanaler för unga migranter, flyktingar och marginaliserade unga människor. Idag ska vi utforska olika sätt att effektivt kommunicera med dessa grupper, med hänsyn till deras unika behov och omständigheter. Innan vi börjar tar vi en stund för att presentera oss själva och berätta om en kommunikationskanal som vi har funnit effektiv i vårt arbete.

Isbrytaraktivitet: "Kanal Charader" (15 min)

Facilitatorn har förberett olika flashcards med antalet deltagare deltagare eller har skrivit på ett blädderblock några av följande (du kan lägga till fler enligt dina önskemål) kommunikationskanaler:

1. Verbala kanaler:

- Samtal ansikte mot ansikte
- Telefonsamtal
- Videosamtal
- Möte

2. Skriftliga kanaler:

- E-post
- Brev
- Memorandum
- Rapporter
- Textmeddelanden
- Chattmeddelanden

3. Digitala kanaler:

- Plattformar för sociala medier (t.ex. Facebook, Twitter, Instagram)
- Webbplatser
- bloggar
- Forum på nätet
- Appar för snabbmeddelanden (e.g., WhatsApp, Telegram)

4. Visuella kanaler:

- Infografik
- Presentationer
- Videor
- Foton
- Grafik

5. Icke-verbala kanaler:

- Kroppsspråk
- Ansiktsuttryck
- Gester
- Hållning

7. Interaktiva kanaler:

- Webbseminarier
- Workshops
- Gruppdiskussioner
- Direktsändningar

6. Ljudkanaler:

- Podcasts
- Röstmeddelanden
- Ljudinspelningar

8. Utskriftskanaler:

- Tidningar
- Tidskrifter
- Broschyrer
- Flygblad
- Affischer

Låt oss börja med en rolig omgång Channel Charades! I det här spelet får deltagarna turas om att spela olika kommunikationskanaler (t.ex. sociala medier, ansikte mot ansikte, textmeddelanden) medan andra gissar vilken kanal som gestaltas. Denna aktivitet kommer att hjälpa oss att få energi och sätta scenen för vår diskussion om kommunikationskanaler.



Förståelse för målgruppen (15 min)

För att effektivt kunna kommunicera med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar måste vi först förstå deras preferenser, tillgång till teknik och kulturella bakgrund. I små grupper, diskutera följande frågor:

- Vilka kommunikationskanaler använder unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar vanligtvis i sina dagliga liv?
- Vilka kommunikationskanaler kan användas för att nå unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar?
- Hur påverkar tillgången till teknik deras kommunikationspreferenser och -vanor?
- Finns det några kulturella överväganden eller språkbarriärer som vi bör vara uppmärksamma på när vi kommunicerar med denna målgrupp?

Efter gruppdiskussionerna återsamlas vi för att dela med oss av insikter och iakttagelser.



Övning i berättande: "Workshop i digitalt berättande"

(30 minuter arbete + 15 minuter presentation och återkoppling)

Storytelling är ett kraftfullt sätt att engagera och få kontakt med unga målgrupper. I par eller små grupper kommer deltagarna att skapa en digital berättelse med hjälp av sitt föredragna kommunikationskanal (t.ex. sociala medier, video, podcast).

Varje grupp kommer att välja ett relevant ämne eller tema och skapa en övertygande berättelse som resonerar med unga migranter, flyktingar eller marginaliserade ungdomar. Ge grupperna tid att arbeta tillsammans, presentera och dela sina digitala berättelser efteråt.

Interaktiv reflektions-session (10 minuter):

Använd en liten boll för att ge en deltagare tur att berätta eller använd "popcorn-stilen" för debriefing.

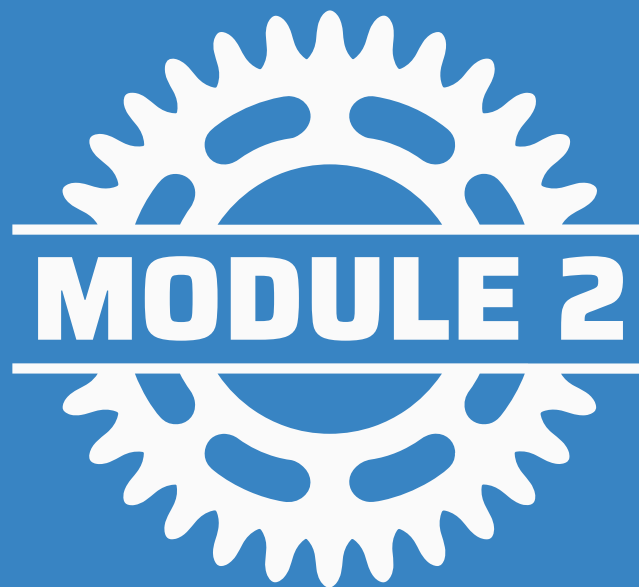
När vi avslutar vår session tar vi en stund för interaktiv reflektion. Diskutera en viktig lärdom eller insikt som du fick från dagens diskussion om kommunikationskanaler. Hur kommer du att tillämpa denna insikt i ditt arbete med unga migranter, flyktingar eller marginaliserade ungdomar?



Tips och tricks:

- Främja en inkluderande och stödjande atmosfär där alla röster hörs och värdesätts.
- Uppmuntra till aktivt deltagande genom engagerande aktiviteter och möjligheter till diskussion.
- Var lyhörd för kulturella skillnader och språkbarriärer när du diskuterar kommunikationspreferenser.
- Ge möjligheter till praktisk tillämpning, t.ex. workshopen om digitalt berättande, för att förstärka lärandet.
- Underlätta gemensam brainstorming och strategiutveckling för att säkerställa att olika perspektiv beaktas.





Kommunikation, kulturell bakgrund,
och kön: varför spelar de roll?

**IV. Hur man instruerar praktikanter att
tillämpa en korrekt kommunikationsstrategi
i program för cykelpendling (90 min)**

IV. Hur man instruerar praktikanter att tillämpa en lämplig kommunikationsstrategi i program för cykelpendling (90 min)

Material:

- 5-6 blädderblockspapper
- Pennor
- klocka eller larmsignal
- kommunikationskanalerna, skrivna på ett blädderblock från sessionen "III. Kommunikationskanaler som används med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar"

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Inledning (5 minuter)

Välkomna, alla, till vår session om att tillämpa en lämplig kommunikationsstrategi i cykelpendlingsprogram! Idag ska vi utforska effektiva sätt att kommunicera med deltagarna i dessa program för att främja engagemang och framgång. Innan vi dyker in, låt oss ta ett ögonblick presentera oss själva och dela med oss av en aspekt av cykelpendling som vi brinner för.

(frivillig) Isbrytaraktivitet: "Två sanningar och en cykel" (10 minuter)

Låt oss börja med en rolig isbrytare som heter "Två sanningar och en cykel". Varje deltagare ska dela med sig av två sanna påståenden om sig själva till cykling och ett fiktivt påstående. Resten av gruppen får gissa vilket påstående som är falskt. Den här aktiviteten hjälper oss att lära känna varandra och sätter igång samtal om våra cykelupplevelser.

Tips:

Om deltagarna har svårt att skapa uttalanden kan du avbryta aktiviteten aktiviteten och ändra den till någon annan energizer.

Förståelse för målgruppen – “Världens kafé” (30 minuter)

Sätt upp 3 olika stationer med ett blädderblock på varje där en av av följande frågor (nedan). Dela in deltagarna i 3 grupper och placera dem på varje station. De får 3 minuter på sig att brainstorma och skriva ner sina svar på papperet. Efter 3 minuter ger du en signal (ring i en klocka/ larmtelefon/ ordsignal) och de måste byta till nästa station och göra samma.

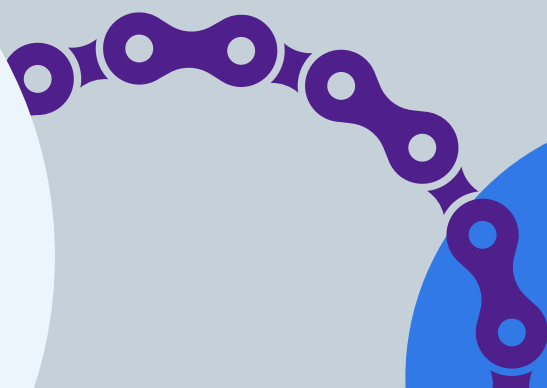
!! Det är viktigt att skriva tydligt och begripligt (låt gruppen välja en skribent) och att inte upprepa det som redan står på papperet.

När alla grupper har gått igenom de tre stationerna, be varje grupp att välja 1 eller 2 presentatörer och grupp 1 presenterar den första uppsatsen,
2 - den andra osv. Underlätta diskussionen.

För att effektivt kunna kommunicera med deltagare i cykelpendlingsprogram måste vi först förstå deras behov, motiv och hinder. Diskutera följande frågor i små grupper:

- Vilka är några vanliga anledningar till att människor deltar i cykelpendlingsprogram?
- Vilka är de största utmaningarna eller hindren som deltagarna kan möta när det gäller cykelpendling?
- Hur kan effektiva kommunikationsstrategier hjälpa till att övervinna dessa utmaningar och motivera deltagarna?

Efter gruppdiskussionerna återsamlas vi för att dela med oss av insikter och iakttagelser.



Brainstorming och utveckling av strategier (45 minuter)

Nu när vi har utforskat olika kommunikationsverktyg (**påminna deltagarna om kommunikationskanalerna från sessionen "III.**

Kommunikationskanaler som används med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar", och visar dem blädderblocken), låt oss brainstorma fram specifika strategier för att tillämpa dem i cykelpendlingsprogram. Diskutera i små grupper:

- Hur kan vi utnyttja de kommunikationsverktyg och strategier som identifierats tidigare för att effektivt engagera deltagare i cykelpendlingsprogram??
- Vilka berättartekniker kan vi använda för att lyfta fram fördelarna av cykelpendling och inspirera till deltagande?
- Finns det några ytterligare resurser eller stödsystem som behövs för att genomföra dessa strategier effektivt?

Efter brainstormingen samlas vi för att dela med oss av våra idéer och utveckla en gemensam kommunikationsstrategi.

Skriv frågorna ovan på ett blädderblock som är synligt för hela gruppen. Dela upp gruppen i små grupper om 3-5 personer och be varje grupp att brainstorma och svara på dessa frågor. Därefter presenterar varje grupp sina idéer under högst 5 minuter. Publiken uppmanas att lyssna noga, och efter varje grupp ger feedback. Tidsram:

1. introduktion och fastställande av aktivitet - 5 minuter
2. Brainstorming och strategiutveckling - 15 minuter
3. presentationer och feedback (beroende på gruppstorlek) - 20 minuter



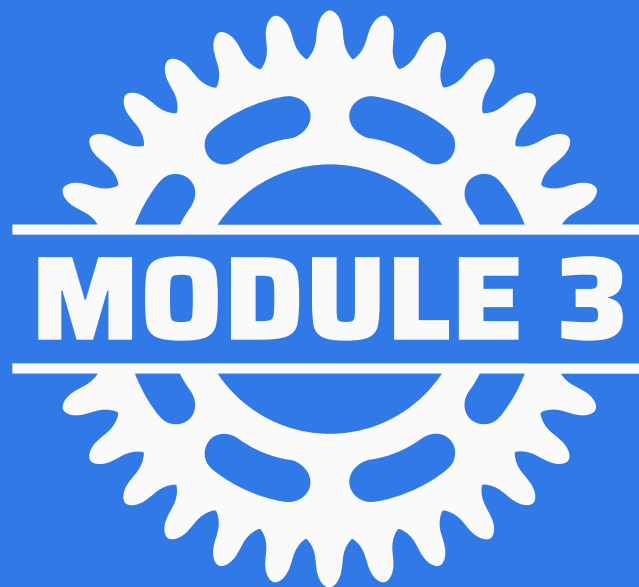
Slutsats:

Tack alla för ert aktiva deltagande och insiktsfulla bidrag till vår diskussion om kommunikationsstrategier för cykelpendlingsprogram. Genom att förstå programdeltagarnas behov och drivkrafter och använda effektiva kommunikationsverktyg och berättartekniker kan vi skapa engagerande och effektiva program som främjar cykelpendling och hållbara transporter. Låt oss fortsätta att utforska innovativa sätt att kommunicera och få kontakt med vår publik.

Tips och tricks:

- Främja en inkluderande och stödjande atmosfär där alla röster hörs och värdesätts.
- Uppmuntra till aktivt deltagande genom engagerande aktiviteter och möjligheter till diskussion.
- Ta hänsyn till tiden och håll aktiviteter och diskussioner på rätt spår så att alla ämnen tas upp.
- Ge möjlighet till praktisk tillämpning, t.ex. berättelseövningen, för att förstärka inläringen.
- Underlätta gemensam brainstorming och strategiutveckling för att säkerställa att olika perspektiv beaktas.





Fördelarna med inbäddade inlärningsmiljöer,
videor, berättande och spelifiering i
utbildningsinsatser

I. Fördelar med inbyggda inlärningsmiljöer

MODUL 3: Fördelarna med inbäddade inlärningsmiljöer, videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser

1. Fördelar med inbyggda inlärningsmiljöer

2. Hur man skapar en inbyggd inlärningsmiljö

I. Fördelar med inbyggda inlärningsmiljöer (90 min)

Facilitatorn ger en översikt över fördelarna med inbäddade inlärningsmiljöer. Därefter leder handledaren en fallstudieanalys där deltagarna granskar och diskuterar bästa praxis för inbäddade inlärningsmiljöer.

a-Syftet med aktiviteten är att analysera och bedöma metodens effektivitet.

b-Eventuellt material: fallstudier, blädderblockspapper och markörer.

c-Råd/tips för utbildare att ge till deltagarna: Utbildare bör betona vikten av att skapa en säker och inkluderande inlärningsmiljö för alla deltagare. De bör uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina åsikter och erfarenheter under fallstudieanalysen och att tänka kritiskt kring effektiviteten hos olika tillvägagångssätt.

d-Deltagarna kommer att få kunskap om fördelarna med inbyggda lärmiljöer och hur de kan tillämpas i olika utbildningssammanhang.

e-De kommer att utveckla en attityd av öppenhet för nya tillvägagångssätt och en vilja att experimentera med innovativa undervisningsmetoder.

f-Deltagarna kommer också att lära sig att analysera och utvärdera effektiviteten hos olika undervisningsmetoder och anpassa dem till specifika inlärningssammanhang. De kommer också att få praktisk erfarenhet av att tillämpa principerna och fördelarna med inbyggda inlärningsmiljöer i sin egen undervisningspraktik.



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

I. Fördelar med inbyggda inlärningsmiljöer

Inledning och välkomnande (5 minuter):

- Facilitatorn välkomnar deltagarna, skapar en positiv atmosfär och introducerar sessionens mål.
- Betydelsen av effektiva inlärningsmiljöer betonas.

Översikt över inbyggda lärmiljöer (15 minuter):

- Facilitatorn ger en tydlig definition av inbäddade lärmiljöer och betonar deras betydelse för att förbättra läranderesultaten.
- Viktiga fördelar, såsom förbättrat engagemang, praktisk tillämpning av kunskap och kritiskt tänkande, lyfts fram.

Analys av fallstudie (30 minuter):

- Deltagarna delas in i små grupper för att säkerställa en blandning av bakgrunder och erfarenheter.
- Varje grupp får en fallstudie som visar ett exempel på en inbäddad inlärningsmiljö i praktiken.
- Deltagarna instrueras att läsa och analysera fallstudien noggrant, med fokus på de strategier som använts och de positiva resultat som uppnåtts.

Gruppdiskussion och utbyte av bästa praxis (20 minuter):

- Varje grupp presenterar sin fallstudieanalys för hela gruppen.
- Öppen diskussion uppmuntras, där deltagarna delar med sig av sina observationer, insikter och reflektioner om de presenterade fallen.
- Facilitatorn uppmanar deltagarna att identifiera gemensamma nämnare bland framgångsrika strategier och diskutera varför dessa strategier var effektiva.



Aktivitetens syfte och inramning (5 minuter):

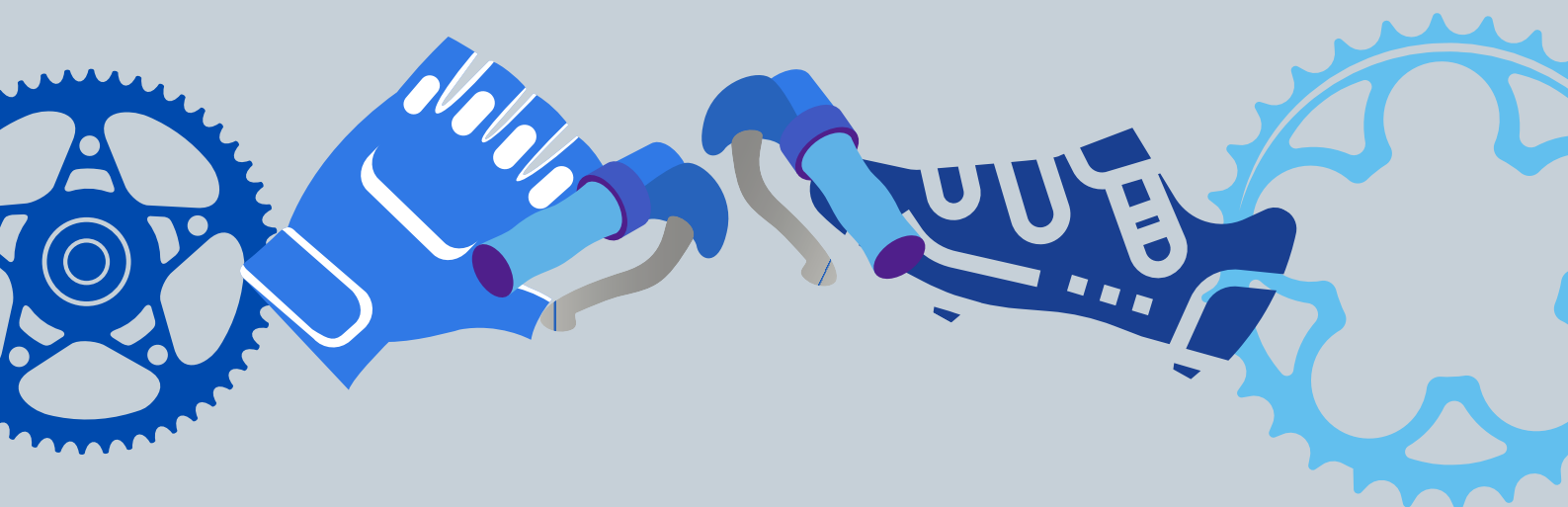
- Facilitatorn klargör aktivitetens syfte: att kritiskt analysera och bedöma effektiviteten hos inbäddade lärmiljöer.
- Deltagarna informeras om att denna aktivitet syftar till att fördjupa deras förståelse av denna strategi och dess potentiella inverkan.

Sammanfattning och viktiga slutsatser (10 minuter):

- Facilitatorn sammanfattar de viktigaste fördelarna som diskuterades under sessionen och upprepar värdet av inbäddade inlärningsmiljöer.
- Deltagarna uppmuntras att skapa inkluderande och säkra inlärningsutrymmen för att optimera denna metods effektivitet.
- Vikten av öppenhet för nya tillvägagångssätt och en vilja att experimentera betonas.

Tips och insikter för lärare (3 minuter):

- Utbildare betonar vikten av att skapa en inkluderande och respektfull miljö där deltagarna känner sig bekväma med att dela med sig av sina tankar.
- Uppmuntra deltagarna att ta med sina personliga erfarenheter och perspektiv under analysen av fallstudien.
- Uppmana deltagarna att tänka kritiskt kring hur olika metoder kan anpassas till olika utbildningssammanhang.



Förväntade resultat av lärande:

- Deltagarna kommer att få en omfattande förståelse för fördelarna med inbyggda inlärningsmiljöer och deras tillämpningar i olika utbildningsmiljöer.
- De kommer att utveckla en öppen attityd till innovativa undervisningsmetoder och en vilja att experimentera.
- Deltagarna kommer att förvärva förmågan att kritiskt utvärdera effektiviteten hos olika undervisningsstrategier och anpassa dem till specifika inlärningsscenarier.
- Praktisk erfarenhet av att tillämpa principerna för inbyggda inlärningsmiljöer i sin egen undervisningspraxis kommer att erhållas.

Slutsats:

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter
- Uppmuntran till delning:
- Interaktiv reflektion

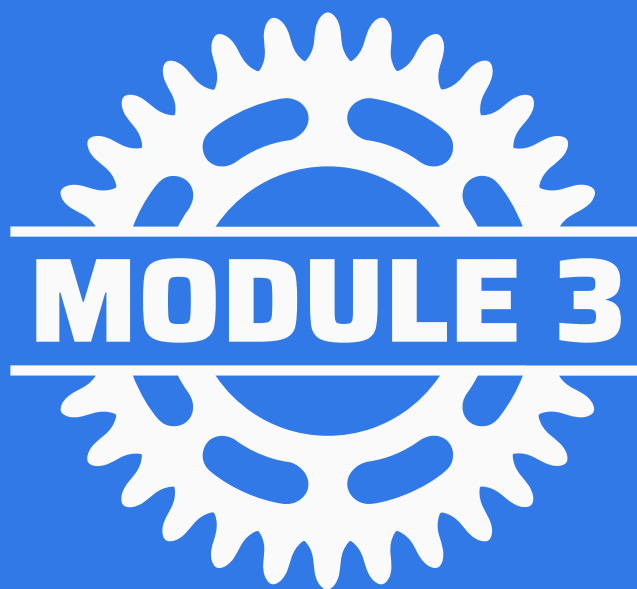
Material som behövs:

- Blädderblock
- Markörer
- Projektor och skärm (vid behov)
- Handouts

Tips och tricks:

- Utbildare bör betona vikten av att skapa en säker och inkluderande inlärningsmiljö för alla deltagare. De bör uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina åsikter och erfarenheter under fallstudieanalysen och att tänka kritiskt kring effektiviteten av olika tillvägagångssätt.





Fördelarna med inbäddade inlärningsmiljöer,
videor, berättande och spelifiering i
utbildningsinsatser

**II. Hur man skapar en inbyggd inlärningsmiljö
(90 min):**

II. Hur man skapar en inbyggd inlärningsmiljö (90 min):

Material:

- Blädderblock och märkpennor
- Material för isbrytaraktivitet (se nedan)
- Material för workshopen "Att utforma lärandeupplevelser" (se nedan): markörer, papper, rep etc.

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

Inledning (5 minuter)

Välkomna, alla, till vår session om att skapa en inbyggd inlärningsmiljö! Idag ska vi utforska effektiva strategier för att integrera lärande i olika aspekter av vår miljö för att främja kontinuerligt lärande och tillväxt. Innan vi sätter igång tar vi en stund för att presentera oss själva och berätta vad vi hoppas kunna lära oss eller uppnå under det här mötet.

(valfritt) Isbrytaraktivitet: "Miljömässig skattjakt" (10 minuter)



Material:

1. Utskriven lista för skattjakt:

- Förbered en lista med föremål som är relaterade till inlärningsmiljön eller det omgivande området.
- Inkludera en blandning av vanliga föremål och specifika föremål som deltagarna kan söka efter.
- Exempel på föremål: en penna, en växt, en skylt med ett specifikt ord, en bok, en klocka, etc.

2. Papper eller anteckningsblock:

- Ge varje deltagare ett papper eller ett anteckningsblock för att skriva ner sina fynd under skattjakten.

3. Pennor eller blyertspennor:

- Se till att varje deltagare har ett skrivdon för att markera saker på sin skattjakslista och göra anteckningar.

4. Stoppur eller timer:

- Använd ett stoppur eller en timer för att sätta en tidsgräns för skattjaksaktiviteten.
- Bestäm en lämplig varaktighet baserat på gruppens storlek och miljöns komplexitet.

5. Säkerhetsanvisningar:

- Om skattjakten äger rum utomhus eller på ett stort område, ge säkerhetsinstruktioner och riktlinjer för att säkerställa deltagarnas välbefinnande.
- Påminn deltagarna om att hålla ihop och se upp för hinder, och följa eventuella särskilda regler eller föreskrifter för området.

Kom ihåg att skraddarsy listan och materialet för skattjakten så att de passar den specifika miljön och målen för aktiviteten. Beakta även eventuella tillgänglighetsbehov hos deltagarna och anpassa aktiviteten därefter.

Låt oss börja med en rolig isbrytaraktivitet som kallas Miljö-Scavenger Hunt! Jag kommer att ge var och en av er en lista med saker som rör vår inlärningsmiljö. Your task is to find these items within the room or nearby area. Din uppgift är att hitta dessa föremål i rummet eller i närområdet. Medan du letar kan du fundera på hur varje föremål kan integreras i en inlärningsupplevelse.

Vi återsamlas för att dela med oss av våra resultat och insikter.

Interaktiv diskussion: "Att förstå och utforma inlärningserfarenheter" (15 minuter)

Låt oss nu utforska effektiva strategier för att utforma inlärningsupplevelser i vår miljö. (skrivet på blädderblock):

- Vad innebär det att ha lärande inbäddat i vår miljö?
- Hur kan vardagliga erfarenheter, föremål och interaktioner bidra till lärande?
- Vilka är några exempel på inbyggda inlärningsmiljöer som du har stött på eller upplevt?
- Vilka typer av aktiviteter eller upplevelser kan integreras i vår omgivning för att underlätta inläringen?
- Hur kan vi göra inlärningsupplevelser engagerande, interaktiva och relevanta för deltagarnas intressen och behov?
- Hur kan vi anpassa befintliga miljöer för att bättre stödja lärande?
- Vilka resurser eller stödsystem behövs för att implementera inbäddade lärmiljöer på ett effektivt sätt?
- Finns det några potentiella utmaningar eller hinder att ta hänsyn till, och hur kan vi hantera dem?



Workshop "Att utforma inläringserfarenheter" (55 minuter):

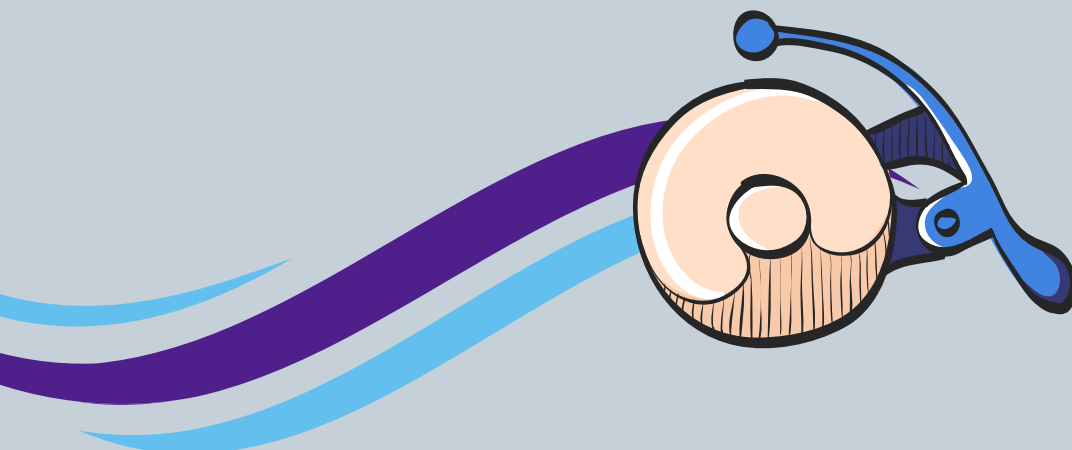
Skriv frågorna ovan på ett blädderblock som är synligt för hela gruppen. Dela in gruppen i små grupper om 3-5 personer. Varje team måste skapa en liten 5-7 minuters utbildningssession för resten av gruppen med hjälp av en inbyggd inlärmingsmiljö. De kan använda allt tillgängligt material som är lämpligt för omgivningen (inomhus/utomhus), material som du har gett dem eller skapa sitt eget.

Exempel på ämnen för utbildningstillfället - skriv även upp dem på ett blädderblock som är synligt för alla. Inläring:

- Hur man cyklar
- Utländskt alfabet
- Kreativt skrivande
- Grunderna i finansiell förvaltning
- Teckning och konst
- Grundläggande hållbarhet/ekologisk vardagspraxis etc.

Därefter genomför varje grupp sitt lilla utbildningspass. Publiken uppmanas att delta aktivt och efter varje grupp att ge feedback. Tidsram:

1. introduktion och fastställande av aktivitet - 5 minuter
2. skapa idén, material, förberedelser - 20 minuter
3. workshops och feedback (beroende på gruppens storlek) 30 minuter



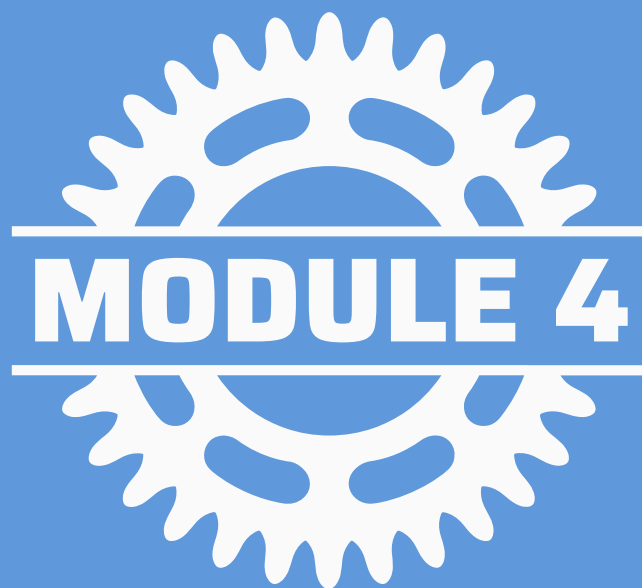
Slutsats:

Tack alla för ert aktiva deltagande och insiktsfulla bidrag, insikter, inspiration och aktiva deltagande. Genom att integrera lärande i vår omgivning och våra vardagliga erfarenheter kan vi främja en kultur av kontinuerligt lärande och tillväxt. Låt oss fortsätta att utforska innovativa sätt att integrera lärande i våra miljöer och ge andra möjlighet att utvecklas.

Tips och tricks:

- Främja en inkluderande och stödjande atmosfär där alla röster hörs och värderas.
- Uppmuntra kreativitet och nytänkande under brainstorming-aktiviteter.
- Vara flexibel och anpassningsbar till gruppens behov och preferenser.
- Ge tydliga instruktioner och vägledning under aktiviteterna för att säkerställa förståelse.
- Uppmuntra samarbete och deltagande från alla deltagare.
- Anpassa workshopaktiviteterna så att de passar deltagarnas specifika intressen och behov deltagarna.
- Underlätta gemensam reflektion för att förstärka lärandet och uppmuntra tillämpning av insikter.





Fördelarna med videor, berättande och
och spelifiering i utbildningsinsatser med unga
migranter, flyktingar och marginaliserade
ungdomar.

**I. Fördelar med videor, berättande
och spelifiering i utbildningsinterventioner
(90 mins)**

MODUL 4: Fördelarna med videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar.

1. Fördelar med videor, storytelling och spelifiering i utbildningsinsatser **(90 min)**
2. Användning av videor som ett verktyg för utbildning av unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar **(90 min)**
3. Användning av berättande som ett verktyg för utbildning av unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar **(90 min)**
4. Användning av gamification som ett verktyg för utbildning av unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar **(90 min)**

I. Fördelar med videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser **(60 min)**

1. Inledning och välkomnande **(5 min)**
2. Förklaring av vikten av videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar **(5 mins)**
3. Diskussion om fördelarna och de unika egenskaperna hos varje metod **(15 min)**
4. Interaktiva aktiviteter för att utforska deltagarnas erfarenheter och perspektiv på dessa tillvägagångssätt **(35 min)**

Anm:

Facilitatorn kan anpassa de specifika aktiviteterna, tidpunkterna och diskussionerna inom varje session baserat på deltagarnas behov och dynamik.



DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

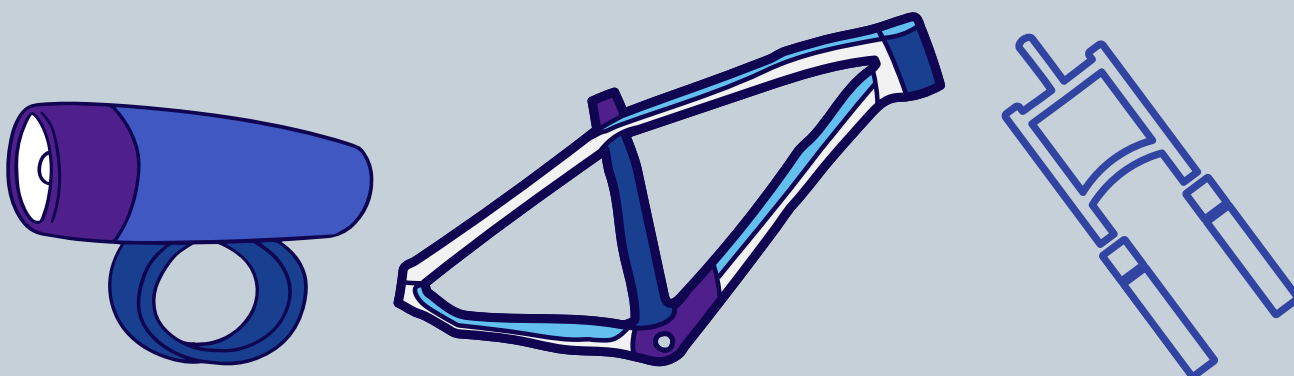
1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna och presentera dig själv som facilitator.
- Sätt en positiv och engagerande ton för sessionen genom att uttrycka entusiasm över att utforska fördelarna med videor, storytelling och gamification.
- Lyfta fram vikten av dessa tillvägagångssätt i utbildningsinsatser med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar.
- Uppmuntra deltagarna att aktivt delta, dela med sig av sina erfarenheter och bidra till diskussionen under hela sessionen.

2. Förklaring av vikten av videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser med unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (5 min)

Lyfta fram hur dessa metoder kan förbättra engagemang, inlärningsresultat och inkludering:

Videor, berättelser och spelifiering är mycket effektiva i utbildningsinsatser, inte bara för marginaliserade ungdomar utan för moderna människor i allmänhet. Vi lever i en mycket informationsrik och stimulerande miljö och våra hjärnor är redan vana vid att varje sekund bombarderas av massor av distraktioner, dopamin och information. Av den anledningen sänker människor i allmänhet sin uppmärksamhetskapacitet varje år (särskilt de generationer som föddes i smarttelefonernas era) och vi behöver något annat än det klassiska föreläsningsformatet för utbildning och engagemang. Den måste vara interaktiv, fånga vår uppmärksamhet och inbjuda oss att delta. Vi lär oss bäst när informationen förmedlas genom våra egna erfarenheter, kropp, sinne och känslor. Det är då det blir en oskiljaktig del av oss - våra färdigheter, kunskaper, tankesätt etc. Videor, storytelling och gamification ger oss exakt detta (och mycket mer):



1.Förbättrat engagemang:

Videor, storytelling och spelifiering fångar marginaliserade ungdomars uppmärksamhet och intresse genom att erbjuda interaktiva och fördjupande upplevelser. De skapar en dynamisk och engagerande inlärningsmiljö som uppmuntrar till aktivt deltagande och engagemang.

2.Visuell och känslomässig påverkan:

Videor har förmågan att visuellt förmedla information, idéer och upplevelser på ett effektivt sätt. De kan väcka känslor, berätta historier och ge exempel från verkliga livet som är relevanta för marginaliserade ungdomar, vilket gör inlärningsprocessen mer relaterbar och minnesvärd.

3. Personlig kontakt och empati:

Storytelling gör det möjligt för marginaliserade ungdomar att knyta an till karaktärer, berättelser och erfarenheter som speglar deras egen bakgrund och utmaningar. Det bidrar till att främja empati, förståelse och en känsla av tillhörighet, vilket främjar en stödjande och inkluderande inlärningsmiljö.

4. Kulturell relevans och identitetsforskning:

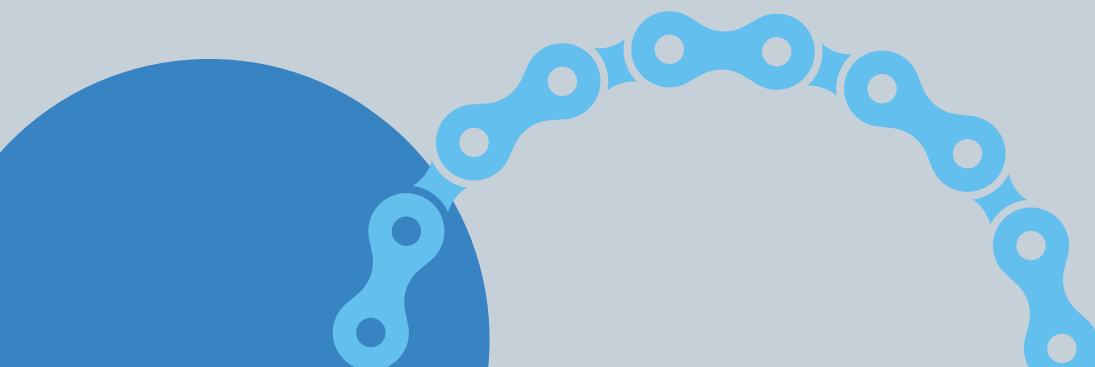
Videor, berättelser och spelifiering kan skräddarsys för att ta hänsyn till marginaliserade ungdomars kulturella mångfald och identiteter. Genom att införliva deras kulturella arv, språk och perspektiv validerar dessa metoder deras erfarenheter och bidrar till deras känsla av självvärde och stolthet.

5.. Praktiskt lärande och aktivt deltagande:

Spelifiering innehåller spelelement, såsom utmaningar, belöningar och tävling, som motiverar och uppmuntrar marginaliserade ungdomar att aktivt delta i inlärningsprocessen. Den främjar kritiskt tänkande, problemlösning, lagarbete och beslutsfattande.

6. Flexibilitet och anpassningsförmåga:

Videor, storytelling och gamification kan enkelt anpassas till olika inlärningsstilar, förmågor och sammanhang. De möjliggör flexibilitet i tempo, innehållsleverans och individualiserade inlärningsupplevelser, vilket säkerställer att marginaliserade ungdomar kan få tillgång till utbildning på ett sätt som passar deras unika behov..



7. Motivation och kompetensutveckling:

Dessa metoder skapar en rolig och engagerande inlärningsatmosfär som ökar motivationen och uppmuntrar marginaliserade ungdomar att utveckla nya kunskaper, färdigheter och kompetenser. De kan öka självförtroendet, främja lusten att lära sig och ge ungdomar möjlighet att övervinna utmaningar.

8. Långvarig effekt:

Användningen av dessa verktyg kan ha en långvarig inverkan utöver den omedelbara inlärningsupplevelsen. De kan inspirera till kreativitet, kritiskt tänkande och problemlösningsförmåga som ungdomarna kan använda i sitt dagliga liv och i framtida strävanden.

Genom att använda videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser får marginaliserade ungdomar en stödjande och stärkande inlärningsmiljö som uppfyller deras unika behov, främjar inkludering och förbättrar deras utbildningsresultat och möjligheter till framgång.

3. Diskussion om fördelarna och de unika egenskaperna hos varje metod (15 min)

Diskutera med deltagarna exempel från deras erfarenheter, varför de fungerar, vad som är deras specifika egenskaper, hur vi kan anpassa dem och tillämpa dem i våra liv.

4. Interaktiva aktiviteter för att utforska deltagarnas erfarenheter och perspektiv på dessa tillvägagångssätt (35 min)

Slutsats:

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter

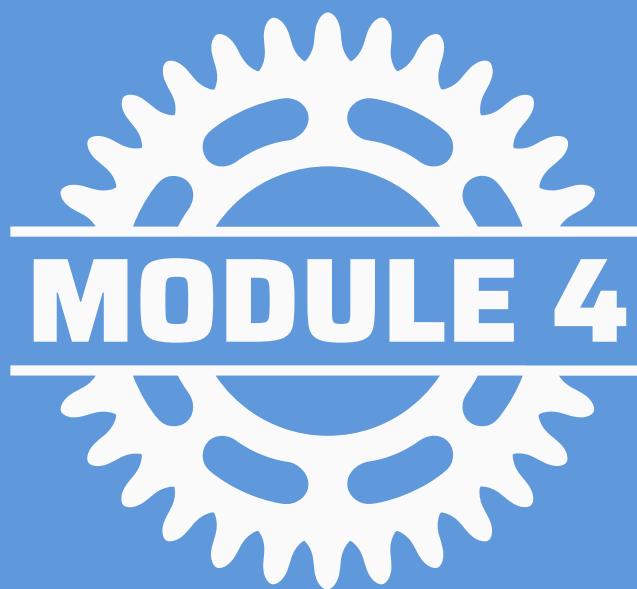
Material som behövs:

- Blädderblock/vit tavla
- Pennor - olika färger
- TV-skärm eller projektor för videofilmerna



Tips och tricks:

1. Börja med konkreta exempel: Börja sessionen med att visa verkliga exempel på hur videor, storytelling och gamification har använts framgångsrikt i utbildningsmiljöer. Använd exempel som kan relateras till publiken för att visa hur effektiva dessa metoder är.
2. Engagera deltagarna genom interaktiva aktiviteter: Inkludera interaktiva aktiviteter under hela sessionen för att hålla deltagarna engagerade och aktivt involverade. Använd gruppdiskussioner, omröstningar och praktiska övningar för att uppmuntra deltagande och underlätta djupare inläring.
3. Lyft fram de viktigaste fördelarna: Tydligt beskriva de viktigaste fördelarna med varje metod (videor, berättande och spelifiering) i utbildningsinsatser. Betona hur de kan öka studenternas engagemang, främja aktivt lärande och förbättra kunskapsbevarandet.
4. Dela med dig av praktiska tips för implementering: Ge praktiska tips och strategier och strategier för att införliva videor, berättande och spelifiering i utbildningsinsatser. Ge vägledning om hur man väljer lämpligt innehåll innehåll, utforma engagerande berättelser och integrera spelelement spelelement på ett effektivt sätt..
5. Ta itu med vanliga problem: Bekräfta eventuella farhågor eller utmaningar som deltagarna kan ha om att använda dessa metoder i utbildning. Ta itu med vanliga missuppfattningar och ge lugnande besked genom att dela framgångshistorier och bästa praxis.
6. Uppmuntra samarbete och kunskapsdelning: Främja en samarbetsinriktad inlärmingsmiljö där deltagarna kan dela med sig av sina erfarenheter och insikter. Uppmuntra kunskapsutbyte mellan kollegor och brainstorming-sessioner för att generera nya idéer och lösningar.
7. Underlätta reflektion och åtgärdsplanering: Avsätt tid i slutet av sessionen av sessionen för reflektion och åtgärdsplanering. Uppmuntra deltagarna att reflektera över hur de kan tillämpa de begrepp de lärt sig i sina egna utbildningssammanhang och utveckla handlingsplaner för implementering.



Fördelarna med videor, berättande och
och spelifiering i utbildningsinsatser med unga
migranter, flyktingar och marginaliserade
ungdomar.

**II. Användning av videor som ett verktyg för
utbildning av unga migranter, flyktingar och
marginaliserade ungdomar (180 min)**

II. Användning av videor som ett verktyg för utbildning av unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (180 min)

1. Inledning och sammanfattning av föregående sammanträde
2. Fokus på användningen av videor som ett pedagogiskt verktyg
3. Diskussion om de olika typer av videor som kan användas, t.ex. utbildningsdokumentärer, animationer, vittnesmål och instruktionsvideor
4. Praktiska tips för att underlätta diskussioner och kritiskt tänkande kring videoinnehållet
5. Utforskning av bästa praxis för att skapa och välja videor som är relevanta, kulturellt känsliga och engagerande för målgruppen
6. Tekniker för att integrera videor i lektionsplaner, workshops och inlärningsaktiviteter
7. Samarbetsövning för att brainstorma och utveckla videobaserade utbildningsinsatser för specifika scenarier eller ämnen (valfritt)

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna tillbaka till sessionen och sammanfatta kort de viktigaste slutsatserna från föregående session.
- Lyft fram fokus för denna session: användningen av videor som ett kraftfullt pedagogiskt verktyg för unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar.
- Betona sessionens interaktiva karaktär och uppmuntra aktivt deltagande från alla.



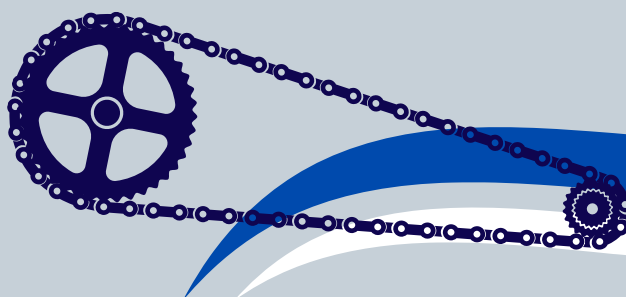
2. Isbrytaraktivitet: "Charader med video" (15 min)

- Dela in deltagarna i grupper om 3 eller 4
- Förklara att varje grupp kommer att få en kort videorelaterad term eller begrepp.
- Utan att använda ord kommer en person från varje grupp att agera ut termen med gester eller rörelser, medan resten av gruppen gissar termen.
- Denna aktivitet fungerar som en rolig uppvärmning samtidigt som deltagarna introduceras till videorelaterad terminologi.
- Skriv alla termer på ett blädderblock

Villkor för användning: Montage, Close-up, Green Screen, Slow Motion, Zoom, Pan, Voiceover, Cutaway, Credits, B-roll, Framing, Special Effects, Script, Storyboard, Tracking, Shot, Focus Pull, Jump Cut, Aspect Ratio etc.

3. Diskussion: Utforska videotyper (15 min)

- Engagera deltagarna i en diskussion om de olika typer av videor som kan användas för utbildningsinsatser.
- Be deltagarna att dela med sig av exempel på videor som de har sett eller använt i utbildningssammanhang.
- Diskutera fördelar och potentiella utmaningar med att använda olika typer av videor, t.ex. utbildningsdokumentärer, animationer, vittnesmål och instruktionsvideor. Diskutera för- och nackdelar med varje typ, inklusive när det är användbart och när det inte är det. Skriv upp de viktigaste punkterna på blädderblocket
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter av att använda dessa videotyper i sitt arbete.



4. Tekniker för att underlätta diskussioner (10 min)

Ge praktiska tips för att underlätta diskussioner om videoinnehåll - en sammanfattning av hur du leder diskussionen ovan. Fråga först deltagarna om deras tankar om hur man leder en reflektion/analyserande diskussion, skriv upp allt på blädderblocket och om de saknar något kan du lägga till det i listan:

- Ställ öppna frågor för att uppmuntra kritiskt tänkande.
- Använd sonderande frågor för att fördjupa dig i ämnet.
- Skapa en trygg miljö där deltagarna kan dela med sig av sina tankar och perspektiv.
- Uppmuntra respektfulla debatter och interaktion mellan kollegor.

5. Bästa praxis för att skapa och välja ut videor: (45 min)

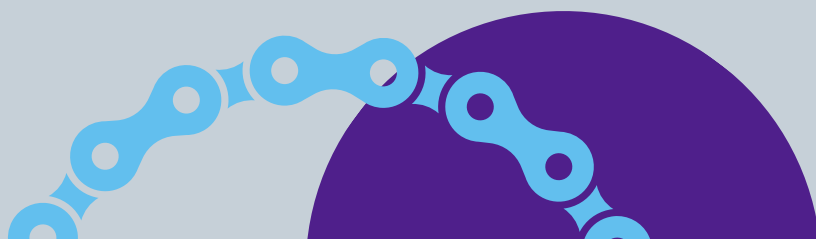
- Skriv alla slutsatser och viktiga punkter från diskussionen på blädderblocket

Nu är det viktigt att skapa och välja rätt videor. Våra unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar förtjänar innehåll som talar till deras erfarenheter, värderingar och ambitioner. Låt oss utforska några bästa metoder tillsammans. Videor bör inte bara vara kulturellt känsliga utan också relevanta och engagerande. När du väljer eller skapar videor, tänk på hur innehållet stämmer överens med utbildningsmålen och behoven hos vår publik.

Integrera videor i utbildningsaktiviteter: Tänk dig att väva in magin med videor i dina lektionsplaner, workshops och inlärningsaktiviteter. Föreställ dig hur unga elevers ansikten lyser upp när de ser en inspirerande video som knyter an till deras värld. Hur kan vi göra detta till verklighet?

Underlätta diskussioner och kritiskt tänkande: (10 min)

Låt oss nu tala om kraften i diskussioner. Videor har en otrolig förmåga att sätta igång meningsfulla samtal och stimulera kritiskt tänkande. Hur hjälper vi våra unga elever att reflektera, analysera och dela med sig av sina insikter efter att ha tittat på en video? Vilka strategier använder du eller tänker du dig för att underlätta diskussioner om innehåll?



Interaktiv aktivitet: "Relä för utforskning av video" (30 min)

- Dela in deltagarna i par.
- varje par får 10 minuter på sig att titta på en valfri video
- varje par måste förklara för det andra paret sammanfattningen av videon, genre, god praxis som används, när och med vem den kommer att vara till hjälp; hur den kan användas som ett pedagogiskt verktyg (skriv dessa punkter på blädderblocket så att deltagarna har dem framför sig)
- Välj ut några videor

För att omsätta våra diskussioner i praktiken har vi en rolig och interaktiv aktivitet för dig: "Video Exploration Relay." Vi har förberett en uppsättning korta videoklipp som visar olika videotyper och teman. I par kommer ni att titta på en video och sedan kommer en person från varje par att dela en sammanfattning med ett annat par. Gör dig redo för en stafett av insikter, idéer och inspiration!

FÖRSLAG PÅ VIDEOOR: Allmänna typer av videor med exempel som du kan söka efter på plattformar som YouTube:

Pedagogisk dokumentärfilm: Exempel: National Geographics "Inuti Nordkorea"

Animering: Exempel: Pixars "Piper" (kortfilm)

Vittnesmål/personlig berättelse: Exempel: UNHCR:s "Flyktingberättelser: Röster från Rohingya"

Instruktions-/hur man gör-video: Exempel: Khan Academys "Introduktion till Algebra"

Kulturell utforskning: Exempel: BBC:s "Färgernas Holi-festival i Indien"

Social medvetenhet/Advocacy: Exempel: Rädda Barnens "Utbildning för varje enskilt barn i nödsituationer"

Du kan söka efter dessa videor på plattformar som YouTube eller andra webbplatser för videodelning. Se bara till att de videor du väljer är lämpliga för din publik och stämmer överens med teman för din session.



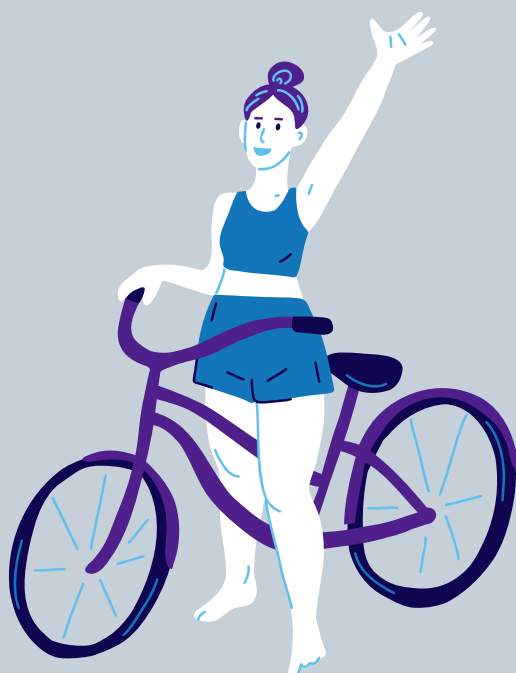
6. Tekniker för att integrera videor i lektionsplaner, workshops och inlärningsaktiviteter

Utforskning av verksamhet: "Videoinspirerat rollspel" (40 min)

- dela in deltagarna i grupper om 5 personer
- roller: 1 - facilitator; 2, 3 och 4 - en ung invandrare, flykting eller marginaliserad ungdom; 5 - stödjande mentor
- först presenterar rollerna 2, 3 och 4 sig själva, samt 1 och 5
- kort 3-5 minuters videodiskussion i små grupper
- sammanfattning i den stora gruppen: uttagningar och slutsatser från aktiviteten

Videor kan inspirera till dynamiska rollspel. Föreställ dig att du använder en video som belyser teamwork och problemlösning. I grupper om fem kommer en person att leda en diskussion om videon, en kommer att spela rollen som en ung invandrare, flykting eller marginaliserad ungdom, och den tredje kommer att fungera som en stödjande mentor. We have checked how you lead discussions and how you are a supportive mentor. De marginaliserade ungdomarna bör så levande som möjligt föreställa sig sin bakgrund, etnicitet, sina problem och agera utifrån denna plats - för att få en känsla av hur det är att vara i andras skor. Låt oss se hur dessa rollspel utvecklas och hur videor kan ge upphov till meningsfulla samtal.

Notera: Du kan välja mellan de videor som anges ovan eller välja en av dina val, lämplig för aktiviteten.



7. Samarbetsövning för att brainstorma och utveckla videobaserade utbildningsinsatser för specifika scenarier eller ämnen (valfritt) (150 min)

Brainstorm i grupp: "Stationer för videoinläring"

- dela in deltagarna i grupper om 3 eller 5 personer
- ge målgruppen förslag eller be dem välja ett av sina alternativ (t.ex. ukrainska invandrare i Europa osv.)
- varje grupp har 2 timmar på sig att skapa en kort utbildningsvideo för sin målgrupp, som tar upp ett av deras behov
- titta på filmerna tillsammans
- diskutera

Låt oss tänka större - vad sägs om att skapa videoinlärningsstationer? I små grupper, brainstorma fram olika utbildningsämnen som är viktiga för vår målgrupp. Varje grupp väljer ett ämne och skapar en videobaserad utbildningsstation. Du bestämmer vilken video som ska visas, utformar interaktiva aktiviteter och formulerar diskussionsfrågor. Vi kommer att träffas igen för att dela med oss av våra fantasifulla inlärningsstationer.

Slutsats:

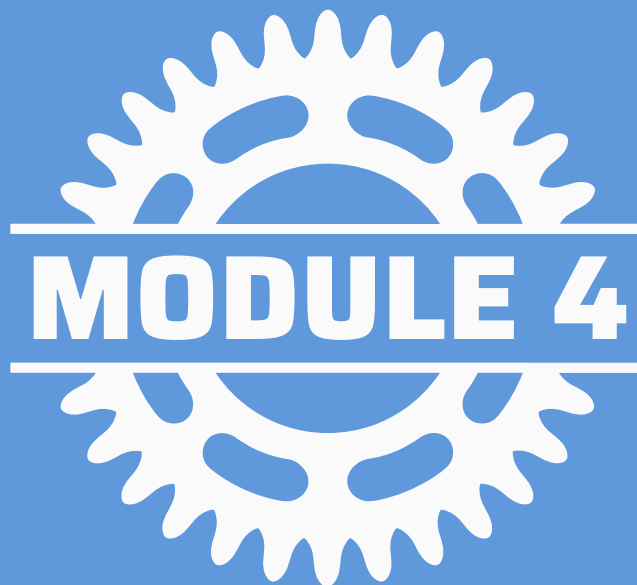
- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter
- Betona vikten av att

Material som behövs:

- Blädderblock/vit tavla
- Pennor - olika färger
- TV-skärm eller projektor för videofilmerna

Tips och tricks:

- Skriv alla slutsatser, termer och viktiga punkter från diskussionerna på blädderblocket, så att deltagarna kan se dem.
- Du kan söka efter användbara videor på plattformar som YouTube eller andra webbplatser för videodelning. Se bara till att de videor du väljer är lämpliga för din publik och stämmer överens med teman för din session.
- Du kan göra endast delar av denna modul, för att ge deltagarna den kunskap som behövs för gruppen.



Fördelarna med videor, berättande och
och spelifiering i utbildningsinsatser med unga
migranter, flyktingar och marginaliserade
ungdomar.

**III. Användning av berättande som ett verktyg
för utbildning av unga migranter, flyktingar
och marginaliserade ungdomar (90 min)**

III. Användning av berättande som ett verktyg för utbildning av unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (90 min)

1. Introduktion och sammanfattning av föregående session
2. Fokus på användandet av storytelling som ett pedagogiskt verktyg
3. Förstå kraften i berättelser för att förmedla budskap, främja empati och nå ut till olika målgrupper
4. Utforska olika former av berättande, t.ex. muntligt berättande, digitalt berättande och skriftliga berättelser
5. Tekniker för att skapa och dela övertygande berättelser som resonerar med erfarenheterna hos unga migranter, flyktingar och marginaliserade unga människor
6. Strategier för att införliva berättande i utbildningsinsatser, inklusive berättelsebaserade aktiviteter, rollspel och personliga berättelser
7. Samarbetsövningar för att öva berättartekniker och utveckla berättelsebaserade utbildningsinsatser

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Introduktion och sammanfattning av föregående session (5 min)

God [morgon/eftermiddag/kväll], alla! Det är underbart att ha dig tillbaka för vårt seminarium om kraften i berättande inom utbildning. I våra tidigare sessioner har vi utforskat potentialen hos videor och kreativa sätt att integrera dem i inlärningsaktiviteter. Idag ska vi dyka ner i en annan fängslande värld - berättandets magi. Storytelling har den enastående förmågan att överbrygga kulturer, väcka känslor och skapa kontakter. Låt oss ge oss ut på denna berättelseresa tillsammans!

Berättelser är en uråldrig mänsklig tradition som har sina rötter i forntida civilisationer där man delade med sig av berättelser runt lägereldar, vilket gjorde att visdom och historia etsades fast i det kollektiva minnet. Med tiden utvecklades muntliga berättelser till skriftliga uppteckningar, böcker och digitala plattformar. Berättelsens betydelse består eftersom den överbryggar kulturella skillnader och binder oss samman genom gemensamma upplevelser och känslor. Det utbildar genom att infoga lektioner i relaterbara sammanhang, vilket säkerställer effektiv förståelse och retention. Storytelling är ett kraftfullt verktyg för att förmedla budskap som når ut på djupet, väcker empati och skapar förändring. Det är en bro över tiden som förenar vårt förflutna, vår nutid och vår framtid och påminner oss om att det i varje berättelse finns en tråd av mänsklighet.



2. Engaging Icebreaker: "Shared Story Starters" (10 min)

För att få igång vår kreativitet, låt oss börja med en gemensam berättelse startspel. Jag börjar med en mening, och varje deltagare lägger till några ord för att fortsätta berättelsen. Vi går runt i en cirkel och varje person bygger vidare på berättelsen. Låt oss se vart vår kollektiva kreativitet tar oss!

3. Förstå kraften i berättelser (15 min)

- Syfte: att förstå hur berättelser förmedlar budskap
- I par delar deltagarna med sig av en berättelse som berört dem
- Snabb debriefing med frågor (skriv slutsatserna på blädderblocket)
- Vilka var budskapen??
- Hur förmedlade berättelsen ett budskap? (genom karaktärer, humor, metaforer, etc.)
- Varför relaterar vi så starkt till vissa berättelser?
- När berör en berättelse dig?

Berättelser har förmågan att överbrygga barriärer och beröra hjärtan. De kan förmedla komplexa budskap, främja empati och nå ut till olika målgrupper. Tänk på en berättelse som berörde dig djupt. Vad fick den att väcka genklang hos dig? Dela dina tankar med en partner och dela sedan med dig av en viktig aspekt till den större gruppen.

4. Utforska olika former av berättande (15 min)

Berättande kommer i olika former - från traditionellt muntligt berättande till digitala berättelser och skrivna berättelser. Låt oss utforska dessa olika former tillsammans. Hur kan varje form engagera unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar? Dela gärna med dig av dina personliga erfarenheter av dessa berättelsemetoder.



(valfritt) Aktivitet: "Utforskning av digitalt berättande" (90-120 min)

- Syfte: öva och utveckla kraftfulla berättartekniker
- I par skapar deltagarna en berättelse om marginaliserade ungdomar på en plattform och i ett format som de själva väljer (1 timme)
- Presentera arbetet och diskutera (20 minuter))
- Debriefing (skriv slutsatserna på blädderblocket) - 10 minuter

Låt oss fördjupa oss i en form av storytelling: digital storytelling. Det är viktigt eftersom nästan alla på 2000-talet är online. Det är så vi kan förmedla vårt budskap till ett oräkneligt antal människor och samtidigt spela in det på obestämd tid.

Genom att arbeta i par får ni möjlighet att utforska en valfri plattform eller ett valfritt verktyg för digitalt berättande. Skapa en kort digital berättelse som speglar erfarenheterna hos unga migranter, flyktingar eller marginaliserade ungdomar. Var kreativ med bilder, musik och text. Vi kommer att dela med oss av dessa berättelser efteråt.

5. Tekniker för övertygande berättelser (15 min)

Att skapa övertygande berättelser är en konst. Vilka element gör att en berättelse väcker genklang? Vilka tekniker kan vi använda för att göra våra berättelser slagkraftiga? Diskutera dessa frågor i par eller smågrupper. Dela sedan med er av en teknik som ni tyckte var särskilt bra. Låt oss tillsammans sammanställa en lista över berättartekniker.



6. Strategier för berättelsebaserade interventioner (30 min)

- Syfte: utforska vilka element av berättande som bäst fungerar för varje deltagares miljö, målgrupp och behov
- Dela med er och diskutera i grupper om 4 (10 minuter)
- Varje grupp presenterar sina gemensamma resultat och förklarar varför (10 minuter)
- Debriefing (skriv slutsatserna på blädderblocket) (5 minuter)

Berättande kan vävas in i utbildningsinsatser på olika sätt. **Berättelser är mångsidiga verktyg, från berättelsebaserade aktiviteter** som väcker diskussioner till rollspelsscenarier där deltagarna får kliva in i karaktärernas skor. I små grupper kan ni brainstorma kring hur ni kan integrera berättande i er specifika undervisningsmiljö. Var kreativ och tänk utanför boxen!

7. Interaktiv berättelseaktivitet: "Skicka berättelsen vidare" (10 min)

Låt oss sätta våra berättartekniker i verket med en omgång "Skicka berättelsen vidare." Jag börjar en berättelse med en mening, och varje deltagare lägger till en mening för att fortsätta berättelsen. Den fångade? Varje mening måste bygga på den föregående på ett sammanhängande sätt. Låt oss se vart vårt kollektiva historieberättande tar oss!



8. Gruppreflektioner och insikter (10 min)

Avsluta vår utforskning av storytelling och ta en stund för att reflektera över vad du har lärt dig.

- Hur har din syn på storytelling utvecklats?
- Vilka kreativa idéer kan du ta med dig tillbaka till dina utbildningsinsatser?
- Dela med dig av en insikt du fick under denna session.

Grattis till ditt aktiva deltagande i vår berättelseresa!

Ditt engagemang för att förbättra utbildningserfarenheterna för unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar är verkligen inspirerande. När vi går vidare, kom ihåg att varje berättelse har potential att starta förändring, främja empati och göra en bestående inverkan.

I vår nästa session kommer vi att avslöja den spännande världen av spelifiering och hur det kan lägga till ett lager av kul och engagemang i våra utbildningsinsatser. Tills dess, håll berättandets magi levande i din undervisning. Tack för din entusiasm och på återseende!

Anpassa gärna detta manus så att det passar din publik och det specifika sammanhanget för din session.

Slutsats:

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter
- Betona vikten av berättande som ett kraftfullt verktyg för att förmedla djupa budskap, moral, etc. till alla målgrupper



Material som behövs:

- Blädderblock/vit tavla
- Pennor - olika färger
- TV-skärm eller projektor för videofilmerna

Tips och tricks:

1. Skapa en säker och stödjande miljö:

- a. Skapa en trygg och välkomnande atmosfär där deltagarna känner sig bekväma med att dela med sig av sina berättelser och perspektiv.
- b. Betona konfidentialitet och respekt för varje individs erfarenheter och bakgrund.

2. Använd exempel som går att relatera till:

- a. Använda berättande exempel som resonerar med erfarenheterna hos unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar.
- b. Inkludera berättelser från verkliga livet eller vittnesmål från personer som har övervunnit utmaningar som liknar dem som målgruppen står inför.

3. Uppmuntra aktivt deltagande:

- a. Uppmuntra aktivt deltagande från alla deltagare genom att bjuda in dem att dela med sig av sina egna historier eller erfarenheter.
- b. Använd öppna frågor för att stimulera diskussion och uppmuntra reflektion kring teman och budskap som förmedlas genom berättande.

4. Ge strukturerad vägledning:

- a. Erbjud strukturerad vägledning om hur man skapar övertygande berättelser som effektivt förmedlar viktiga budskap.
- b. Ge tips eller mallar för berättande för att hjälpa deltagarna att organisera sina tankar och skapa slagkraftiga berättelser.

5. Främja empati och förståelse:

- a. Uppmuntra deltagarna att lyssna aktivt och empatiskt på varandras berättelser.
- b. Underlätta diskussioner om de känslor och teman som berättelserna väcker och främja empati och förståelse bland deltagarna.

6. Inkludera interaktiva aktiviteter:

- a. Integrera interaktiva aktiviteter, som rollspel, gruppdiskussioner eller berättande spel, för att öka engagemanget och förstärka inläringen.
- b. låta deltagarna öva på berättarteknik i en stödjande och interaktiv miljö.

7. Anpassa till kulturell känslighet:

- a. Var uppmärksam på kulturell känslighet och kulturella skillnader när du diskuterar teman och ämnen för berättande.
- b. Främja en inkluderande miljö som respekterar och hyllar olika kulturella bakgrunder och perspektiv.

8. Ge feedback och stöd:

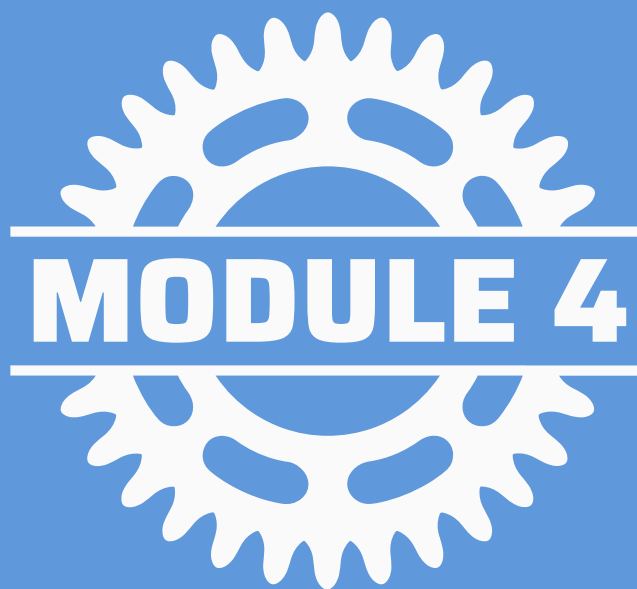
- a. Ge konstruktiv feedback och stöd till deltagarna när de delar med sig av sina berättelser och utvecklar sina berättartekniker.
- b. Uppmuntra en tillväxtinriktad inställning och betona värdet av att lära sig av både framgångar och utmaningar.

9. Underlätta reflektion och tillämpning:

- a. Avsätt tid för reflektion i slutet av sessionen, så att deltagarna kan bearbeta sina lärdomar och insikter.
- b. Uppmuntra deltagarna att fundera över hur de kan använda berättartekniker i sitt arbete eller privatliv för att utbilda och stärka andra.

10. Håll det praktiskt och enkelt:

- a. Förenkla komplexa koncept och tekniker för att göra berättandet tillgängligt för alla deltagare, oavsett tidigare erfarenhet.
- b. Fokus på praktiska strategier och tips som deltagarna enkelt kan tillämpa i sina utbildningsinsatser eller samhällsengagemang.



Fördelarna med videor, berättande och
och spelifiering i utbildningsinsatser med unga
migranter, flyktingar och marginaliserade
ungdomar.

**IV. Användning av spelifiering som ett verktyg
för utbildning av unga migranter, flyktingar
och marginaliserade ungdomar (90 min)**

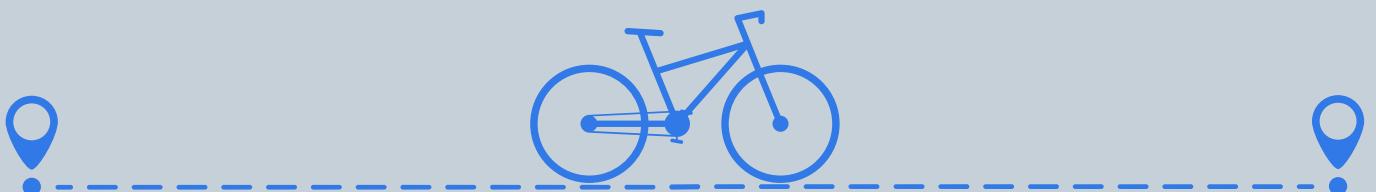
IV. Användning av spelifiering som ett verktyg för utbildning av unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar (90 min)

1. Introduktion och sammanfattning av föregående session
2. Fokus på användningen av gamification som ett pedagogiskt verktyg
3. Förstå spelifieringens element, såsom tävling, belöningar, utmaningar och interaktivt spelande
4. Diskussion om hur spelifiering kan främja aktivt lärande, problemlösning, lagarbete och motivation
5. Tekniker för att utforma och genomföra spelifierade utbildningsinsatser, inklusive spelbaserade inlärningsaktiviteter, frågesporter, simuleringar och interaktiva övningar
6. Utforska digitala verktyg och plattformar som stödjer spelifiering i utbildningsmiljöer
7. Samarbetsövningar för att utforma och prototypa en spelifierad utbildningsintervention för unga migranter, flyktingar eller marginaliserade ungdomar

DETALJERAD SESSION MED SKRIPT:

1. Inledning (5 min)

- Välkomna deltagarna tillbaka till sessionen och sammanfatta kort de viktigaste slutsatserna från föregående session.
- Lyft fram fokus för denna session: utnyttjandet av spelifiering som ett kraftfullt utbildnings- och motivationsverktyg för unga migranter flyktingar och marginaliserade ungdomar.
- Betona sessionens interaktiva karaktär och uppmuntra aktivt deltagande från alla.



Hej på er alla! Välkommen tillbaka till vår session om spelifiering som ett kraftfullt pedagogiskt verktyg. I våra tidigare sessioner har vi utforskat effekterna av videor, storytelling och kreativa integrationstekniker. Idag dyker vi ner i den spännande världen av spelifiering, där lärande möter nöje och engagemang. Gör dig redo att frigöra potentialen hos spel inom utbildning!

Gamification, en modern innovation med rötter i historisk praxis, **uppstod ur människans inneboende benägenhet att spela och tävla**. Det började med tidiga belöningssystem och utvecklades genom videospel och digitala plattformar. Idag ligger dess betydelse i dess förmåga att engagera och motivera individer inom olika områden. Inom utbildning omvandlar den inläringen genom att tillföra utmaningar, belöningar och en känsla av prestation, vilket främjar aktivt deltagande. På arbetsplatsen ökar det produktiviteten och teamarbetet genom att omvandla uppgifter till uppdrag. I privatlivet uppmuntrar det till att slutföra mål genom element som spårning av framsteg och virtuella belöningar. Dess effektivitet härrör från att utnyttja inre motivationsfaktorer, såsom autonomi, behärskning och syfte. Exempel på detta är fitnessappar som gör träning till ett spel eller plattformar för språkinläring som erbjuder utmärkelser och nivåer som alla kan relatera till, vilket visar hur spelifiering frigör vår medfödda drivkraft att prestera.

2. Förståelse för spelifiering (10 min)

Så vad är egentligen gamification? Det är konsten att införliva spelelement och spelmekanik i sammanhang som inte är spel, t.ex. utbildning. Tänk på tävling, belöningar, utmaningar och interaktivt spelande. Idag fördjupar vi oss i hur dessa element kan revolutionera inlärningsupplevelserna och göra utbildningen verkligen engagerande.



3. Diskussion: Kraften i spelifiering (10 min)

- I par eller små grupper utbyter deltagarna tankar om hur spelifiering kan främja aktivt lärande, problemlösning, lagarbete och motivation bland unga elever.
- skriv ner på blädderblocket de viktigaste punkterna + elementen för spelifiering (nivåer, utmärkelser, roller, etc.)
 1. Hur fångslar spel oss?
 2. Vilka är de viktigaste elementen i gamification?
 3. Vad motiverar oss att ta oss an utmaningar och nå nya nivåer?
 4. Hur kan vi utnyttja denna dynamik i utbildningssyfte?

De viktigaste elementen i gamification:

1. ****Poäng och belöningar:**** Tilldela poäng eller virtuell valuta för att slutföra uppgifter eller uppnå mål, som kan lösas in för belöningar eller erkännande.
2. ****Utmärkelser och prestationer:**** Tilldelning av digitala utmärkelser eller prestationer för att visa framsteg, behärskning eller slutförande av specifika utmaningar.
3. ****Nivåer och progression:**** Att avancera genom olika nivåer eller stadier allteftersom uppgifterna slutförs, vilket ger en känsla av prestation och tillväxt.
4. ****Utmaningar och uppdrag:**** Att presentera uppgifter som utmaningar eller uppdrag ge rutinaktiviteter ett inslag av äventyr och spänning.
5. ****Ledartavlor:**** Att visa rankningar av deltagare baserat på deras prestationer främjar sund konkurrens och motivation att klättra i rankingen.
6. ****Feedback och uppdateringar i realtid:**** Ge omedelbar återkoppling om åtgärder, framsteg och resultat för att vägleda användarna i deras beslutsfattande.
7. ****Narrativ och historieberättande:**** Integrering av en historia eller berättelse som sätter uppgifterna i ett sammanhang och engagerar deltagarna känslomässigt.
8. ****Anpassning och personalisering:**** Att låta deltagarna skraddarsy sina sina erfarenheter, vilket gör dem mer relevanta och meningsfulla.
9. ****Social interaktion:**** Införliva sociala funktioner som att dela prestationer, samarbeta eller tävla med vänner eller kollegor.
10. ****Omedelbar tillfredsställelse:**** Att erbjuda omedelbara belöningar, erkännande eller feedback för att skapa en känsla av omedelbar tillfredsställelse.

Exempel på spelifiering:

****Office Exempel - Ledartavla för säljteam:****

I en kontorsmiljö kan ett säljteam implementera en spelbaserad ledartavla där varje säljares prestation spåras och visas. Poäng delas ut för uppnådda försäljningsmål, och regelbundna uppdateringar tillhandahålls.

Topplistan främjar sund konkurrens mellan teammedlemmarna, uppmuntrar dem att sträva efter högre prestationer och skapar kamratskap.

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

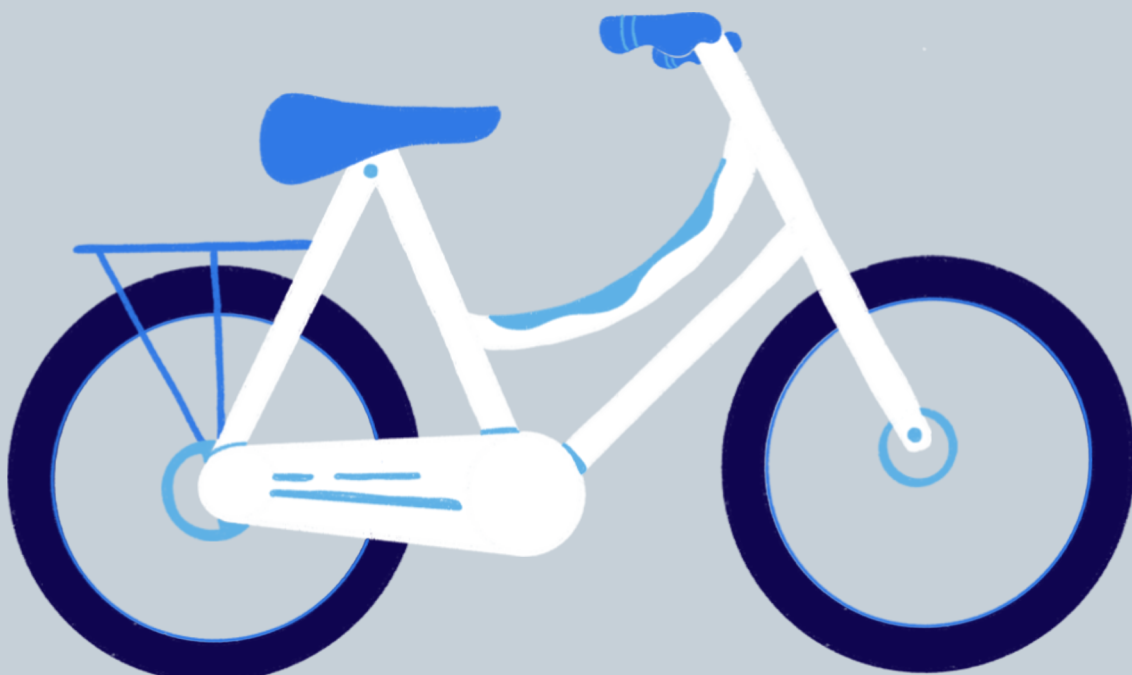
****Home Example - App för vanebildning:****

I hemmet kan en app för vanebildning använda spelifiering för att hjälpa individer att hålla fast vid sina mål. Användarna kan ange vilka vanor de vill etablera, som daglig träning eller läsning. Genom att utföra dessa vanor får de poäng, eller virtuella belöningar.

När de samlar poäng låser de upp högre nivåer eller får digitala märken. Appens feedbackloop och förväntan på att nå nästa nivå uppmuntrar användarna att konsekvent engagera sig i positiva vanor.

exempel länk:

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



(valfritt) Aktivitet: "Skattjakt efter spelifieringselement" (30 min)

- Syfte: utforska elementen i gamification och deras användning
- i grupper om 4, välj ett element av de 10 ovan och brainstorma/skapa situationer där de kan användas i ett utbildningssammanhang (10 minuter)
- Varje grupp presenterar sina resultat och förklarar varför (10 minuter)
- Debriefing (skriv slutsatserna på blädderblocket) (5 minuter)

Låt oss jaga efter spelifieringselement! I grupperna får ni en lista med element som utmärkelser, nivåer och topplistor. Din uppgift är att tänka ut kreativa sätt som varje element kan användas i ett utbildningssammanhang. När du är klar delar vi med oss av våra idéer och diskuterar dem. Redo att utforska dessa banbrytande förändringar?

(Gör dig redo för lite praktiskt skoj! I par eller små grupper utformar ni en minilektion med hjälp av spelifieringselement. Välj ett ämne - det kan vara språkinläring, historia eller något annat ämne. Införliva speldynamik som belöningar, utmaningar eller tävling. Du kan använda alla medel: det kan vara dynamiskt, utomhus, digitalt, statiskt eller något annat som du tycker är lämpligt. Var så kreativ som du kan - det här är din chans att spelifiera lärande!

4. Utforska digitala verktyg och plattformar (15 min)

- Syfte: dela med sig av god, tillämpbar praxis inom digital spelifiering. Varför fungerar de, när och med vem?
- Skriv exemplen på blädderblocket

I takt med att tekniken går framåt utvecklas även verktygen för gamification. Låt oss kortfattat utforska digitala verktyg och plattformar som kan hjälpa oss att spelifiera våra utbildningsinsatser. Från interaktiva frågeplattformar till virtuella simuleringar - dessa resurser kan förhöja inlärningsupplevelsen. Dela gärna med dig av verktyg som du har stött på!



5. Avslutning och reflektion (10 min)

När vi nu närmar oss slutet av vår spelifieringsresa bör vi ta en stund att reflektera. Kom ihåg att spelifiering inte bara handlar om att spela spel - det handlar om att förbättra inläringen på fängslande sätt.

- Hur har din förståelse av gamification utvecklats?
- Vilka innovativa idéer ser du fram emot att genomföra?
- Vad tyckte du var intressant/fascinerande?
- Var det något som du kommer att ta med dig som en god praxis eller slutsats?

Slutsats:

- Sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under sessionen
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och insikter
- Betona vikten av ämnet.

Material som behövs:

- Blädderblock/vit tavla
- märkpennor - olika färger
- anteckningar med spelifieringselementen för varje grupp
- Hattskål eller låda för att rita anteckningarna från
- A4-papper, färgpennor, lim, rep, tejp eller annat material som deltagarna kan komma att behöva när de skapar de spelifierade utbildningssessionerna
- TV-skärm eller projektor för videofilmer

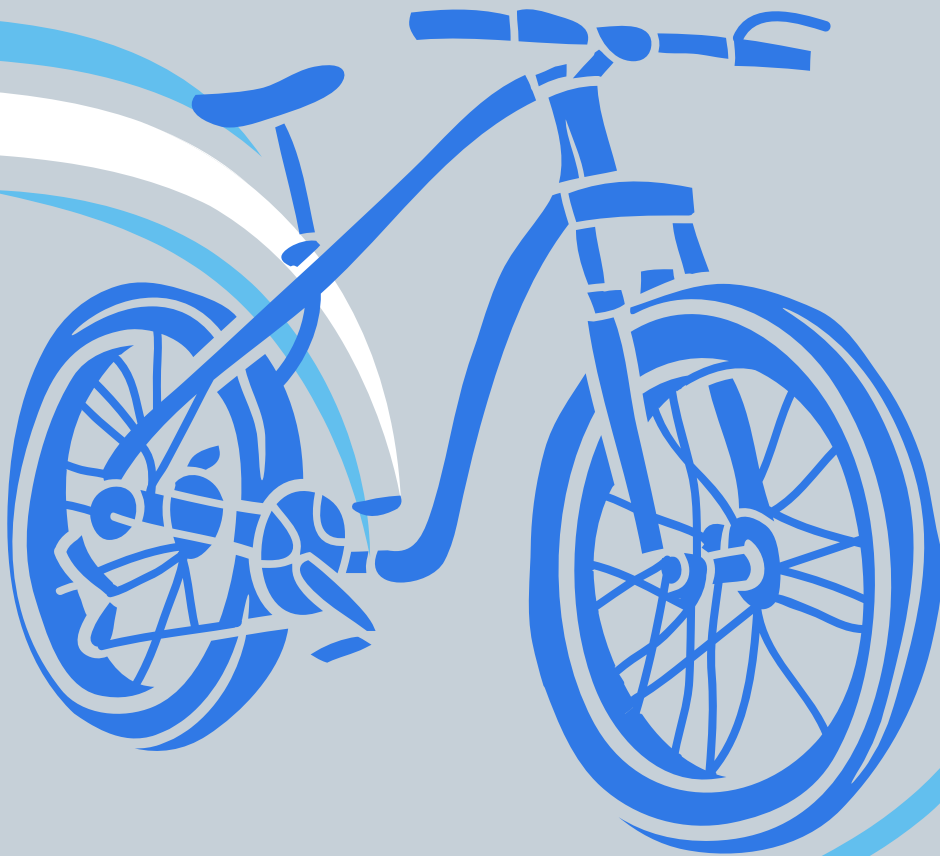


Tips och tricks:

- Börja med tydliga definitioner: Börja sessionen med att definiera gamification och förklara dess relevans i utbildningssammanhang. Använd ett enkelt språk och konkreta exempel för att säkerställa att alla deltagare förstår konceptet.
- Visa upp framgångshistorier: Dela framgångshistorier och fallstudier av gamification som använts effektivt för att utbilda unga migranter, flyktingar och marginaliserade ungdomar. Lyfta fram konkreta resultat och fördelar som uppnåtts genom spelifierade inlärningsupplevelser.
- Identifiera riktade inlärningsmål: Hjälpa deltagarna att identifiera specifika inlärningsmål och resultat som de vill uppnå genom spelifiering. Uppmuntra dem att anpassa spelifierade aktiviteter till utbildningsmål och önskade inlärningsresultat.
- Betona engagemang och motivation: Betona vikten av att använda spelifiering för att öka studenternas engagemang och motivation. Diskutera hur spelelement som utmaningar, belöningar och spårning av framsteg kan fängsla eleverna och uppmuntra till aktivt deltagande.
- Ge praktiska strategier för implementering: Erbjud praktiska tips och strategier för att utforma och implementera spelifierade inlärningsupplevelser. Diskutera element som spelmekanik, berättande, feedbackmekanismer och spelarprogression för att hjälpa deltagarna att skapa engagerande utbildningsspel.
- Främja samarbete och kreativitet: Uppmuntra deltagarna att samarbeta och brainstorma idéer för spelifierade inlärningsaktiviteter. Underlätta gruppdiskussioner och idéutbyten för att främja kreativitet och generera innovativa tillvägagångssätt för gamification.
- Ta itu med tillgänglighet och inkludering: Påminn deltagarna om att tänka på tillgänglighet och inkludering när de utformar spelbaserade inlärningsupplevelser. Uppmuntra dem att skapa spel som är tillgängliga för elever med olika bakgrund, förmågor och inlärningsstilar..

TILLÄGG 2: Energizers

1. Bomb/ Sköld: [link](#)
2. Molekyler: [link](#)
3. Sten, sax, påse (Turneringen): [link](#)
4. Stopp-Gå-Stå-Sitta: [link](#)
5. Fick dig!: [link](#)
6. Mänsklig sten, sax, påse: [link](#)
7. Fizz buzz: [link](#)
8. Jag älskar människor som...: [link](#)



Sources:

* <https://live.worldbank.org/events/transforming-transportation-2023>

⁽¹⁾ Study: Istanbul, Turkey; ⁽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⁾ Study: Barcelona, Spain

<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⁾ Study: Helsinki, Finland

https://www.urbanagendaplatform.org/sites/default/files/2021-07/NUA%20Report_FINLAND_Min.Env_.%20FINAL%20%283%29_0.pdf

⁽⁴⁾ Study: Jakarta, Indonesia:

https://www.researchgate.net/publication/349904715_Public_Transport_Performance_Based_on_the_Potential_Demand_and_Service_Area_Case_Study_Jakarta_Public_Transport

⁽⁵⁾ City Bike-Sharing Program in Copenhagen, Denmark

<https://cyclingsolutions.info/the-city-bike-and-other-bike-share-schemes/>

⁽⁶⁾ "Vamos Juntas" App in São Paulo, Brazil <https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2015/09/criadora-do-vamos-juntas-lanca-campanha-para-financiar-aplicativo.html>

⁽¹⁾ Netherlands: https://en.wikipedia.org/wiki/Cycling_in_the_Netherlands

⁽²⁾ Denmark:

https://kk.sites.itera.dk/apps/kk_pub2/pdf/2420_d4db2492337f.pdf

⁽³⁾ Germany: <https://www.muenster.de/stadt/greencapital/muenster-application.pdf>

thank you



Antalya Value Creators Organization

Antalya
Değer
Yaratanlar
Derneği

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

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them



Co-funded by
the European Union