

2022-1-CZ01-KA220-YOU-000089836

УЧИЛИЩЕ ЗА ЦЯЛ ЖИВОТ

НАРЪЧНИК С ДОБРИ ПРАКТИКИ



SCHOOLING FOR LIFE



Co-funded by
the European Union

Съдържание

Въведение 2

Добри практики... 4

Заключение..... 133



Въведение



Уважаеми младежки специалисти,

С нетърпение ви представяме нашия наръчник с добри практики „Училище за цял живот“ - важен инструмент, който можете да използвате в бъдещата си работа за подготовка на тийнейджърите за разнообразните предизвикателства на зрелостта. Този наръчник, който е основна съставна част на нашия проект 2022-1-CZ01-KA220-YOU-000089836 „Училище за цял живот“, финансиран по програма „Еразъм+“, е създаден, за да ви предостави ефективни и практически стратегии за обучение в умения в реалния живот.

В сътрудничество сме 4 организации, които старателно проучиха и съставиха изчерпателна колекция от най-ефективните практики в тази област. От многобройните прегледани подходи избрахме най-добрите, грижливо подбрани, за да формират практично и трансформиращо ръководство. Обстановката в областта на обучението и развитието на младите хора непрекъснато се променя, а нуждата от реални

Въведение



умения никога не е била толкова важна. Настоящото ръководство е отговор на тази необходимост, като предлага уникална комбинация от класическа методология и иновативни подходи, съобразени с днешната динамична и сложна среда. Като специалист по въпросите на младежта вие сте в ключова позиция да използвате тези практики и да насочвате младите умове към успешен и независим живот на възрастни.

Вярваме, че този наръчник ще бъде безценен помощник в усилията ви да подготвите тийнейджърите за пътя към зрелостта. Той е нещо повече от ръководство; той е носител на идеи за промяна, като ви предоставя инструменти за създаване на трайно въздействие върху живота на младите хора, с които работите.

Очакваме с нетърпение вашия въздействащ път в оформянето на бъдещото поколение,

От екипа на проекта



Добри практики



Животът ми в пет глави

●● ОПИСАНИЕ ●●

Рефлексия за ключовите моменти в живота чрез използване на повествователен подход.

Тази техника разкрива лични теми в живота на младите хора, като изследва как тези преживявания, както положителни, така и отрицателни, ги оформят.

Тя улеснява откритите дискусии за предизвикателствата в живота, като например нещастия, загуби, семейни проблеми, приемане в училище или в обществото, тормоз, употреба на наркотици, злоупотреба и взаимоотношения.

За предпочитане е да се провежда лице в лице, а не онлайн.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Психично здраве - грижа за себе си
- Усъвършенствайте уменията си да се грижите за себе си в съответствие с вашето самочувствие/самоуважение.
- Подобряване на прилагането на практически умения за приемане и справяне с това, което ми се е случило в живота.
- Повишаване на мотивацията за разбиране на другите хора, техните мотиви и истории.



● Брой участници

- Малка група: 8 - 14 души.
- По-добре за млади хора на възраст 18 и повече години.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Работна зала. Голяма, просторна и светла стая, в която ще се срещаме редовно.
- Разположение на залата - столове в кръг.
- Трябва ни хартия, моливи и тетрадка, проектор за данни, презентация на PowerPointc инструкции.

● Продължителност

- Макс. 4 срещи
- 1 среща = 90 минути
- Техниката "Моят живот в пет глави" може да се използва самостоятелно или като част от по-голям образователен модул.

● Трудност на дейността

- Начално ниво / Средно ниво

● Измерване на успеха:

За успех се счита:

- Активното участие на отделните участници,
- Осъзнаване и назоваване на това, което ми се е случило в живота,
- Проницателност и рефлексия върху житейски ситуации,
- Работа със собствените ми емоции,
- Приемане на себе си,
- Умението да изслушвате и да оказвате разбиране и подкрепа на други хора

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Основни терапевтични умения за работа с група - работа с групова динамика, активно слушане, работа с отворени въпроси, изкуството на рефлексията, работа с емоции, оказване на подкрепа и основна кризисна интервенция.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Първа среща

- Представяне на програмата, цели на техниката, организация и график на програмата.
- Представяне на лектора и неговата/нейната роля в програмата (ръководство).
- Представяне на младежите.
- Очаквания на младежите от програмата.
- Правила на груповата работа: обръщение, поверителност и тайна, откритост и честност, право да кажеш "стоп", отговорност към себе си и другите, спазване на организационните правила.
- Да започнем.
- Мотивация за самата техника (използвайте презентацията на PowerPoint).
- Инструкции (използвайте презентацията на PowerPoint): Напишете разказ за себе си (дайте му кратко и сбито заглавие). Разделете историята на 3-5 глави (дайте име на всяка глава). Историята трябва да съдържа ключови моменти от живота ви. Историята трябва да е автентична и истинска. Историята трябва да съдържа метафори и хиперболи. Не се срамувайте да преувеличавате, бъдете супергерой.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Жанрът зависи от вас - трагедия, комедия, детективска история, драма, документален филм, научна фантастика, манга и т.н.

- Раздайте хартии и моливи.
- Поканете учениците да намерят място, където ще имат достатъчно уединение.
- Осигурете достатъчно време за написване на историята - 20-30 минути.
- Когато всички приключат с писането, попитайте групата как са се справили, дали са успели да напишат всичко и кой би искал пръв да сподели своята житейска история.
- Окуражавайте групата.
- Част от техниката е представянето на всяка история, не е необходимо да подтиквате учениците към тази дейност, по-скоро ги мотивирайте.
- Отделете 15 - 30 минути за представянето и обработката на всяка история.

След като прочетете историята, започва важната работа - обработка и рефлексия (използвайте презентацията на PowerPoint).

ИЗПЪЛНЕНИЕ

2-ра - 4-та среща

- Действително представяне на всяка история. Учениците представят своята история (чете, разказва), други членове задават въпроси за конкретни събития, които възникват в историята.
- Място за саморефлексия, назоваване на важни теми, които ни съпътстват в живота.
- Завършване на представянето на всяка история.
- Заключение на цялата техника.
- Заключителна рефлексия.

😊 ... така че сега е подходящият момент за песента "Tako Mladi" на любимата ми словенска група Borghesia - наслаждавайте се!!!



Взаимоотношения в учебната среда - срещи със връстници „Тук и сега“

●● ОПИСАНИЕ ●●

Тази програма се фокусира върху динамиката на училищните класове и взаимоотношенията между учениците. Нейната цел е обикновена "среща" между учениците в класната стая, за да се свържат в настоящия момент.

Тази среща предлага платформа за споделяне, изслушване и обсъждане на взаимоотношенията с учениците. Тя позволява на учениците да изразят желаните от тях промени в средата на класа.

Програмата дава възможност на учениците да идентифицират и наблюдават взаимодействията в класната стая. Тя разглежда начина, по който учениците се чувстват в тези взаимоотношения, и нивото им на комфорт с другите.

Програмата няма за цел да разреши проблемите веднага, но създава благоприятна среда за работа върху взаимоотношенията в класната стая.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Психично здраве - грижа за себе си
- Усъвършенстване на уменията да се грижите за себе си в екипа на класа
- Подобряване на уменията за активно участие в създаването на здравословен и безопасен климат в класната стая



● Брой участници

- Училищен клас, максимум 24 ученици (колкото повече хора, толкова по-трудно е да се поддържа вниманието, взаимодействието и т.н.).
- Целевата група винаги са ученици от един клас. Изборът на училищния клас е съобразен с целта на програмата - взаимоотношения в рамките на класната група.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Училищна стая. По-голяма, просторна и светла стая. Подредба на стаята - столове в кръг.
- По-малка възглавница за предаване на информацията.
- Терапевтични карти - Море от емоции.
- <https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-more-emoci--emotion-cards>

● Продължителност

- 1 среща / 90 минути

● Трудност на упражнението

- Средна

● Измерване на успеха:

За успех се счита:

- Изравняване на отношенията в класната стая
- Да се науча да говоря открито за това, което чувствам
- Да се науча да говоря за нуждите си в група ученици
- Създаване на пространство за открита и безопасна комуникация

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Основни терапевтични умения за работа с група - работа с групова динамика, активно слушане, работа с отворени въпроси, изкуството на рефлексията, работа с емоции, оказване на подкрепа и основна кризисна интервенция.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



Въведение:

Програмата работи с 2 основни въпроса, първият от които е:

"Как се чувствате тук, във вашата класна стая? Как се чувствате сред съучениците си?", а вторият е "Какво или кого бихте променили в класната си стая? Как бихте го направили?"

График на програмата:

- Подреждане на класа в общностен кръг (в началото на програмата учениците сами подреждат пространството, поставят училищните чинове настрана и правят кръг от столовете - лекторът разсъждава върху това, което е видял, кой е участвал и т.н.).
- Лекторът ще попита: къде мога да сложа стола си и да седна последен в кръга.
- Определете целите на програмата, защо сме тук. "Събрали сме се, за да имаме време за себе си, за да общуваме как живеем тук заедно..."



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Работа с правилата. Програмата има прости правила: време и думи. Време, имаме 90 минути заедно. Думи, говори само този, който е с възглавницата в ръка. Когато някой говори, другите слушат.
- Работа с основния въпрос: а) "Как се чувствате тук, във вашата класна стая? Как се чувствате сред съучениците си?" б) "Какво или кого бихте променили във вашата класна стая? Как бихте го направили?"
- Основни техники за работа с въпроси: разделяне на думите (така че всеки ученик да получи думата), обобщаване (обобщаване на това, което са показали отговорите, пример - "Чух, че повечето от вас се чувстват добре тук, но четирима от вас ще трябва да сменят Иван, защото той е малко груб..."), отваряне на тема, възникнала по време на програмата ("Какво можем да направим, за да променим Иван? Какво имате предвид? Какво мислите за Иван?"), рефлексия ("Какво беше важно за вас? Смятате ли, че нещо ще се промени?"...).



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Заключителна рефлексия. Какво си взехте от срещата? Какво беше важно за вас? Какво най-много резонира с вас?
- Възможност за работа с въпроса: "Как се чувствате тук..."
- Можем да използваме терапевтичните карти - Море от емоции.
- Картите помагат в комуникацията. Чрез тях може да започне общуване дори с тези, които имат проблеми с говоренето.
- Разпределяме картите на пода в кръг.
- Поканете учениците да изберат 1 - 5 карти, които представят как са се чувствали в клас през последните три месеца.
- Не ги оставяйте да говорят.
- Задаваме въпроси за това, което представлява интерес в рамките на темата.
- Съвързваме всяка карта с историите на учениците.
- Можем да използваме и въпрос: "Изберете карта за това как никога не бихте искали да се чувствате във вашата класна стая?"



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Понякога, ако даден ученик не ни съдейства, можем да включим други съученици. Питаме останалите: "Каква карта би избрал Иван за себе си? Как се чувства Иван тук?"

∞∞

- Тази програма, наречена "Отношения в класната стая", може да бъде допълнена с две други програми. Другите теми са: тормоз и наркотици. Програмите са с еднакъв времеви обхват. Ако има интерес, ще ги разработя допълнително и ще ги добавя към примерите за добри практики.

∞∞

- Тази програма е посветена на паметта Мария Чеслар, която почина преди 2 години след боледуване. Да почете паметта й!!!
- 😊 Песента за тази програма е Guns 'N Roses - Paradise City - наслаждавайте се!

Моите ценности

●● ОПИСАНИЕ ●●

Това е проста техника, която работи със стойности. Ценностите са важни за нас, те ни влияят в живота. Добре е да знаем какви ценности ни ръководят. На кои ценности придаваме значение. Да наблюдаваме какви ценности са важни за другите хора. А също и да осъзнаем кои ценности са недостъпни за нас или кои нямаме, но бихме искали да имаме.

Тази техника работи с терапевтични карти и не е много трудна за прилагане.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Психично здраве - грижа за себе си

● Брой участници

- Техниката може да се използва за работа с отделни лица, двойки или малки групи от 6-10 души.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Весела и светла стая. Подреждане на стаята - столове в кръг.
- Терапевтични карти - "Стойностни карти"
- Тежест на дейността: Подходящо за всяка група

● Продължителност

- 1 среща / 90 минути

● Трудност на дейността

- Средна

Моля, вземете предвид следните критерии:

- установена групова динамика
- социалното положение на участниците в групата / имат ли те по-малко възможности?
- Ситуационно обстоятелство - лични предизвикателства от страна на участниците
- размер на групата

● Измерване на успеха:

За успех се счита:

- Споделяне на ценности
- Прозрение за това как ценностите ни влияят
- Развитие на комуникацията - способността да се говори за себе си

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Основни терапевтични умения за работа с група - работа с групова динамика, активно слушане, работа с отворени въпроси, изкуството на рефлексията, работа с емоции, оказване на подкрепа и основна кризисна интервенция.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



Техниката може да се използва като самостоятелна глава при работа с млади хора или като част от образователен модул.

Терапевтичните карти съдържат практически инструкции за употреба. Дадени са множество варианти за използване. Просто изберете и адаптирайте към контекста на работата и целевата група. Или можете да създадете свой собствен начин на работа с тези терапевтични карти.

Най-често съм работил с тях по следния начин:

Структура на програмата:

- Определяне на програмата - време, място, правила за комуникация
- Въвеждаща беседа за ценностите (Какво разбираме под думата "ценност"?) Какво ценим в другите хора? Какво смятаме за най-голяма ценност в живота си? Какво смятаме, че никога не бихме направили и защо? и т.н.)
- Обобщете чутото.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Обобщете чутото.
- Разпределете терапевтичните карти на пода.
- Дайте си достатъчно време да разгледате картите.
- Всеки ученик избира 5-8 ценности, които са важни за него + 1-2 ценности, които не притежава, но би искал да притежава.
- Всеки подрежда ценностите си по важност
- Постепенно елиминира стойностите, докато останат последните 3 (ученикът обяснява защо ги елиминира)
- Помолете ги да разкажат как са избрали всяка карта.
- Закриване - преподавателят пита ученика: защо избрахте тези ценности? Как те му влияят в живота? Как е стигнал до тези ценности, къде се е сблъскал с тях? Влиянието на околната среда, семейството върху моите ценности? Кои ценности е отхвърлил? Защо е запазил последните три. И какви ценности би искал да има. Включва в разсъжденията и други ученици.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Заключителна рефлексия. Какво си взехте от срещата? Какво беше важно за вас? Какво най-много резонира с вас?
- Разговорът за ценностите създава пространство за споделяне на житейски истории и съдби, които често не бихме казали, че младите хора преживяват. Ето защо е добре да държим очите и ушите си отворени, за да не пропуснем нещо 😊

∞∞∞

😊 Песента за тази програма е Лудвиг ван Бетовен - Симфония № 5 в до минор, оп. 67: I. Allegro con brio - насладете се!!!

Развиване на стратегии за справяне I - основи

●● ОПИСАНИЕ ●●

Стратегиите за справяне са от решаващо значение, когато се справяте с нови, несигурни, трудни ситуации, които са естествена част от ежедневието, работата/студентството/живота включва. Тези стратегии се основават на поведенческите модели на нашите родители, учители, връстници. Много често се случва младежите да не са наясно, когато става въпрос за стратегии за справяне. Това може да повлияе на способността им да изберат правилната стратегия при преживяване на стрес вместо деструктивната. Това може да ги предпази от синдрома на прегарянето, неуспеха в училище/работата. За съжаление все още липсва развиване, укрепване на тези стратегии в рамките на образователната система.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Психично здраве - грижа за себе си

● Брой на участниците

- Малки групи (до 15 души), в които участниците могат да обсъждат и споделят собствения си опит, което е от решаващо значение за намаляване на чувството "аз съм единственият, който се чувства несигурен, тревожен...". По желание може да се подготви и онлайн за индивидуалните участници.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Работни листове, отпечатана презентация за записки, флипчарт/бяла дъска, проектор за данни (по избор), зала за срещи и приятелска атмосфера
- Не е подходящо за първата среща, когато участниците не се познават, добра практика в средната и по-късната част на сътрудничеството с участниците. Връзка с примерна презентация, ако бъде избрана добрата практика, ще подготвя окончателен вариант: [Линк](#)

● Продължителност

- 3-5 часа, в зависимост от индивидуалната онлайн/лична форма, може да бъде разделена и на кратки блокове според отделните теми. По време на работа в групи безопасността е важна, безопасност означава да има достатъчно време за споделяне.

● Трудност на дейността

- Средна

Не е подходящо за първата среща, ако участниците не се познават, добра практика в средната и по-късната част на сътрудничеството с участниците.

Субективна оценка. Моля, вземете предвид следните критерии:

- установена групова динамика
- социалното положение на участниците в групата / имат ли те по-малко възможности?
- ситуационно обстоятелство - лични предизвикателства от страна на участниците
- размер на групата



● Измерване на успеха:

- Основната цел на тази практика е да предложи безопасно място за обсъждане на значението на стратегиите за справяне в училище/в професионалния живот. Идентифициране на тези, които са полезни/неполезни, функционални/деструктивни.
- Активно участие в дискусията или поне попълнени работни листове (интровертни хора)
- Заключителна рефлексия - изречено/написано какво е вдъхновяващо, полезно/безполезно за мен, какво открих за себе си

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Основни терапевтични умения за работа с група - работа с групова динамика, активно слушане, работа с отворени въпроси, изкуството на рефлексията, работа с емоции, оказване на подкрепа и основна кризисна интервенция.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Обучителят подготвя безопасна среда в групата, като предварително информира за темата.

Въведение:

- Правила за безопасност: не съди, правило "стоп", дискретност и др.
- Кратко представяне на темата
- Определение - стратегии за справяне
- Защо трябва да се интересуваме от стратегиите за справяне

Мозъчна атака и създаване на списък с въпроси и области за проучване

- какво ви идва наум, когато кажете стрес
- какво бихте искали да научите

Упражнение за емоциите - снимки в презентацията, отговаряне на въпроси

- Как сте днес?
- Какви емоции виждате на снимките?
- Какво мислите за целта на емоциите?
- Можете ли да различавате добрите от лошите емоции?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



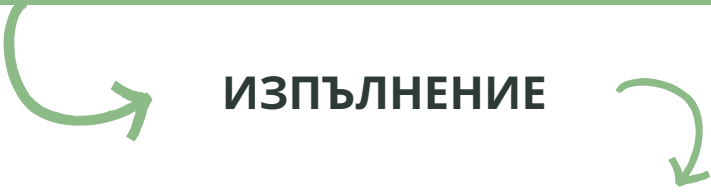
- Обясняване и формулиране на значението на емоциите въз основа на дискусията

Обяснете термините стрес и токсичен стрес

- Какво е значението на стреса и неговите признаци, симптоми и прояви
- Какво е предназначението на стреса, кога той е подкрепяща реакция и кога е разрушителна стратегия
- Примери в контекста на живота на учениците, възрастова група, примери от други възрастови групи (това се отнася за всички нас)

Работа с диаграма - как стресът и спокойствието се изразяват в измерения

- Поведение
- Емоции
- Телесни усещания, физически реакции
- Реакции на близката среда
- Мисли



ИЗПЪЛНЕНИЕ

Индивидуална работа с работни листове въз основа на предишно тълкуване

- Опитайте се да си припомните ситуация, която е предизвикателна/неприятна за вас, и как сте реагирали на нея в измеренията поведение/емоции/тяло/мисли.
- Рефлексия по темата, опит

Упражненията - преживяването за свързване на тялото и мислите

- Любимо кексче срещу кошче за боклук - образи, рефлексия
- Изследване на емоциите в тялото
- Емоции и техните признаци в тялото

Обсъждане на начина, по който са създадени нашите стратегии за справяне

- Как мислите, че е
- Могат ли училището и родителите да ни подготвят за всичко, защо да/не



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Създаване на план за справяне със стреса, за да се погрижа за себе си - в работен лист

- Доброволно споделяне, обмисляне, рамкиране

Заклучителна рефлексия

- Какво беше полезно/безполезно за вас?
- Какво можете да включите в ежедневието си?
- Как се чувствате?
- Какво бихте искали да развиете по-задълбочено?
- Някакви други въпроси?
- Резюме на темите, които бяха споменати в началото

Предоставяне на участниците на контакти за линии за помощ, центрове за подкрепа

Развиване на стратегии за справяне III - фокус върху тялото, дихателни техники

●● ОПИСАНИЕ ●●

Значителна част от младото поколение страда от тревожност и депресия. Една от причините за това е силният натиск за постигане на високи резултати, страхът от провал, лошите навици по отношение на грижата за себе си. Изглежда, че все още подценяваме превенцията на психичните заболявания, но статистиките на работодателите и здравните специалисти ни показват колко сериозен е проблемът. Важно е да се съсредоточим върху разработването на стратегии за справяне, които са достъпни и могат да бъдат включени в ежедневието. Основните стратегии за справяне включват дихателни техники, подкрепа на вътрешните ресурси и релаксация.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Психично здраве - грижа за себе си

● Брой участници

- В малки/големи групи до 15 души

● Необходими материали и предварителна подготовка

- стая, оборудвана със столове или в идеалния случай с постелки за сядане или лежане, одеяла
- приятна обстановка в стаята - възможност за проветряване, тъмнина, топлинен комфорт, липса на шум от околността
- печатна презентация за участниците, в която те могат да записват непрекъснато своя опит, самонаблюдения, бележки по обсъжданите теми (по избор, не е задължително)
- стая, оборудвана с високоговорител или преносим високоговорител (музика за релаксация), също може да бъде подходяща за обучение за релаксация
- Линк към презентацията

● Продължителност

- 3-6 часа в зависимост от интензивността, броя на използваните техники, може да се раздели на блокове според отделните техники

● Трудност на дейността

- Средна

Субективна оценка. Моля, вземете предвид следните критерии:

- установена групова динамика
- социалното положение на участниците в групата / имат ли те по-малко възможности?
- Ситуационно обстоятелство - лични предизвикателства от страна на участниците
- размер на групата

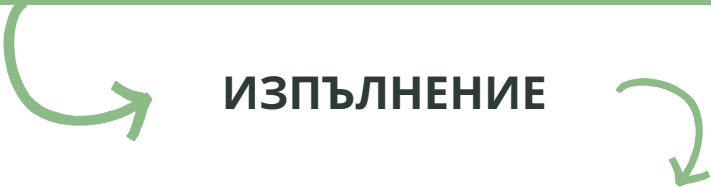


● Измерване на успеха:

- Основната цел на тази практика е да предложи безопасно място за обсъждане на важността на връзката между тялото и стреса. Да се предложи възможност за самопреживяване на тялото като добър източник на подкрепа когато се справяте със стреса.
- Активно участие в дискусията или поне попълнени работни листове (интровертни хора)
- Заключителна рефлексия - изговорено/написано, какво е вдъхновяващо, полезно/безполезно за мен, какво открих за себе си

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Основни терапевтични умения за работа с група - работа с групова динамика, активно слушане, работа с отворени въпроси, изкуството на рефлексията, работа с емоции, оказване на подкрепа и основна кризисна интервенция.



ИЗПЪЛНЕНИЕ

Обучителят подготвя безопасна среда в групата, като предварително информира за темата.

Въведение

- Правила за безопасност: не съди, правило за спиране, дискретност и др.
- Кратко представяне на курса (какво ще правим)

Мозъчна атака и създаване на списък с въпроси и области за проучване

- Какво ви идва наум, когато кажете "тяло и стрес"?
- Какво бихте искали да научите
- Защо изследването на тялото и стреса може да ни помогне

Идентифициране на тригерите - тялото като водач, работни листове

- Практикуване на техниката - намиране на задействащите фактори, питане на тялото
- Обсъждане на опита с техниката



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Попълване на работни листове (по избор)
- Рамкиране

Припомняне, обяснение на модела стрес/спокойствие

- Какви са телесните усещания и признаци, когато сме стресирани/спокойни

Дихателни техники

- Дихателна система - анатомия, мускули, фази на дишане
- Как се научаваме да дишаме през живота си? Паметта на тялото...
- Техника за наблюдение на дишането - практика и рефлексия

Прогресивна мускулна релаксация на Джейкъбсън

- Обяснение
- Практика
- Рефлексия

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Картографиране на източниците за справяне със стреса чрез тялото

- Техниката - тялото като водач
- Създаване на списъци с подкрепящи дейности

Упражнения, дейности на открито и значението им за справяне със стреса

- Обмен на опит и идеи, работа с карти, споделяне
- Теории, препоръки за здравословни условия за упражнения (колко често, кога, къде, с кого)
- Практикуване на прости йога пози, които могат да помогнат за облекчаване и освобождаване на напрежението



Кажете и действайте: овладяване на вербалната комуникация

●● ОПИСАНИЕ ●●

Уменията за общуване са мостът от тийнейджърските години към зрелостта и са жизненоважен ключ към успешните взаимоотношения, кариерата и самопознанието. Докато тийнейджърите се справят с предизвикателствата на порастването, ефективната вербална и невербална комуникация е пътят за по-ясно себеизразяване, разрешаване на конфликти и сътрудничество. В света на възрастните, където нюансите във взаимодействията стават все по-сложни, овладяването на тези умения предлага конкурентно предимство - дава им възможност да се свързват с различни хора, за да могат да отстояват себе си и да живеят уверено.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

Комуникационни умения:

- Вербална комуникация
- Презентация
- Конструктивна обратна връзка
- Активно слушане

● Брой участници

- Дейност с класа/групата

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Достатъчно копия на работните листове

● Продължителност

- 30 минути

● Трудност на дейността

- Средна



● Измерване на успеха:

- По време на дейността наблюдавайте участниците за признаци на ангажираност и разбиране. Обърнете внимание дали те участват активно и дали експериментират с различни акценти.
- Обърнете внимание на промените в начина им на говорене в хода на дейността.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Тази дейност по принцип е достъпна и полезна за широк кръг участници, като успехът ѝ и нивото на предизвикателство, което представлява, зависят от динамиката на групата, миналото и личните предизвикателства на участниците, както и от размера на групата. Фасилитаторите трябва да са готови да адаптират дейността към специфичните нужди и обстоятелства на своята група, за да гарантират, че тя е възможно най-ефективна и приобщаваща.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Процес:

- Дайте подготвените изречения на няколко участници и им кажете, че трябва да прочетат тези изречения три пъти. Всеки път те трябва да наблягат на една конкретна дума от изречението.

*Ег: Хареса **ми** историята ти, **хареса** ми вашата история, хареса ми **твоята** история, харесах **твоята история**. (ударението е върху удебелените думи).*

*Забележка: Можете също така да помолите различни участници да четат.

- След като са прочетени две-три изречения, попитайте класа дали има разлика в начина, по който са прочетени тези изречения? Каква е разликата? Променяше ли се интерпретацията на изречението в съзнанието им всеки път? Ако е така, защо?
- Уведомете ги, че в тази сесия ще се запознаят със значението на изреченията. Променете начина, по който те се казват.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Поискайте от участниците да попълнят следното работен лист.
- След като работните листове са попълнени, поканете няколко участници да обобщят наученото от дейността.

Обобщете дейността, като наблегнете на следните ключови моменти:

- Комуникационните умения са от съществено значение във всяка сфера на човешкото взаимодействие.
- Езикът е един от кодовете, които използваме, за да изразяваме идеите си.
- Съдържанието се отнася до темата, проблема или задачата, която трябва да бъде изпълнена.
- Петте измерения на вокалните послания са: сила на звука, артикулация, височина на тона, акцент и темпо.
- Силата на звука се отнася до силата на звука или мекотата.
- Артикулацията се отнася до яснотата на речта.
- Акцентът е значението или тежестта, която се придава на определена дума или изречение.

Ако си го построиш

●● ОПИСАНИЕ ●●

Тази практика може да се прилага както в неформалното образование, така и в училищна среда, и е чудесен инструмент за изграждане и подобряване на умения като адаптивност, творчество, работа в екип и комуникация, които са особено важни за бъдещия успех на младите хора.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Критично мислене
- Адаптивност
- Сътрудничество
- Екипна работа
- Творчество



● **Брой участници**

- Групова дейност

● **Необходимите материали и предварителна подготовка**

- Всички (не)стандартни материали, които могат да се използват за строителство

● **Продължителност**

- 30 минути до 1 час

● **Трудност на дейността**

- Начално ниво | Подходящо за всяка група

● **Измерване на успеха:**

Наблюдателен анализ:

- По време на упражнението наблюдавайте ангажираността и взаимодействието на участниците. Успехът може да бъде показан чрез активно участие, обмислен принос и уважително изслушване на другите.

● **Изисквания към учителя | младежкия работник**

Дейността е подходяща за начинаещи в младежката работа, но учител с опит в работата с групи ще има предимство.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Това е много гъвкава игра, която позволява на учениците да мислят творчески.

- За да започне тази дейност, учителят трябва да раздели участниците на групи (4-5 младежи в група в зависимост от сложността на поставената задача).
- Дайте на всяка група ограничено количество ресурси, като например почистващи тръби, блокчета, маршмелоу и др.
- Всяка група трябва да използва тези ресурси и да построи определен елемент, като например сграда, кула или мост, за ограничено време. Можете да използвате различни материали в класната стая, за да предизвикате учениците.
- За да направите задачата още по-трудна, можете да проверите устойчивостта на тяхното създаване или да дадете някои допълнителни изисквания
- Забавлявайте се! 😊

Тази дейност е полезна за насърчаване на екипната работа и творческите умения сред учениците.

Опитай с едно изречение

●● ОПИСАНИЕ ●●

Упражнението има за цел да покаже как индивидуалните виждания по дадена тема могат да се различават и насърчава ясното изразяване на идеи. То също така изяснява различните гледни точки, като подчертава значението на анализирането на проблемите от различни гледни точки и насърчава толерантността и приемането на различните мнения.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Критично мислене
- Сътрудничество
- Работа в екип
- Комуникация

● **Брой участници**

- Групова дейност

● **Необходими материали и предварителна подготовка**

- Бяла хартия, химикалки, маркери

● **Продължителност**

- 30 минути

● **Трудност на дейността**

- Средна

● **Измерване на успеха:**

Фасилитаторът трябва да отбележи промените в динамиката на групата и индивидуалното поведение по време и след дейността.

Повишената откритост към различните мнения и по-внимателната комуникация са признаци за успех.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Инструкциите са лесни, но изискват внимание.
- При групи от 8-10 участници заниманието изисква координация и търпение, тъй като всеки участник се редува. По-големият размер на групата ще увеличи сложността на управлението на дейността и осигуряването на участието на всички.
- Споменатите теми (като толерантност, омраза, тормоз) могат да бъдат деликатни и изискват внимателен подход.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Обучителят формира групи от 8-10 участници. След това обучителят моли първия участник от всяка група да напише на лист хартия едно изречение, описващо предварително зададена тема (напр. определяне на толерантност, омраза, тормоз и т.н.).
- След като първият участник напише изречението, той подава хартията на втория, който добавя своето изречение, което илюстрира разбирането на темата също в едно изречение.
- След като напише, участникът сгъва хартията надолу, за да покрие полученото изречение. Сега се вижда само неговото изречение, така че при всяко предаване на хартията следващият участник може да прочете само последното изречение.
- Целта е участниците да разберат как всеки участник рекламира собственото си виждане по темата и как се различават гледните им точки.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Освен това те се научават да прилагат знанията и логиката си, за да се обясняват възможно най-ясно. Накрая учителят събира хартията и представя на групата определенията, като обяснява важността на наличието на различни гледни точки при решаването на даден проблем.

Съвет:

В края на упражнението е важно да се отбележи, че анализирането на даден проблем от различни гледни точки е полезно за намирането на най-добрия начин за решаването му и за намаляване на несигурността. Също така, като признава факта, че хората имат различни гледни точки, учителят засилва идеята за толерантност и приемане на разнообразието.

Намери своя Икигай

●● ОПИСАНИЕ ●●

Икигай е японска философия, която ви помага да откриете истинската цел на живота си, вашата "причина за съществуване". "Ики" на японски означава "живот", а "гай" описва стойност или ценност. Вашият икигай е целта на живота ви или вашето блаженство. То е това, което носи радост и вдъхновява всеки да става от леглото всеки ден.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Осъзнатост
- Личностно развитие

● Брой участници

- До 15 младежи на един учител

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Флипчарт за рисуване на Икигай, листове, инструменти за рисуване

● Продължителност

- 60 минути

● Трудност на дейността

Начално ниво | Подходящо за всяка група

Тази практика е по-подходяща за групова работа с група, която вече е прекарала малко време заедно, поради личния характер на упражнението и споделянето, което може да се случи.

В група младежи в неравностойно положение тя трябва да се изпълнява с внимание към техните лични обстоятелства, като се има предвид фактът, че не всички от тях могат да имат задоволени най-основни нужди, за да могат да планират бъдещето.

● Измерване на успеха

Младежите са подготвили своя собствена карта Икигай, макар и все още да не е напълно завършена

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Дейността е подходяща за начинаещи в младежката работа, но учител с опит в работата с групи ще има предимство.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



Това упражнение започва с лична нотка.

Подканете младежите да се вгледат в себе си и да запишат на хартия отговорите си на тези сегменти от Икигай:

- Какво обичате: Сърцевината на Икигай се крие в това, което носи радост в живота ви. Помислете за нещо, което ви вълнува (дейност, в която можете да се впуснете с часове, без да се чувствате отегчени или разсеяни).
- В какво сте добри: Идентифицирането на силните ви страни е стъпка по-близо до откриването на вашия Икигай. Обмислете своите таланти (умения, които ви отличават, дейности, с които хората ви свързват, области, в които се отличавате и които искате да подобрите).
- За какво може да ви бъде платено: Обмислете възможните си професионални перспективи (предишни професии, за които сте получавали заплата, професии, за които се стремите да получавате заплата, потенциални роли, които могат да ви осигурят препитание, и какво бихте могли да правите, ако нямате работа).

ИЗПЪЛНЕНИЕ

- От какво се нуждае светът: Помислете за своя принос към света (начини да доставите радост на хората около вас, нужди на местната общност, предизвикателства, с които можете да се справите, и положителни промени, които можете да донесете на другите).
- След това разделете младежите по двойки и ги накарайте да представят своите Икигаи един на друг. Тази съвместна фаза не само насърчава споделянето на лични прозрения, но и изгражда чувство за общност и взаимно разбиране.



Търг на лични ценности

●● ОПИСАНИЕ ●●

"Аукцион на личните ценности" е провокираща мисълта дейност, която има за цел да помогне на младежите да проучат и подредят по важност личните си ценности. На участниците се дава определена сума "валута", за да наддават за различни ценности, представени в дейността. Този процес ги насърчава да разсъждават критично за това кои ценности са най-важни за тях и защо, като спомага за по-дълбокото разбиране на собствените им принципи и убеждения.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Самосъзнание

● **Брой участници**

- 10-20 участници

● **Необходими материали и предварителна подготовка**

- Списък на ценности (като честност, състрадание, успех и др.), игрални пари или жетони, чукче на аукционера (по избор).
- Не се изисква предварителна подготовка от страна на учителя.

● **Продължителност**

- 1-1,5 часа

● **Трудност на дейността**

Средна

- Подходящ за групи с различна степен на самосъзнание и откритост.
- Ефективно за средни по големина групи, което дава възможност за разнообразни гледни точки и богати дискусии.
- Идеален за участници, които са в етап на изследване на идентичността и личните си цели.

● Измерване на успеха:

Ангажираност на участниците в дейността, дълбочина на разсъжденията им и способност да изразят личното си пътуване и израстване по време на сесията за споделяне.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Обучителят трябва да разбира добре образованието, основано на ценности, и да може да улеснява дискусии, които засягат лични и понякога чувствителни теми.

Те трябва да могат да управляват груповата динамика, да осигуряват всеобхватно участие и да насочват групата към значими прозрения. От решаващо значение са уменията за активно слушане, съпричастност и способност за създаване на пространство без осъждане.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Създаване на предпоставки: Започнете със създаването на открита и рефлексивна атмосфера. Започнете с кратко въведение за значението на личните ценности за оформянето на житейския път, без да разкривате подробности за дейността. Насърчете участниците да започнат да мислят за това кои ценности са важни за тях в общ смисъл.
- Подготовка на търга: Раздайте пари за игра или жетони на всеки участник, като запазите целта двусмислена. Покажете списък с различни ценности (като честност, успех, доброта, амбиция и т.н.) на дъска или на големи листовے хартия, така че всички да могат да ги видят. Опишете накратко всяка ценност, като гарантирате яснота и разбиране.
- Търгът: Влезте в ролята на водещ на търг, като създадете завладяваща и оживена атмосфера. Представете всяка ценност една по една, като позволите на участниците да наддават за ценностите, които им допадат най-много. В хода на търга създайте динамична обстановка, като насърчавате приятелско съревнование и



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- стратегическо мислене. Уверете се всеки участник получава шанс да наддава и да спечели ценности, които намират за важни.
- Рефлексия и обсъждане: След търга преминете към дискусия за рефлексия. Помолете участниците да споделят ценностите, които са "купили", и да обяснят защо са дали приоритет на тези ценности пред други. Подканете ги да обмислят как тези избрани ценности съответстват на настоящите им действия, житейски избори и бъдещи стремежи. Улеснете открития разговор, в който участниците могат да проучат как различните ценности влияят на живота им по различни начини.
- Задълбочено вникване: Насочете разговора към разбиране на по-широките последици от личните ценности. Обсъдете как ценностите могат да оформят подхода към взаимоотношенията, избора на кариера и житейските предизвикателства. Насърчете участниците да помислят за ситуации, в които може да им се наложи да балансират или да избират между противоречиви ценности, и как този процес може да доведе до личностно израстване.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

- **Заключение:** Завършете, като обобщите основните изводи от дейността. Подчертайте значението на постоянния самоанализ и динамичния характер на личните ценности. Насърчете участниците да продължат да изследват и да съгласуват действията си със своите ценности, като им напомняте, че това е непрекъснато пътуване към личностно развитие.

По време на цялата дейност учителят трябва да поддържа атмосфера на уважение и откритост, като гарантира, че всеки участник се чувства комфортно да споделя и изследва своите ценности в подкрепяща среда.



Предизвикателството на безлюден остров за младежи

●● ОПИСАНИЕ ●●

В "Предизвикателството на безлюден остров за младежи" от участниците се изисква да обмислят своите приоритети и умения за критично мислене, като изберат предмети, които биха им помогнали да оцелеят и да се чувстват добре на безлюден остров. Като проучват сценариите и обосновават избора си, те се подготвят за реални предизвикателства, които изискват адаптивност и предвидливост.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Критично мислене
- Развитие на умения за живот

● Брой участници

- 4-6 участници в група

● Продължителност

- 60 до 75 минути

● Трудност на дейността

Начално ниво | Подходящо за всяка група

- Тази дейност е подходяща за всяка група. Тя може да се проведе с група участници, които не се познават помежду си, и по различни начини - с група с вече установена динамика.

● Измерване на успеха

- Рационално мислене: Способността на участниците да избират елементи въз основа на необходимостта, като предвиждат потенциални предизвикателства.
- Умения за обосноваване и аргументиране: Доколко добре участниците могат да защитят своя избор и да отговорят на критиките?
- Съвместно вземане на решения: Ефективността на групата при вземането на колективно решение след обсъждане.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Дейността е подходяща за начинаещи в работата с младежи, но учител с опит в работата с групи ще има предимство.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Създаване на обстановка:

Опишете сценария на участниците: Участниците се запознават с това, че ще попаднат на необитаем остров и могат да вземат само три предмета от списък (или от непосредственото си обкръжение), за да си осигурят оцеляване и благополучие.

- Индивидуален подбор:

Дайте на всеки участник 10 минути, за да избере поотделно своите три елемента. Помолете ги да напишат причините за своя избор.

- Дискусия в групата:

Участниците споделят своя избор в рамките на своите групи. Целта е не само да покажат избора си, но и да защитят и обяснят мотивите за него.

Насърчете ги със сценарии или предизвикателства: "Ами ако има буря?" или "Как ще сигнализирате за помощ?"

- Консенсус на групата:

След дискусията всяка група трябва да вземе съвместно решение за нов набор от три елемента, като ги комбинира или преоцени въз основа на индивидуалните си списъци и дискусии.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- **Представяне:** Всяка група представя своя общ избор пред всички участници, като излага своите аргументи. Те трябва да са подготвени за въпроси или контрааргументи от другите групи.

- **Рефлексия:**

Завършете с открит дискусия относно предизвикателствата и прозренията, свързани с дейността. Подчертайте значението на критичното мислене, перспективното планиране и адаптивността при сценарии от реалния живот.

Отговорете с участниците метафоричното значение на упражнението. Точно както в реалния живот, често ще им се налага да определят приоритети, да мислят критично и да се адаптират въз основа на променящите се обстоятелства, докато се справят с предизвикателствата след завършване на средно образование.

- Въпроси, които да добавите към обобщението :
Коя беше най-трудната част от решението кои предмети да вземете на необитаемия остров?
Как определите приоритетите си? Какви фактори повлияха на решенията ви?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Промениха ли се първоначалните ви решения след дискусията в групата? Ако да, какво ви накара да промените решението си?

Как хипотетични сценарии, като буря или нужда от помощ, повлияха на решенията ви?

Успяхте ли да защитите успешно решенията си по време на груповата дискусия? Какви аргументи използвахте?

Дали някой от членовете на групата е представил аргументи, които не сте взели предвид? Какви бяха те?

Имаше ли някакви разногласия във вашата група? Как ги разрешихте?

Как вашата група стигна до окончателния набор от три елемента? Единодушно ли беше решението, или имаше компромиси?

Колко лесно или трудно беше да изразите своите аргументи в групата и по време на представянето?

Имало ли е моменти, в които е трябвало да изслушате внимателно чуждото мнение, за да разберете аргументите му? Как това се отрази на собствените ви мисли?

Смятате ли, че ограниченията във времето са предизвикателство за вземане на решения?



ИЗПЪЛНЕНИЕ

Как ефективно управлявахте времето си или какво можехте да направите по друг начин?

Как преценихте рисковете и ползите от всеки потенциален елемент?

Как ограниченият брой предмети, които можехте да вземете, ви накара да мислите творчески за използването на ресурсите?

Можете ли да си представите реална ситуация, в която трябва да определите приоритети и да вземете бързи решения, подобни на тази дейност?

Кое е умението или урокът, който си взимате от тази дейност и който ще ви помогне в бъдеще?

Тази дейност насърчава младите хора да мислят отвъд непосредственото, подготвяйки ги за сложността и непредсказуемостта на "реалния свят", като същевременно подчертава значението на сътрудничеството и ефективната комуникация.

Предизвикателство за ролево игри в реалния свят

●● ОПИСАНИЕ ●●

В "Предизвикателството за ролева игра в реалния свят" участниците влизат в ролята на герои от любимите си сериали или медии, но вместо с измислени сценарии се сблъскват с реални ситуации. Тази дейност позволява на младите хора да подхождат към проблемите от различни гледни точки, като насърчава съпричастността и усъвършенства уменията им за вземане на решения.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Емпатия
- Вземане на решения

● Брой участници

- 3-5 участници в група

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Карти с изброени сценарии или предизвикателства от реалния свят.
- тетрадки и химикалки за индивидуално обмисляне.

● Продължителност

- 60 до 90 минути

● Трудност на дейността

Начално ниво | Подходящо за всяка група

- Тази дейност е подходяща за всяка група. Тя може да се проведе с група участници, които не се познават, и по различен начин с група с вече установена динамика.

● Измерване на успеха

- Развитие на емпатията: Колко добре участниците могат да се адаптират и да представят светогледа и чувствата на своя герой.
- Умения за вземане на решения: Ефективност и целесъобразност на решенията, взети въз основа на гледната точка на избрания от тях герой.
- Сътрудничество в група: Колко добре участниците си сътрудничат за разрешаване на реални сценарии, като запазват ролите си на герои.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Дейността е подходяща за начинаещи в работата с младежи, но учител с опит в работата с групи ще има предимство.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Избор на персонаж:

Поискайте от участниците да изберат герой от популярна поредица или медия, на когото се възхищават. Това може да варира от книги, филми, анимационни филми до игри.

- Сценарии от реалния свят Въведение:

Представете на участниците набор от реални сценарии или предизвикателства. Примерите могат да включват интервюта за работа, разглеждане на спорове, проекти за общественополезна дейност и т.н.

- Индивидуална рефлексия:

Дайте на всеки участник 5-10 минути, за да помисли как избраният от него герой би реагирал в дадените сценарии. Какви решения биха взели?"

- Групова ролева игра:

Сформирайте групи и задайте сценарий на всяка от тях. Участниците разиграват сценария в роля, като вземат решения и взаимодействат въз основа на избраната от тях личност.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Обсъждане и обратна връзка:

След ролевата сесия всяка група обсъжда взетите решения и как перспективата на техния герой им е повлияла. Улеснете сесията за обратна връзка, в която участниците споделят наблюденията си върху образите на другите и ефективността на взетите решения.

- Въпроси:
- Как пресъздаването на персонаж, различен от вас, е предизвикало чувството ви за съпричастност?
- Влизането в образа на избрания от вас герой улесни ли ви или ви затрудни при вземането на решения в сценариите?
- Как съобразяването с миогледа на вашия герой повлия на решенията ви по време на ролевата игра?
- Как се промени динамиката във вашата група, когато всеки играеше различен герой? По-лесно или по-трудно ли беше да работите заедно?
- Сблъскахте ли се с някакви конфликти във вашата група, когато решавате как да подходите към сценария? Как ги разрешихте?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Беше ли по-достъпно да вземате решения за героя си, отколкото за себе си? Защо или защо не?
- Какво забелязахте в начина, по който вашите връстници изобразяват своите герои? Дали някое от изображенията ви накара да преразгледате решенията или гледната си точка?"
- Как емоциите ви по време на ролевата игра съвпаднаха с емоциите на героя ви? Беше ли ви трудно да ги разделите?
- Установихте ли, че стилът ви на общуване се е променил по време на ролевата игра? По какъв начин?
- Имаше ли моменти, в които чувствахте, че вашият герой е взел етично съмнително решение? Как се справихте с него?
- Имаше ли сценарии, в които типичният за героя ви стил на вземане на решения не беше най-доброто решение? Как се справихте с това?
- Научихте ли нещо ново за себе си от това упражнение?
- Какви умения бихте могли да пренесете от тази ролева игра в ежедневието си?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Как разбирането на произхода и мотивацията на даден герой може да ви помогне да се справите с културните или социалните различия в реалния свят?
- Кой беше най-изненадващият резултат от тази дейност за вас?

- Включване в реалния свят:

Включете се в открита дискусия за научените уроци.

1. Как влизането в положението на някой друг помага за разбирането на различните гледни точки?

2. Как това умение може да бъде полезно в реални ситуации, като разбиране на колеги или преодоляване на културни различия?

- Заключение и рефлексия:

Поощрявайте участниците да споделят как тази дейност е повлияла на уменията им за съпричастност и вземане на решения. Затвърдете идеята, че разбирането на множество гледни точки е от решаващо значение в нашия взаимосвързан свят.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

- "Предизвикателството за ролева игра в реалния свят" въвлича младежите в поглъщащо изживяване, което насърчава съпричастността и вземането на решения, подготвяйки ги за многостранните предизвикателства, с които ще се сблъскат след завършване на средното си образование.



Мъдрост в мрежата

●● ОПИСАНИЕ ●●

В "Мъдрост в мрежата" участниците ще оценяват критично различни източници на информация и ще разграничават надеждните от ненадеждните. Целта на това упражнение е да се подобри способността им да разпознават надеждността на онлайн съдържанието и да осъзнаят значението на информационната грамотност в цифровата ера.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Информационна грамотност
- Критично мислене

● Брой участници

- 3-5 участници в група

● Необходими материали и предварителна подготовка

Преди срещата изберете 2 или 3 статии по актуална и значима тема. Представете комбинация от източници: научни, новинарски, интернет, различни гледни точки и т.н.

- Проектор или голям екран за групови презентации (по избор)
- Тефтери и химикалки за всеки участник
- Информационни материали за критериите за оценка, които служат за ръководство на оценките на статиите

● Продължителност

- 60 до 75 минути

● Трудност на дейността

Начално ниво | Подходящо за всяка група

- Тази дейност е подходяща за всяка група. Тя може да се проведе с група участници, които не се познават, и по различен начин с група с вече установена динамика.

● Измерване на успеха

- Оценка на ресурсите: способността на участниците да идентифицират надеждни и ненадеждни ресурси.
- Критично мислене: Доколко добре участниците обосновават своите решения.
- Сътрудничество: Ефективност на груповите дискусии и постигането на консенсус.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

За тази дейност се изисква младежки работник с предишен опит в груповата работа.

Изисквания към учителите:

- активно слушане, работа с отворени въпроси, изкуството на рефлексията.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Обсъдете накратко понятието "информационна грамотност" и значението на оценката на онлайн ресурсите.

- Групово задание:

Раздайте по две статии на всяка група. Помолете ги да направят критична оценка на тези статии, да решат дали биха ги използвали за изследователска задача и да посочат причините за това.

- Критерии за оценка:

Предложете на участниците въпросите, изброени в текста (например: Актуална ли е информацията? Идентифициран ли е авторът? Цитирани ли са източниците?), за да направляват оценката им.

- Дискусия в групата:

Участниците споделят и обсъждат оценките си в своите групи. Поканете ги да отбележат областите, в които биха имали нужда от повече информация, като например проверка на пълномощията на автора или репутацията на издателя.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Групово представяне:

Всяка група ще представи оценките си пред цялата асамблея. Те трябва да подчертаят обосновката си и всички области на несигурност.

- Обратна връзка от фасилитатора:
 1. След всяка презентация: Предложете прозрения или корекции, ако е необходимо.
 2. Подчертайте значението на задълбочените оценки вместо на бързите преценки.
 3. Използвайте примери от статиите, за да илюстрирате клопки или проблеми.

Въпроси за дебрифинг:

- Колко уверени се чувствате сега, когато преглеждате онлайн статии?
- Можете ли да посочите случай, когато ви се е наложило да проучите по-задълбочено надеждността на дадена статия? Как изглеждаше този процес за вас?
- Кое от това занимание ви отвори най-много очи за количеството и видовете информация, достъпна онлайн?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Как вашата група стигна до консенсус? Имаше ли разногласия и как бяха разрешени?
- Отначало правехте ли бързи преценки и промени ли се това, когато се задълбочихте в оценката?
- Как възрастта на статиите или актуалността на съдържанието са повлияли на оценките ви?
- Дали идентифицирането или не на автора на дадена статия е повлияло на мнението ви за нейната надеждност?
- Каква тежест отдавате на наличието или липсата на цитирани източници в статиите?
- Обсъдихте ли възможните предпочитания на автора или издателя? Как това се отрази на оценката ви?
- Можете ли да си представите ситуация, в която тези умения биха били от полза за личния ви живот?
- Как да балансирате между скептицизма и необходимостта да се доверите на конкретни източници?
- Предизвикаха ли статиите някакви емоционални реакции и повлияха ли тези емоции на оценката ви?
- Вашето мнение повлияло ли е на силен аргумент от страна на член на групата?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Колко лесно или трудно беше да се направи разлика между фактите и мненията в статиите?
- Какви основни изводи ще си вземете от тази дейност и как ще ги приложите в бъдеще?

- Заключение и рефлексия:

Подчертайте отново значението на информационната грамотност, особено в ерата на фалшивите новини. Обсъдете как тези умения са важни не само в академичната сфера, но и в ежедневието. Целта на предизвикателството Web Wisdom Challenge е да предостави на младите хора инструментите за критично мислене, необходими за ориентиране в огромното море от информация, налична онлайн, и да гарантира, че те са информирани и не се подвеждат лесно.

Сценарии на гъвкавия ум

●● ОПИСАНИЕ ●●

Посредством дейността "Сценарии на гъвкавия ум" участниците ще бъдат въввлечени в различни ситуации от реалния живот и ще бъдат принудени да разработят други решения и да адаптират мисленето си. Чрез този процес те ще усвоят изкуството на гъвкавостта и нейното значение за преодоляване на предизвикателствата.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Когнитивно развитие
- Адаптивно мислене



● Брой участници

- 4-6 участници в група

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Тесте карти, всяка от които съдържа уникален сценарий от ежедневието
- Флипчарт или бяла дъска за записване на решенията
- Маркери за флипчарт или бяла дъска
- Тетрадки и химикалки за всеки участник

● Продължителност

- 60 минути

● Трудност на дейността

Средна

- Въпреки че основната предпоставка на дейността е проста, акцентът върху когнитивната гъвкавост и процесът на разглеждане на множество решения на ежедневни сценарии изискват от участниците да мислят по-задълбочено и критично.

● Измерване на успеха

- Гъвкавост в мисленето: Наблюдавайте разнообразието и креативността на решенията, предложени от участниците.
- Участие в дискусии: Участниците активно споделят, адаптират и преосмислят своите решения.
- Познаване на гъвкавостта: Способност за разпознаване и изразяване на значението на гъвкавото мислене в различни сценарии.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Тесте карти, всяка от които съдържа уникален сценарий от ежедневието
- Флипчарт или бяла дъска за записване на решенията
- Маркери за флипчарт или бяла дъска
- Тефтери и химикалки за всеки участник



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Предварителна нагласа:

Подгответе тесте карти, всяка от които съдържа уникален сценарий от ежедневието. (например: "Заседнали сте в дъждовна буря без чадър", "В магазина ви е свършила важна съставка", "Трябва да учите, но библиотеката е затворена" и т.н.)

- Сценарият се развива:

Раздайте на всяка група по една карта със сценарий.

Помолете групата да предложи възможно най-много решения. Целта е не само да се реши проблемът, но и да се измислят различни начини за решаването му, което показва когнитивната гъвкавост.

- Решения за споделяне:

Всяка група представя своя сценарий и набора от решения, които е разработила.

Поканете другите групи да предложат алтернативни решения или варианти на предложените решения, като подчертаете идеята за адаптивност.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Дискусии за дълбоко гмуркане:

След представянето обсъдете с групите защо са избрали конкретни решения и как биха могли да се адаптират, ако обстоятелствата в сценария се променят леко.

- Рефлексия върху гъвкавостта:

Завършете сесията, като обсъдите основната концепция за гъвкавост. Подчертайте как във всеки сценарий са съществували множество решения и как отвореността към различни подходи може да бъде полезна в реалния живот.

Въпроси за дебрифинг:

- Кой сценарий ви накара да развиете мисленето си най-много? Кое беше най-голямото предизвикателство за вас?
- Колко лесно или трудно беше за вашата група да разработи множество решения за сценария?
- Можете ли да си спомните момент от дискусията, в който някой е променил мнението си или е променил идеята си въз основа на мнението на друг?
- Имаше ли решение, което вашата група обсъждаше, но реши да не представи? Защо?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Каква е вероятността да се сблъскате с вашия сценарий в реалния живот? Ще подходите ли по различен начин сега?
- Как бихте определили "гъвкавото мислене" преди тази дейност? Промени ли се разбирането ви?
- Предлагано ли е решение, което първоначално сте смятали за неработещо, но сте променили мнението си за него?
- Обсъди ли вашата група потенциалните рискове, свързани с всяко решение? Как това повлия на решенията ви?
- Вашата група фокусира ли се върху генерирането на много решения (широта) или върху анализирането на няколко в дълбочина (дълбочина)? Кой подход според вас е бил по-ефективен?
- Как тази дейност повлия на гледната ви точка за решаването на проблеми в ежедневието?
- При какво предстоящо предизвикателство можете да използвате уменията за гъвкаво мислене, които упражнихте днес?

ИЗПЪЛНЕНИЕ

- Увиване:

Подчертават стойността на гъвкавото мислене като инструмент за решаване на проблеми и личностно израстване, подготвяйки участниците за непредсказуеми ситуации. В края на дейността "Сценарии за гъвкаво мислене" участниците ще оценят по-дълбоко гъвкавото мислене, разбирайки го като динамичен подход към предизвикателствата, а не като фиксирана нагласа.



Блиц бюджетиране: Бърз курс по финанси в реалния свят"

●● ОПИСАНИЕ ●●

"Блиц бюджетиране" е ускорено интерактивно преживяване, което запознава учениците от гимназията с финансовите отговорности на възрастните, като например плащането на сметки и управлението на бюджета.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Финансова грамотност
- Умения за живота

● Брой участници

- До 30 ученици (за по-големи групи може да са необходими допълнителни фасилитатори)

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Предварително подготвени профили на длъжности със съответните сметки и срокове за плащане
- Предварително попълнени месечни календари за всеки ученик
- Фалшиви пари за печат
- Плащане на сметки или счетоводни книги или клипбордове за проследяване;
- Въпроси за рефлексия
- Съвет за учител: Вдъхновявайте се от игри като - cashlow, video

● Продължителност

- 2,5 часа

● Трудност на дейността

Средна

- Тази дейност е сложна и затова изисква концентрация и внимание. Подходящо е за

младежи, които се интересуват от тази тема искат да научат повече за нея

● Измерване на успеха

- Въвеждане на всички плащания по сметки в рамките на срока. Точно проследяване на счетоводните книги на учениците. Обмислени отговори на въпросите за рефлексии.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Това изисква учител с опит и познания по темата.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Въведение и преглед (15 минути):

Обяснете накратко концепцията за бюджетиране, плащане на сметки и защо това е важно в реалния свят.

- Възлагане на работа (5 мин.):

Раздавайте предварително подготвени профили на длъжности и съответните сметки с дати за плащане.

- Календар и разпределение на парите (10 мин.):

Раздайте на всеки участник предварително попълнен месечен паричен календар, който показва кога трябва да се платят сметките и кога ще настъпят "дните на изплащане" (в рамките на сесията ще симулирате няколко дни на изплащане). Раздайте първия комплект фалшиви "чекове за заплата".

- Първи кръг на плащане на сметки (20 минути):

Отворете станцията за плащане на сметки. Участниците се нареждат на опашка, за да платят сметките си, дължими преди първия "ден за плащане". Използвайте таймер, за да ускорите процеса и да добавите усещане за спешност.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Втора заплата (5 минути):

Разпределете втория набор от чекове.

- Втори кръг за плащане на сметки (20 минути):

Участниците плащат сметки, дължими след втория "ден за плащане".

- Неочаквани разходи (10 мин.):

Обявете неочакван разход, с който всеки трябва да се справи, като ги научите на важността на спестяването и адаптивността.

- Последен кръг на плащане на сметките (20 минути):

Дайте възможност на участниците да плащат оставащите или закъснелите сметки.

- Рефлексия и дебрифинг (20 минути):

Раздайте листове за рефлексия и обсъдете в група или по двойки.

- Обобщение (15 минути):

Обсъдете основните изводи и наученото за значението на бюджетирането и гъвкавото мислене по финансови въпроси.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Този компресиран опит има за цел да предаде критични финансови умения и значението на гъвкавото мислене при управлението на реални разходи.

- Въпрос за дебрифинг:
- Какви бяха знанията ви за бюджетирането преди днешния ден? Как тази дейност промени или подобри тези познания?
- Как се почувствахте по време на частта от дейността "Неочаквани разходи"? Защо смятате, че сте се чувствали така?
- Като имате предвид наученото днес, как ще подходите към бюджетирането или спестяването в бъдеще?
- Как работата, която ви беше възложена, повлия на решенията ви по време на упражнението?
- Имаше ли сметки, които решихте да отложите или да не платите? Защо?
- Случвало ли ви се е да определяте кои сметки да платите по време на упражнението? Каква беше обосновката ви?
- Въз основа на този опит, защо е важно да имаме спестовен резерв?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Този практически подход към финансите по-ефективен ли е от традиционната лекция? Защо или не?
- Кое беше най-голямото ви предизвикателство при тази дейност?
- Как избрахте да управлявате наличните пари или как ги похарчихте, особено когато се сблъскахте с неочаквани разходи?
- Как времето и чувството за спешност повлияха на вземането на решения?
- Забелязали ли сте стратегии или решения, взети от колеги, които ви се струват особено интелигентни или съмнителни?
- Как тази дейност влияе на представата ви за реалните разходи и финансовите отговорности на възрастните?
- Как уменията, които практикувате днес, ще ви помогнат в прехода към зрелостта?

Твоето виждане за бъдещето

●● ОПИСАНИЕ ●●

Тази дейност насърчава младите хора да проучат потенциалните си кариерни пътища, да определят средните заплати, свързани с тези длъжности, и да обмислят финансовите последици от решенията си за образование, особено по отношение на студентските заеми. Целта е да се насърчи далновидността, реалистичното поставяне на цели и по-задълбоченото разбиране на финансовите аспекти на решенията за кариера.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Финансова грамотност
- Проучване на кариерни възможности

● Брой участници

- До 30 ученици

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Компютри или таблети с достъп до интернет
- Бележници и химикалки/моливи
- Отпечатани работни листове за изчисляване на погасяването на заема (по избор)
- Карти или инфографики, показващи разликите в заплатите в отделните региони (по избор)
- Съвет за ресурс

● Продължителност

- 90 минути

● Трудност на дейността

Средна

● Измерване на успеха

- Дълбочина и точност на проучването на работните места.
- Обмислено отчитане на регионалните различия в заплащането.
- Разбиране на финансовите последици от студентските заеми и разходите за образование.

- Умение за изразяване на прозрения и знания по време на дискусия.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Тази дейност е подходяща за обучители или младежки работници, които имат опит в улесняването на групови дискусии и воденето на дейности, основани на изследвания. Въпреки че не изисква специализирани познания в областта на финансите, познаването на основни финансови понятия е от полза.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Въведение (10 минути): Обяснете накратко целта на тази дейност и подчертайте значението на отчитането на финансовите реалности при планирането на кариерата.
- Мозъчна атака (5 минути): Помолете учениците да напишат в тетрадките си списък с професии, от които се интересуват.
- Изследователска фаза (25 минути): Използвайки компютри или таблети, учениците:
 1. Ще търсят средни заплати за избрани професии.
 2. Те ще проучат как тези заплати могат да варират в зависимост от местоположението.
 3. Ще проучат образователните изисквания за тези длъжности и потенциалните разходи за това образование.
- Фаза на изчисление (20 минути): Поканете учениците да:

оценят потенциалните разходи за своето образование.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Изчислете колко време може да отнеме изплащането на студентските заеми, от които може да се нуждаят, въз основа на очакваната им заплата.

- Дискусия в групата (15 минути): Създайте малки групи, в които учениците да споделят своите открития и прозрения.
- Дискусия (10 минути): Прегрупирайте се отново като цяло и улеснете спора въз основа на въпросите от обсъждането.

- Въпроси за дебрифинг:

Имаше ли изненади по отношение на заплата за работа или разходите за образование?

Как регионалните различия в изплащането повлияха на мисленето ви за мястото, където бихте искали да живеете в бъдеще?

Първоначалният Ви избор на професия остана ли непроменен след отчитане на финансовите фактори?

Какво мислите за евентуалното теглене на студентски заеми?

Какви стратегии можете да измислите, за да намалите до минимум дълговете по студентските заеми?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



Как тази дейност повлия на мнението ви за избора на висше образование (напр. общински колеж, професионални училища, държавни и частни университети)?

Имаше ли някакви предизвикателства или пречки, с които се сблъскахте по време на изследването?

Обмислял ли е някой професии, които не изискват традиционна университетска диплома? Ако да, какви бяха те?

Как финансовите съображения в реалния свят оформят представата ви за "мечтаната работа"?

Промени ли това упражнение представата ви за връзката между образованието, кариерата и финансите?

Какви умения или странични занимания могат да бъдат полезни за допълване на доходите в избраната от вас професия?

Как външният натиск (като обществени норми или семейни очаквания) влияе върху избора ви на професия и образование?

Какви ресурси или инструменти биха ви помогнали да вземете тези важни бъдещи решения?

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Как тази дейност ви подготви или информира за някои от финансовите решения, които ще вземете през следващите няколко години?

Целта на тези въпроси е да насочат участниците да обмислят своя избор, да разберат последиците от него и да се подготвят за реалните предизвикателства на финансовото планиране и вземането на професионални решения.



Един поглед върху финансите на домакинството

●● ОПИСАНИЕ ●●

В тази дейност учениците ще се запознаят с различните разходи за наемане на апартамент след завършване на средно образование и ще се научат да вземат предвид различните разходи и да използват правилото за 30% при избора на жилище.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Лични финанси
- Умения за живота

● Брой участници

- До 30 участници

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Материали за раздаване: "Истинската цена на наемането на жилище" и "Сравняване на възможностите за наемане"
- Достъп до видеоклипа "Истинската цена на наемането на жилище"
- Компютри или таблети с достъп до интернет
- Списък с местни уебсайтове за отдаване под наем
- Проектор или екран за гледане на видео
- Уебсайт с материали

● Продължителност

- 90 - 120 минути

● Трудност на дейността

Средна. Въпреки че концепцията е проста, тънкостите на бюджетирането и разбирането на скритите разходи могат да бъдат предизвикателство.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Идеално за хора с предишен опит в работата с млади хора, особено в областта на обучението по лични финанси. Познаването на местния жилищен пазар би било предимство, но не е задължително. Познаването на предизвикателствата, с които се сблъскват младите хора, когато за първи път навлизат в жилище под наем, е от ключово значение.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Въведение: Започнете да обсъждате възможностите за живот след гимназията и критериите за вземане на решение.
- Моделиране: Обсъдете различните разходи, свързани с наемането на жилище, покажете видеото "Реалните разходи за наемане на апартамент" и раздайте съответните материали.
- Групова дейност: Учениците обсъждат отговорите на въпроси 1-6 в малки групи и след това ги споделят с класа.
- Индивидуална дейност: Възложете на учениците фиктивен годишен доход и ги накарайте да проучат местните имоти под наем, за да вземат решение за жилище въз основа на своя бюджет.
- Оценка: Учениците трябва да формулират три важни извода от тази дейност.
- Въпроси за обобщаване:
- Какви бяха първоначалните ви мисли за наемането преди тази дейност?
- Как видеото оспори или потвърди вашите предишни убеждения?



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Как се отрази правилото за 30% върху решенията ви за жилище?
- Бяхте ли изненадани от някакви допълнителни разходи, свързани с наемането?
- Защо е важно да се вземат предвид всички разходи при избора на място за живеене?
- Как разходите за комунални услуги се отразяват на общите разходи за наем?
- Защо бюджетирането е от решаващо значение, когато обмисляте къде да живеете?
- С какви предизвикателства се сблъскахте, когато решихте къде да живеете?
- Как разбирането на тези разходи ви подготвя за бъдещето?
- Какви права и задължения трябва да знаят наемателите според вас?
- Как лизинговите договори и договорите за наем участват в процеса на вземане на решения?
- По какъв начин хората могат да се подготвят за неочаквани разходи за жилище?
- Как биха могли да се променят жилищните ви нужди и предпочитания с течение на времето?

Финансова грамотност за младежи

●● ОПИСАНИЕ ●●

Този семинар има за цел да даде на тийнейджърите основните познания, които са им необходими за вземането на правилни финансови решения. Той ги запознава с важността на бюджетирането, спестяването и инвестирането по увлекателен и практичен начин.

Силни страни: Приложимост в реалния свят, висока степен на интерактивност и включва шаблони за бюджетиране и финансово планиране.

Слабости: Това може да изисква последваща сесия за по-напреднали теми като инвестициите.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Управление на личните финанси
- Бюджетиране
- Основи на инвестирането

● Брой участници

- Най-подходящ за средни групи (10-20 участници).

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Бяла дъска и маркери
- Ръководства за основите на бюджетирането (примери за шаблони)
- Лаптоп за презентации на PowerPoint

● Продължителност

- Две 90-минутни сесии.

● Трудност на дейността

Средна

Субективна оценка:

- Най-добре се прилага при установена групова динамика.
- Подходящ за участници с по-малко възможности.
- Може да се адаптира към различни размери на групата.

● Измерване на успеха

- Ангажираност по време на дейностите
- Прилагане на усвоените умения, проследено чрез тримесечно проследяващо проучване

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Предистория:

- Минимална бакалавърска степен по финанси, образование или свързана област.
- Запознаване с методите за обучение на младежи.

Предишен опит:

- Най-малко две години опит в провеждането на програми за финансова грамотност или подобни образователни семинари.

Изисквания към учителите:

- Работа с груповата динамика
- Активно слушане
- Работа с отворени въпроси
- Работа с емоциите
- Осигуряване на подкрепа и основна кризисна интервенция.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



1. Подготовка:

- Подгответе информационни материали и други материали предварително.
- Подгответе мястото за провеждане на събитието, като осигурите достатъчно пространство за груповите дейности.

2. Започнете с предварително проучване за оценка:

- Разпространете кратка анкета, за да установите съществуващите знания и нагласи на участниците по отношение на личните финанси. Това ще ви помогне да адаптирате семинара към нуждите на групата.

3. Въведение във финансовата грамотност:

- Започнете с 10-минутна въстъпителна беседа за това защо финансовата грамотност е от решаващо значение за прехода към зрелостта. Използвайте подходящи примери, за да обясните значимостта на темата.

4. Дейност: Сценарии за бюджетиране в реалния свят:

- Разделете участниците на малки групи.
- Представете на всяка група различен сценарий за бюджетиране в реални условия и ги помолете да го решат в рамките на 15 минути.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Дайте възможност на всяка група да представи решенията си, след което проведете фасилитирана дискусия, в която ще бъдат подчертани основните моменти от обучението.

5. Обсъждане: Спестяване срещу харчене:

- Проведете ръководена дискусия за значението на спестяването спрямо незабавното харчене.
- Представете концепцията за "отложеното удовлетворение" и как тя се отразява на финансовото здраве.

6. Представяне: Основи на инвестирането:

- Използвайте презентация на PowerPoint, за да обясните основите на инвестициите, като покриете теми като облигации, акции и взаимни фондове.
- Използвайте примери, за да въведете концепцията за "риск срещу възнаграждение" в инвестирането.

7. Дейност: Симулирана инвестиция на фондовия пазар:

- Представете симулирана игра на фондовата борса, в която участниците могат да "инвестират" в имитационни акции.
- В края представете обобщаващ доклад, в който се обсъждат печалбите или загубите, направени по време на симулацията.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



8. Въпроси и отговори и обобщение:
 - Дайте думата за въпроси и разяснения.
 - Обобщете основните изводи от семинара.
9. Разпространение на анкетата след оценката:
 - След приключване на семинара раздайте още едно кратко проучване, за да оцените ефективността на семинара и да установите евентуално подобрене на финансовата грамотност.
10. Последващи действия:
 - След една седмица изпратете последващ имейл с допълнителни ресурси и отговори на всички нерешени въпроси от сесията за въпроси и отговори.
 - Планирайте тримесечно проследяващо проучване, за да проследите прилагането на придобитите умения в реалния живот.

Основни умения за готвене

●● ОПИСАНИЕ ●●

"Основни умения за готвене" има за цел да въоръжи тийнейджърите с основни кулинарни умения, които надхвърлят обикновеното препитание, като обхващат аспекти на бюджетирането, храненето и планирането на храненията. Ученето на готвене не е само за изхранване, но и за насърчаване на независимостта, творчеството и разбирането на здравето и науката. Тази програма е особено полезна за тийнейджърите, които заминават за университет или работа, като им помага да се подготвят за самостоятелност в света на възрастните.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Умения за живота
- Хранене и здраве

● Брой участници

- Най-подходящо е за по-малки групи от 4-8 участници за практически опит.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Добре оборудвано кухненско помещение
- Основни съставки за готвене
- Прибори за готвене
- Информационни материали за рецепти
- Указания за безопасност и аптечка за първа помощ

● Продължителност

- 2 часа на сесия.

● Трудност на дейността

Средна

Субективна оценка:

- Идеални са за групи с разнообразни социални позиции и произход.
- Идеален за хора, които са изправени пред важни промени в живота си, като например преместване за обучение.
- Най-подходящо за по-малки групи поради практическата насоченост на дейността.

● Измерване на успеха

- Успехът може да бъде измерен чрез обратна връзка с участниците, завършване на ястията и придобита способност за самостоятелно приготвяне на основни рецепти.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Предистория: Трябва да притежава основни кулинарни умения и познания в областта на храненето.
- Предишен опит: Опит в груповото обучение и в идеалния случай - някакъв опит в областта на науката за храненето или икономиката на дома.
- Необходими умения: Силна комуникация, способност за управление на груповата динамика, основни умения за оказване на първа помощ и информираност за безопасността в кухнята.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Първоначален брифинг: Започнете с обяснение на значението на готвенето като житейско умение и очертайте целите на деня и мерките за безопасност.
- Съставки Въведение: Запознайте участниците с основните съставки и подправки, като обсъдете хранителните стойности.
- Прибори и уреди: Запознайте участниците с готварските съдове и уреди и тяхната правилна употреба.
- Избор на рецепта: Осигурете материали за раздаване или покажете рецепти, които да се приготвят по време на сесията.
- Формиране на отбора: Разделете участниците на по-малки групи или двойки, като възложите на всяка от тях да приготи определено ястие.
- Време за готвене: Наблюдавайте процеса на готвене, като при необходимост давате насоки и отстранявате проблеми.
- Преглед и дегустация: След приключване на готвенето оставете всеки отбор да представи своето ястие и да сподели впечатленията си.
- Хранителни прозрения: Обсъдете хранителния баланс на приготвените ястия.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

- Почистване: Напътствайте участниците по подходящ начин да почистят кухненския бокс.
- Обратна връзка и рефлексия: Завършете сесията с индивидуална обратна връзка и рефлексия за това какви умения са придобити и какво може да се подобри за бъдещите сесии.



Граждански отговорности и данъчни основи за тийнейджъри

●● ОПИСАНИЕ ●●

"Граждански отговорности и данъчни основи за тийнейджъри" има за цел да разясни на тийнейджърите правната система и основните принципи на данъчното облагане. Цялостното разбиране на тези теми е полезно за тяхното бъдеще като отговорни граждани и може също така да повиши тяхната увереност и умения за вземане на решения. Използвайки комбинация от интерактивни презентации, казуси и примери от реалния живот, участниците ще научат основите на правото, различните видове данъци и как да четат и разбират данъчни документи.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Право
- Граждански отговорности
- Данъчно облагане

● Брой участници

- Подходящ за средни по големина групи (8-12 участници) за по-добро взаимодействие и дискусии.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Слайдове или брошури за основите на правото и данъците
- Казуси и сценарии от реалния живот
- Компютри или таблети за търсене в интернет
- Бяла дъска или флипчарт
- Маркери

● Продължителност

- 3 до 4 часа

● Трудност на дейността

Средна

Субективна оценка:

- Изисква се участниците да имат основни умения за четене и разбиране.
- Полезно за тийнейджъри, които наближават възрастта, в която могат да работят на непълно работно време и трябва да разберат данъчните последици.

● Измерване на успеха

- Успехът може да бъде измерен чрез дискусия с участниците преди и след сесията, която се фокусира върху правните термини, видовете данъци и основните граждански отговорности.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

- Предистория: Основните познания в областта на правото и данъчното облагане са от съществено значение. Квалификацията в областта на правото, финансите или свързана с тях област е предимство.
- Предишен опит: В идеалния случай трябва да имате опит в обучението на млади хора по сложни теми по увлекателен начин.
- Необходими умения: Изисква се способност за разбиране на сложни теми на лесно смилаемо съдържание, ефективни комуникационни умения и способност за улесняване на дискусии сред тийнейджърите.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Въведение: Започнете с преглед на причините, поради които разбирането на правото и данъците е жизненоважно за всеки гражданин.
- Айсбрейкър: Бърза викторина или пъзел, използващ юридически и данъчен жаргон, за да накара участниците да се замислят.
- Представяне: Използвайте слайдове или информационни материали, за да разгледате основните правни понятия, видовете право и въведение в данъчното облагане.
- Интерактивна дейност: Предоставете на групите казуси, по които да работят, за да идентифицират видовете закони или данъци.
- Изследване в интернет: Отделете време на участниците да проучат и представят интересен закон или данъчна концепция, за които досега не са знаели.
- Обсъждане: Обсъждане на казусите и резултатите от изследванията, като се насърчава диалогът за практическите последици от законите и данъците.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

- Сесия с въпроси и отговори: Отворете думата за всякакви въпроси и се опитайте да им отговорите или да ги запазите за следващи сесии.
- Викторината: Завършете сесията с викторина, за да оцените нивото на знания на участниците.
- Общение: Завършете сесията, като отново подчертаете важността на разбирането на гражданските задължения и на функционирането на данъчната система.



Граждански мисли: Час по демокрация

●● ОПИСАНИЕ ●●

Граждански мисли е едночасов интерактивен семинар, който има за цел да вдъхнови гражданското участие на тийнейджърите. Сесията ще обхване основите на гласуването, значението на участието в общността и как индивидуалните действия могат да повлияят на местни и национални проблеми.

●● ТЕМА НА ПРАКТИКАТА ●●

- Гражданска ангажираност
- Демокрация и гласуване
- Участие на общността

● Брой участници

- Най-подходящ е за средни по големина групи от 15-25 участници.

● Необходими материали и предварителна подготовка

- Бяла дъска или флипчарт
- Маркери
- Предварително отпечатани казуси на успешни граждански истории (пример)
- Информационни материали за местното управление и процедурите за гласуване

● Продължителност

- 1 час

● Трудност на дейността

Средна

Субективна оценка:

- Установена групова динамика: Тази дейност е най-подходяща за група с установена динамика, тъй като темата може да предизвика силни мнения. Познатата групова обстановка би насърчила по-открита дискусия.

- Социално положение на участниците:
Гражданската ангажираност често се пресича с въпроси, свързани със социалното положение, привилегиите или липсата на такива. Полезно е участниците да имат различно социално положение, което ще обогати дискусията.
- Изправени пред по-малко възможности:
Специален акцент следва да се постави върху изразяването на мнението на участниците, които са изправени пред по-малко възможности поради социално-икономически или други фактори. Това ще добави повече пластове към разговора и ще предостави различни гледни точки.
- Ситуационни обстоятелства: Личните предизвикателства, като например скорошен опит с темата, могат да повлияят на начина, по който участниците взаимодействат по време на дейността. Младежките работници трябва да са подготвени да модерират и да предоставят допълнителна подкрепа.
- Размер на групата: Тази дейност е най-ефективна за средни и големи групи (15-30 участници). По-малките групи може да не осигурят разнообразието от мнения, докато по-големите групи могат да улеснят управлението на дискусията.

● Измерване на успеха

- Способност на участниците да изразят значението на гласуването и гражданското участие в дискусия след сесията.
- Обсъждане с участниците на промяната в отношението към гражданското участие.

● Изисквания към учителя | младежкия работник

Предишен опит:

- Трябва да имате опит в работата с младежи, организирането на общности или в образователната сфера.
- Предишно участие в проекти за гражданска ангажираност ще бъде от полза.

Изисквания към учителите:

- Основни терапевтични умения: Те включват ефективно управление на груповата динамика, активно слушане и създаване на безопасно пространство за диалог.
- Активно слушане: Изслушването без преценка е от решаващо значение, особено когато се обсъждат теми с различни мнения.

- Работа с отворени въпроси: Обучителят трябва да умее да задава отворени въпроси, насърчаващи дискусията и критичното мислене.
- Изкуството на р: Умее да помага на участниците да обмислят наученото и как да го приложат в ежедневието си.
- Работа с емоциите: Умее да създава емоционално безопасна среда, в която всички участници се чувстват уважавани и чути.
- Предоставяне на подкрепа и основна кризисна интервенция: Трябва да бъдат обучени за кризисна интервенция от първо ниво, особено ако по време на дискусията възникнат деликатни въпроси.





ИЗПЪЛНЕНИЕ



- **Приготвяне:** Преди началото на сесията младежките работници трябва да се запознаят с актуалните местни, национални или глобални проблеми, които са от най-голямо значение за целевата възрастова група. Подгответе слайдове или информационни материали по тези теми.
- **Въведение:** Започнете с обяснение на целта на сесията и нейното значение за насърчаване на гражданската активност и демокрацията.
- **Интерактивен тест:** Проведете интерактивна викторина за основните принципи на демокрацията и гражданските задължения. Това служи като начален етап за незабавно включване на младите участници.
- **Дискусии, основани на сценарии:** Представете на групата хипотетични сценарии, свързани с граждански отговорности, като гласуване, работа в общността или публични демонстрации, и попитайте за тяхното мнение или за действията, които биха предприели.



ИЗПЪЛНЕНИЕ



- Ролева игра: Разделете групата на малки отбори и разпределете ролите на общински съветник, протестиращ и журналист. Дайте им ситуация, която да разиграт, свързана с гражданските отговорности.
- Проучвания: Споделете примери от реалния свят, в които гражданската активност е довела до промяна, в идеалния случай от различни източници и общности.
- Открита дискусия: Осигурете време за открита дискусия, в която участниците могат да изразят мнението си и да задават въпроси.
- Обобщение: Завършете, като обобщите основните обсъдени въпроси и предоставите допълнителни ресурси, като уебсайтове и книги, за тези, които се интересуват от повече информация.
- Контур на обратна връзка: В края раздайте формуляри за обратна връзка, за да оцените ефективността на сесията и евентуалните области за подобрене.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Уважаеми младежки специалисти,

Когато приключваме нашия наръчник за добри практики "Училище за цял живот", ние осъзнаваме, че това не е просто края на една книга, а началото на вдъхновяващо и въздействащо начинание в областта на развитието на младежта. Практиките, които сте открили в този наръчник, са нещо повече от методи; те са семената за едно по-светло бъдеще за младите хора под ваше ръководство.

Във вашите ръце е силата да формирате следващото поколение, като му дадете основните умения за справяне с трудностите на зрелостта в реалния живот. Всяка практика, която прилагате, е стъпка към овластяването на младите умове, към насърчаването на тяхната независимост, устойчивост и способност да вземат информирани решения в живота. Вашата всеотдайност и страст в това начинание играят решаваща роля за стимулиране на иновациите, творчеството и

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



любовта към ученето за цял живот сред младите хора. Докато ги превеждате през сложния път на личностното и професионалното израстване, вие не просто формирате личности. Вие също така създавате бъдещи лидери, мислители и дейци, които ще имат значим принос към нашия свят.

С най-дълбока благодарност и най-добри пожелания,

Екипът на проекта



Финансирано от Европейския съюз.
Изразените възгледи и мнения обаче
принадлежат изцяло на техния(ите)
автор(и) и не отразяват непременно
възгледите и мненията на Европейския
съюз или на Европейската изпълнителна
агенция за образование и култура
(EACEA). За тях не носи отговорност нито
Европейският съюз, нито EACEA.

Този документ е предназначен само за
електронна употреба. Моля, не го
разпечатвайте.

© 2024. Това произведение е
лицензирано под CC BY-SA 4.0 лиценз.



**Co-funded by
the European Union**

Участващи организации

EDLiT Human o.p.s.

Nina Chwastková

chwastkova@edlit-human.cz



Русенска стопанска камара

Галена Робева

galena.robeva@ragina.net



Rousse industrial association
Union of Rousse business

Youthfully Yours SK

Ieva Fridmane

rosa@youthfullyyours.sk



SMART IDEA

Igor Razbornik

igor.razbornik@gmail.com

