



Co-funded by
the European Union



Youth & Commute

Структурен пристап за
зголемување на мобилноста на
маргинализираните млади

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



2024

Зајакнување на маргинализираните
млади преку велосипедско градско
патување:

Сеопфатен пакет со алатки за
европска младинска работа



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

ПРОЕКТ

Оваа публикација е еден од финалните производи на проектот Youth & Commute- Youth & Commute е структуриран пристап за зголемување на мобилноста на маргинализираните млади преку промовирање на употребата на велосипеди. Проект бр: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

ПАРТНЕРИ

[InterAktion-Austria](#) - (координатор)

[Sdruzhenie Re-Act](#) - Бугарија

[ECO-LOGIC](#)- С. Македонија

[Mobilizing Expertise](#) - Шведска

[Antalya Değer Yaratanlar Derneği](#) - Турција

ВЕБ СТРАНА НА ПРОЕКТОТ

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

Одрекување

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не можат да бидат одговорни за нив.



Тренинг Програма за опремување и зајакнување на младинските работници

Зајакнување на маргинализираните млади преку велосипедско урбано патување: сет со алатки за европските младински работници



Вовед

Добредојдовте во Equip & Empower In-Service Training Toolkit, специјално дизајниран за европски младински работници, специјалисти за социјална работа и неформални едукатори, кои работат со маргинализирани млади. Овој сеопфатен пакет со алатки има за цел да ве опреми со потребното знаење, стратегии и ресурси за ефективно ангажирање и зајакнување на маргинализираните млади преку промоција на урбаното патување со велосипеди. Со користење на овој документ, ќе добиете вредни сознанија за различни модули, едукативни сесии, од кои секоја се фокусира на суштинските аспекти на темата.

За многу од експертите кои работат со млади луѓе, недостигаат доволно практично ориентирана подготовка и често основната обука што ја добиваат не е доволна да обезбеди знаење потребно во текот на нивната професионална кариера и секојдневните ситуации со кои се соочуваат. Околината во која тие работат се карактеризира со брзо застарено знаење во денешно време и бара чести промени во типовите на улоги што треба да се извршуваат. Нивната потреба за постојано прилагодување кон новите знаења и вештини (особено во моменти на брзи социјални, образовни и економски промени како во последните неколку години) бара од нас да ги опреиме младите работници од првата линија со соодветни и практични алатки. Нормално, за континуираното образование да не пропадне, неопходно е да се комбинира теоријата со практиката. Од оваа перспектива, имплементацијата на обуката се покажува како емпириски тестиран метод, особено корисен во реално опкружување бидејќи овозможува размислување за сопствените професионални практики.



Програма за обука Equip & Empower наменета за младински работници, специјалисти за социјална работа и неформални едукатори за:

- а) Презентирајте ги едукативните ресурси за возење велосипед, безбедност на патиштата, купување и одржување на велосипед и зелен транспорт развиени во проектот;
- б) Разберете ја важноста на прилагодениот структуриран пристап и кохезивната комуникациска стратегија додека работите со маргинализираните млади;
- в) Разберете ги културните димензии на практиките на возење велосипед;
- г) Разберете ја потребата од повеќе часови ориентирани кон жените
- д) Разберете ги принципите и придобивките од вградените средини за учење со младите;
- ѓ) Разберете ги принципите и придобивките од користењето видеа, стратегии за раскажување приказни и гејмификација додека работите со маргинализираните млади во кршењето на стереотипите.

Програмата за обука се заснова на столбовите на:

- Научете како да го користите Equip & Empower In-Service Training Toolkit на ресурси;
- Разбирање на целната група;
- Иновативни педагошки техники.

Програмата е поделена на четири модули. Во овој тулkit ќе најдете:

- а) Предвидените часови за учење;
- б) Теоретска содржина;
- в) Вежби за практично учење;
- г) Самонасочени материјали за учење што ќе се користат;
- д) Знаења, вештини и компетенции што треба да се постигнат во секој исход од учењето.



Како да го користите овој сет со алатки



Овој прирачник е структуриран во четири модули, од кои секој се однесува на различни елементи поврзани со урбаното патување со велосипед и неговото влијание врз маргинализираните млади. За да го искористите максимумот од овој прирачник, следете ги овие чекори:

1. Запознајте се со содржината: Започнете со прегледување на модулите и опишите на сесиите за да добиете преглед на опфатените теми.
2. Планирајте ги вашите сесии: Врз основа на потребите, интересите и спецификите на вашата целна група, изберете ги релевантните модули и сесии за да фацилитирате значајни дискусии и активности.
3. Прилагодете ја содржината: Клучно е да се приспособат сесиите според специфичниот контекст, културната позадина и потребите на маргинализираните млади со кои работите. Изменете ги активностите, примерите и студиите на случај за да се обезбеди релевантност и инклузивност. Ќе ги најдете белешките на фацилитаторот, вградени во содржината на сесиите за да ви дадат различни предлози и совети.
4. Вклучете се во интерактивни сесии: Охрабрете активно учество, групни дискусии и практични вежби за да создадете привлечна средина за учење што промовира споделување на знаење и соработка. Не заборавајте да вклучите искуствено учење (неформални методи на образование), интерактивни активности за да стекнете најголема корист од сесиите.
5. Погледнете го анексот: Анексот на крајот од прирачникот содржи вредни студии на случај, игри и вежби за раздвижување и енергија, корисни врски и дополнителни ресурси за подобрување на вашето разбирање на темата, поддржувајќи ја вашата теренска работа.





Приспособување на прирачникот

Важно е да се напомене дека овој прирачник дава рамка и предлози за работа со маргинализираните млади во контекст на урбаното патување со велосипеди. Сепак, секоја заедница и целна група е различна и од суштинско значење е да се приспособи содржината за да одговара на локалните околности. Размислете за културните, социјалните и економските фактори кои можат да влијаат на искуствата и потребите на маргинализираните млади со кои работите. Со прилагодување на сесиите, можете да се осигурате дека тие се релевантни, ефективни и значајни за вашиот специфичен контекст.

Во овој прирачник ќе најдете примерок од структурата на сесијата, содржината и скриптата, кои може да се користат и директно и по соодветна адаптација.

Ве охрабруваме да соработувате со локални чинители, младински организации и членови на заедницата за да ја збогатите содржината и да ја прилагодите на потребите на вашата публика. Запомнете, вашата експертиза и разбирање на локалниот контекст ќе придонесат за успехот во спроведувањето на стратегиите наведени во овој прирачник.

Со користење на овој сет со алатки и неговите приспособливи сесии, ќе имате клучна улога во зајакнувањето на маргинализираните млади преку урбаното патување со велосипеди, поттикнувајќи ја нивната мобилност, независност и севкупна благосостојба.

Белешка

Анексот на крајот од овој прирачник содржи игри и вежби за раздвижување и енергија, и корисни врски, за најдобро да ја поддржите вашата работа со маргинализираните млади во областа на урбаното патување со велосипеди.

Програмата за обука на работното место ќе биде наменета за младинските работници, специјалисти за социјална работа и неформални едукатори.

Програмата е поделена на четири модули:



Модул 1

Поправи и вози сет со алатки: имплементација и стратегии за оценување.

1. Разбирање на важноста на урбаната мобилност за маргинализирани групи на луѓе: (90 мин.) Ова започнува со сесија за воведување и преглед на програмата; зелен транспорт развиен во проектот;
2. Принципи на патување со велосипед и урбана мобилност (90 мин.)
3. Различни видови на велосипеди и нивна практична примена во секојдневниот живот (120 мин.)
4. Купување и одржување на велосипед; (90 мин.)
5. Разбирање на принципите на одржување на велосипедот, поправки и редовен сервис; (90 мин.)
6. Сообраќајни правила и прописи за градски патувања со велосипед (90 мин.)
7. Употреба на различни алатки и ресурси за учење за маргинализирани млади. (90 мин.)



Модул 2

• Комуникација, културно потекло и пол: зошто играат улога?

1. Разбирање на целната група и нивните потреби: анализа на целната група и околината; потребата од повеќе часови ориентирани кон жените
2. Комуникациска стратегија додека се работи на мобилност на младите со маргинализирани групи (90 мин.)
3. Применети канали за комуникација со младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (120 мин.)
4. Научете ги младинските работници како да применат соодветна комуникациска стратегија во програмите за патување со велосипед (90 мин.)



Модул 3

Придобивките од Вградените средини за учење.

1. Придобивки од вградените средини за учење (90 мин.)
2. Како да креирате вградена средина за учење (90 мин.)



Модул 4

- **Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе.**

1. Придобивки од видеа, раскажување приказни и гејмификација во образование (90 мин.)
2. Употреба на видеа како алатка за едукација на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе
3. Употреба на раскажувањето како алатка за едукација на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе
4. Употреба на гејмификација како алатка за едукација на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе





**Сет со алатки за поправка и возење:
Стратегии за имплементација и оценување.**

**I. Разбирање на важноста на урбаната
мобилност за маргинализираните групи
на луѓе:**

МОДУЛ 1: Поправи и вози сет со алатки и ресурси: стратегии за имплементација и оценување.

I. Разбирање на важноста на урбаната мобилност за маргинализирани групи на луѓе: (90 мин.)

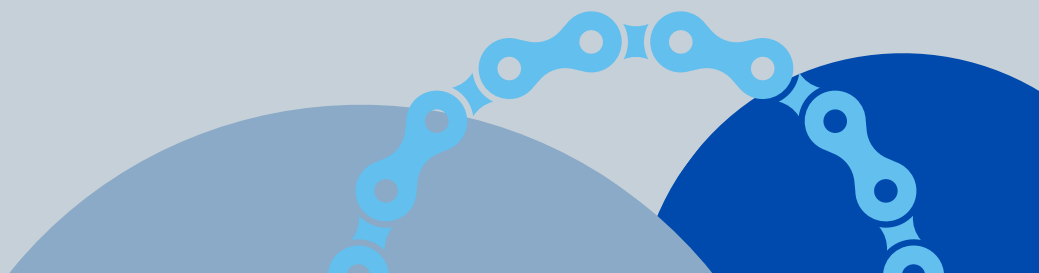
Вовед (5 мин.)

Дел 1: Разбирање на маргинализираните групи и урбаната мобилност (20 минути)

1. Дефинирајте ги маргинализираните групи и наведете примери (на пр., заедници со ниски приходи, млади со помалку можности, маргинализирани млади луѓе итн.).
2. Објаснете го концептот на урбана мобилност и неговото влијание врз секојдневниот живот.
3. Дискутирајте за предизвиците со кои се соочуваат маргинализираните групи во пристапот до опциите за транспорт во урбаните средини.
4. Споделете релевантни статистички податоци или студии на случај за да ги истакнете разликите во урбаната мобилност.

Дел 2: Влијанието на несоодветната урбана мобилност врз маргинализираните заедници (20 минути)

1. Фацилитирајте групна дискусија за последиците од опциите за ограничена мобилност за маргинализираните групи.
2. Охрабрете ги учесниците да споделат лични приказни или искуства поврзани со предизвиците за мобилност.
3. Дискутирајте за социјалните, економските и здравствените импликации на несоодветната урбана мобилност.
4. Истакнете го потенцијалот за зголемена изолација, намалени можности за работа, ограничен пристап до здравствена заштита и образование итн.





Дел 3: Придобивките од подобрената урбана мобилност (20 минути)

1. Воведување на концептот на правична урбана мобилност и неговите потенцијални придобивки.
2. Разговарајте за тоа како подобрената мобилност може да го подобри квалитетот на животот за маргинализираните заедници.
3. Истражете ги позитивните влијанија врз образованието, вработувањето, пристапот до здравствена заштита, социјалната вклученост и целокупната благосостојба.
4. Презентирајте успешни иницијативи или студии на случај кои се однесуваат на предизвиците на урбаната мобилност за маргинализираните групи.



Дел 4: Стратегии за обезбедување на правична урбана мобилност (20 минути)

1. Вклучете ги учесниците во сесија за бура на идеи за да ги идентификувате потенцијалните решенија и стратегии.
2. Дискутирајте за улогата на урбаното планирање, транспортните политики и вклученоста на заедницата.
3. Истражете ја важноста на јавниот транспорт, инфраструктурата погодна за пешаците и достапните опции.
4. Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите идеи и искуства поврзани со подобрување на урбаната мобилност за маргинализираните групи.

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Вовед (5 мин.)

1. Добредојдовте на учесниците и претставете се како фасилитатор.
2. Наведете ја целта на сесијата: Да се истражи и разбере важноста на урбаната мобилност за маргинализираните групи луѓе.
3. Поставете ги основните правила за почитувана и инклузивна дискусија. (ако е првата сесија од целиот тренинг)
4. Побарајте од учесниците накратко да се претстават себеси и нивниот интерес за темата. (ако е првата сесија од целиот тренинг)

Дел 1: Разбирање на маргинализираните групи и урбаната мобилност (30 мин.)

1. **Дефинирајте ги маргинализираните групи и наведете примери (на пример, заедници со ниски приходи, постари лица, лица со попреченост итн.). (3 мин.)**

фасилитатор: Бара примери од групата. Запишете на флипчарт.

Да започнеме со дефинирање на маргинализираните групи. Маргинализираните групи се однесуваат на заедници или поединци кои доживуваат социјални, економски или политички неповолности. Тие често се соочуваат со бариери и дискриминација кои го ограничуваат нивниот пристап до ресурси и можности. Маргинализираните групи може да вклучуваат заедници со ниски приходи, постари лица, лица со посебни потреби, расни и етнички малцинства и други ранливи популации. Овие групи често го носат товарот на нееднаквостите во урбаните области, вклучително и ограничениот пристап до опциите за транспорт.

2. **Објаснете го концептот на урбана мобилност и неговото влијание врз секојдневниот живот. (3 мин.)**

Урбаната мобилност ја опфаќа способноста на поединците и заедниците слободно да се движат во град или урбана област. Вклучува различни начини на транспорт, како што се пешачење, возење велосипед, јавен превоз и приватни возила. Пристапот до сигурен и достапен превоз е од суштинско значење за поединците да ги исполнат нивните секојдневни потреби, вклучувајќи патување до работа, пристап до образование, здравствена заштита и социјални активности.



Опциите за ограничена мобилност може сериозно да влијаат на секојдневниот живот на маргинализираните групи. Тоа може да доведе до социјална изолација, ограничени можности за работа, намален пристап до здравствени услуги и пониски образовни достигнувања. Транспортните нееднаквости може да ги влошат постојните нееднаквости и да ги овековечат циклусите на сиромаштија и маргинализација. Разбирањето на предизвиците со кои се соочуваат маргинализираните заедници при пристапот до урбана мобилност е од клучно значење за создавање поинклузивни и правични градови.

3. Дискутирајте за предизвиците со кои се соочуваат маргинализираните групи во пристапот до опциите за транспорт во урбаните средини. (7 мин.)

Фацилитаторот ја прашува групата за примери во нивните матични земји, некои статистики, проблеми и предизвици. Потоа ја прашува групата за решенијата за овие предизвици, политики, НВО, лични пристапи.

4. Споделете релевантни статистички податоци или студии на случај за да ги истакнете разликите во урбаната мобилност. (15 мин.)

Сега, ајде да погледнеме некои релевантни статистички податоци и студии на случај кои фрлаат светлина врз разликите во урбаната мобилност за маргинализираните групи.

(Види [АНЕКС](#))



Дел 2: Влијанието на несоодветната урбана мобилност врз маргинализираните заедници (20 мин.)

1. Овозможете групна дискусија за последиците од опциите за ограничена мобилност за маргинализираните групи.
2. Охрабрете ги учесниците да споделат лични приказни или искуства поврзани со предизвиците за мобилност.
3. Дискутирајте за социјалните, економските и здравствените импликации од несоодветната урбана мобилност.

Фацитатор:

Сега да навлеземе во последиците од несоодветната урбана мобилност врз маргинализираните заедници. Влијанието го надминува самиот транспорт и има далекусежни ефекти врз различни аспекти од нивниот живот. Социјално, ограничениот пристап до сигурен транспорт може да доведе до зголемена изолација и да го попречи ангажманот на заедницата. Маргинализираните поединци може да се сочат со предизвици во поврзувањето со пријателите, семејството и социјалните мрежи за поддршка, што резултира со чувство на осаменост и исклученост.

Економски, несоодветната урбана мобилност може да ги ограничи можностите за работа за маргинализираните заедници. Кога сигурните опции за транспорт се ретки, поединците може да имаат потешкотии да пристапат до можностите за вработување лоцирани во различни делови на градот или пошироко. Ограничената мобилност може да создаде бариери за интервјуа за работа, програми за обука и напредување во кариерата, дополнително продолжувајќи ги економските нееднаквости.

Во однос на здравјето, несоодветната урбана мобилност може да има штетни ефекти. Ограничениот пристап до транспорт може да ја попречи способноста на поединците да стигнат до здравствените установи и да добијат навремена медицинска нега. Ова може да резултира со одложени дијагнози, лошо управување со хронични состојби и намалени вкупни здравствени резултати. Дополнително, поединците кои се потпираат на активен транспорт како пешачење или возење велосипед може да се сочат со безбедносни ризици поради несоодветната инфраструктура, што потенцијално ќе влијае на нивната физичка благосостојба.



4. Истакнете го потенцијалот за зголемена изолација, намалени можности за работа, ограничен пристап до здравствена заштита и образование итн.

Фацитилитатор:

Импликациите од несоодветната урбана мобилност се прошируваат на различни клучни аспекти од животот. Зголемената изолација е значајна грижа за маргинализираните групи. Кога поединците не можат да пристапат до опциите за транспорт, тие може да се соочат со потешкотии да присуствуваат на социјални собири, настани во заедницата или религиозни активности. Оваа изолација може да има длабоки ефекти врз нивната ментална благосостојба и чувството на припадност.

Понатаму, ограничените опции за мобилност може да придонесат за намалени можности за работа. Маргинализираните поединци кои не можат да патуваат во области со повеќе можности за вработување може да се соочат со повисоки стапки на невработеност или да бидат ограничени на послабо платени работни места во нивната непосредна близина. Ова ги продолжува економските разлики и го ограничува нивниот потенцијал за нагорна мобилност.

Пристапот до основните услуги како што се здравствената заштита и образованието, исто така, може да биде под големо влијание од несоодветната урбана мобилност. Кога поединците не можат лесно да стигнат до медицински установи или образовни институции, тие може да се соочат со предизвици во добивањето соодветна здравствена заштита или следењето на можностите за образование. Ова може да ја попречи нивната севкупна благосостојба и да ја ограничи нивната способност да напредуваат и да придонесуваат за општеството.

Од суштинско значење е да се препознаат длабоките импликации што несоодветната урбана мобилност ги има врз маргинализираните заедници. Со разбирање на овие предизвици, можеме да се стремиме кон создавање поинклузивни и правични урбани транспортни системи кои се однесуваат на различните потреби на сите поединци, без оглед на нивното социоекономско потекло.

>> кратка вежба (пинг-понг/ брои од 1-8 / стани и направи потег...)

- **види АНЕКС: Енерџи**



Дел 3: Придобивките од подобрената урбана мобилност (20 мин.)

1. Воведување на концептот на правична урбана мобилност и неговите потенцијални придобивки.

Фацитатор:

Сега, да го префрлиме нашиот фокус на придобивките што подобрената урбана мобилност може да им ги донесе на маргинализираните заедници. Правичната урбана мобилност се однесува на транспортни системи кои обезбедуваат еднаков пристап и можности за сите поединци, без оглед на нивното социоекономско потекло. Кога даваме приоритет на инклузивноста во нашето транспортно планирање и инфраструктура, отклучуваме бројни предности за маргинализираните групи.

2. Дискутирајте како подобрената мобилност може да го подобри квалитетот на животот за маргинализираните заедници.

Фацитатор:

Подобрената урбана мобилност може да има трансформативно влијание врз квалитетот на животот на маргинализираните заедници. Кога поединци имаат доверливи и достапни опции за транспорт, отворен е свет на можности. Ајде да истражиме некои од клучните придобивки:

а. Образование: Пристапот до транспорт игра клучна улога во обезбедувањето еднакви образовни можности. Подобрената мобилност им овозможува на учениците од маргинализираните заедници да посетуваат училишта и универзитети лоцирани надвор од нивните непосредни населби. Ги намалува бариерите за образованието, ги подобрува резултатите од учењето и ги проширува нивните образовни перспективи.

б. Вработување и економски можности: Сигурниот транспорт ги поврзува маргинализираните поединци со поширок опсег на можности за работа. Тоа им овозможува да патуваат до различни делови на градот или дури и во соседните градови, проширувајќи ги нивните можности за вработување и потенцијално зголемувајќи го нивниот потенцијал за заработка. Пристапот до транспорт, исто така, може да го олесни претприемништвото и да промовира економски развој во маргинализираните заедници.

в. Пристап до здравствена заштита: Соодветната урбана мобилност е од витално значење за обезбедување на правичен пристап до здравствените услуги. Подобрените опции за транспорт им овозможуваат на маргинализираните поединци да стигнат до медицинските установи за редовни прегледи, прегледи и неопходни третмани. Исто така, може да го подобри пристапот до специјализирани даватели на здравствена заштита и да ги намали разликите во здравствената заштита меѓу различните социо-економски групи.

3. Истражете ги позитивните влијанија врз образованието, вработувањето, пристапот до здравствена заштита, социјалната вклученост и целокупната благосостојба.

Фацитилитатор:

Надвор од образованието, вработувањето и здравствената заштита, подобрената урбана мобилност поттикнува социјална инклузија, ангажман во заедницата и севкупна благосостојба. Ајде да истражуваме во овие аспекти:

а. Социјална вклученост: Достапните транспортни системи зближуваат луѓе од различно потекло, промовирајќи социјална кохезија и рушејќи ги бариерите. Тоа им овозможува на маргинализираните поединци да учествуваат во општествени активности, културни настани и собири во заедницата, зајакнување на нивното чувство за припадност и социјална интеграција.

б. Ангажирање на заедницата: Подобрената мобилност ги овластува маргинализираните заедници активно да се вклучат во граѓанско учество и иницијативи за развој на заедницата. Кога поединците можат лесно да пристапат до центрите на заедницата, јавните простори и социјалните услуги, тие стануваат повеќе вклучени во обликувањето на нивните соседства и влијанието врз процесите на донесување одлуки.

в. Севкупна благосостојба: Засилената мобилност придонесува за целокупната благосостојба на маргинализираните поединци. Го намалува стресот поврзан со транспортните предизвици, го подобрува менталното здравје и ги зголемува можностите за физичка активност, особено преку активни режими на транспорт како пешачење и возење велосипед.



Со давањето приоритет на правичната урбана мобилност, можеме да ги отклучиме овие придобивки, создавајќи поинклузивни, поживи и просперитетни заедници за сите жители. Како што одиме напред, ќе истражуваме стратегии за да обезбедиме правична урбана мобилност во Дел 4.

4. Презентирајте успешни иницијативи или студии на случај кои се однесуваат на предизвиците на урбаната мобилност за маргинализираните групи. (Види АНЕКС)

Дел 4: Стратегии за обезбедување на правична урбана мобилност (20 мин.)

1. Вклучете ги учесниците во сесија за бура на идеи за да ги идентификувате потенцијалните решенија и стратегии.
2. Дискутирајте за улогата на урбаното планирање, транспортните политики и вклученоста на заедницата.
3. Истражете ја важноста на јавниот превоз, инфраструктурата погодна за пешаците и достапните опции.
4. охрабнете ги учесниците да ги споделат своите идеи и искуства поврзани со подобрување на урбаната мобилност за маргинализираните групи.

Заклучок (5 мин.)

1. Сумирајте ги клучните точки дискутирани за време на сесијата.
2. Нагласете ја важноста од препознавање и решавање на потребите за урбана мобилност на маргинализираните заедници.
3. Нагласете ја улогата на колективната акција, застапувањето и соработката за да се создадат позитивни промени.
4. Обезбедете ресурси за понатамошно читање и поттикнете ги учесниците да го продолжат разговорот надвор од сесијата.
5. Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман и завршете ја сесијата.

Забелешка: Времето предвидено за секој дел е приближно и може да се прилагоди врз основа на текот на сесијата. Важно е да се одржи рамнотежа помеѓу презентациите, дискусиите и ангажманот на учесниците во текот на 90-минутната сесија.

Потребни материјали:

флипчарт/табла

маркери - различни бои

ТВ екран или проектор за видеата



Виртуелни совети и трикови:

 [Совети за почетници при урбано патување со велосипед](#)

 [5 причини зошто возењето велосипед е најдобриот начин за патување низ град](#)

 [Бенефити од возењето велосипед](#)

АНЕКС Модул 1

1. Статистика или студии на случај за да се истакнат разликите во урбаната мобилност

Статистика:

- Според Светската банка, приближно 1 милијарда луѓе ширум светот немаат пристап до патишта за сите временски услови, што ја ограничува нивната мобилност и економските можности. *
- Студијата на Американската асоцијација за јавен транспорт (АРТА) покажа дека домаќинствата со ниски приходи трошат околу 42% од својот приход на превоз, во споредба со 22% за просечното домаќинство.

Студија на случај 1: Истанбул, Турција ⁽⁴⁾

Во Истанбул, Турција, маргинализираните заедници се соочуваат со значителни предизвици во пристапот до соодветна урбана мобилност. Брзиот раст на населението во градот, заедно со несоодветната транспортна инфраструктура, резултираше со голем сообраќаен метеж и ограничени можности за мобилност, особено за жителите со ниски приходи.



Статистика:

- Според студијата на Истанбулскиот центар за политика, само 20% од населението на Истанбул живее на 10 минути пешачење од станицата за јавен превоз.
- Истата студија покажа дека домаќинствата со ниски приходи во Истанбул трошат значителен дел од нивните приходи од превоз, со проценки кои се движат од 20% до 30%.

Случајот на Истанбул ги истакнува следните предизвици со кои се соочивме од маргинализираните заедници:

1. Ограничен јавен превоз: Постојниот јавен превоз системот во Истанбул, иако е обемен, честопати не успева да ја задоволи побарувачката, особено за време на шпицот. Поединци со ниски приходи, кои во голема мера се потпираат на јавниот превоз, се соочуваат со преполни автобуси и метро линиите, со што нивните дневни патувања се подолги и понепријатно.

2. Несоодветна пешачка инфраструктура: на улиците во Истанбул често недостасуваат соодветна пешачка инфраструктура, што им отежнува на луѓето, особено оние со пречки во движењето или постарите лица, да се движат градот безбедно. Недостигот на пристапни тротоари и пешачки премините дополнително ги ограничуваат можностите за мобилност за маргинализираните групи.

3. Географски разлики: маргинализираните заедници во Истанбул, како што се оние кои живеат во неформални населби или сиромашни населби, честопати се соочуваат со географски разлики во пристапот транспортот. Овие области често се наоѓаат на периферијата на градот, далеку од главните транспортни центри, што доведува до подолго патувања и ограничен пристап до вработување, образование и можности за здравствена заштита.

Се прават напори за решавање на овие предизвици и подобрување на урбаната мобилност за маргинализираните групи во Истанбул:

- 1. Проширување на јавниот транспорт:** Истанбул инвестира во проширување на својата мрежа за јавен превоз, вклучувајќи метро, трамвај и автобуски линии. Оваа експанзија има за цел да обезбеди подобра покриеност и да го зголеми капацитетот на системот, се со цел подобрување на пристапноста за сите жители, вклучувајќи ги и маргинализираните заедници.
- 2. Подобрување на пешачката инфраструктура:** Градската општина Истанбул иницираше проекти за подобрување на пешачката инфраструктура, вклучително и изградба на тротоари, улици погодни за пешаците и пристапни пешачки премини. Овие подобрувања имаат за цел да обезбедат побезбедни и поудобни опции за пешачење за маргинализираните групи.
- 3. Ангажирање на заедницата:** Разни граѓански организации и групите на заедницата во Истанбул активно се залагаат за правата на маргинализираните заедници и се залагаат за поинклузивни политики за урбана мобилност. Преку ангажман на заедницата и партиципативен пристап, тие работат на создавање транспортни решенија кои се однесуваат на специфичните потреби на маргинализираните групи.



Студија на случај 2: Барселона, Шпанија ⁽²⁴⁾

Барселона, Шпанија, служи како интересна студија на случај кога се истражува урбаната мобилност за маргинализираните групи. Градот има имплементирано различни иницијативи за подобрување на пристапноста и подобрување на транспортните опции за ранливите популации.

Статистика:

Според студијата на Градскиот совет на Барселона, приближно 20% од населението на градот се состои од лица на возраст од 65 и повеќе години.

Транспортната управа на Барселона објави дека лицата со посебни потреби сочинуваат околу 7% од корисниците на јавниот превоз во градот.

Случајот на Барселона ги прикажува следните иницијативи и стратегии за справување со предизвиците за урбана мобилност за маргинализираните групи:



1. Универзална пристапност во јавниот транспорт: Барселона направи значителни напори да обезбеди универзална пристапност во нејзиниот јавен транспортен систем. Метрото, автобусите и трамваите се опремени со објекти како што се рампи, лифтови и приоритетни седишта, што ги прави попростапни за луѓето со мобилност, вклучително и постарите и оние со посебни потреби.

2. Програми за билети со ниски приходи: Градот Барселона имплементирал програми за билети наменети за лица со ниски приходи за да ги намалат трошоците за транспорт. Една таква програма е социјалната цена на Т-Мобилитат, која нуди цени со попуст за жителите кои ги исполнуваат условите, вклучително и семејства со ниски приходи, невработени лица и пензионери. Оваа иницијатива има за цел да го олесни финансискиот товар од транспортните трошоци за маргинализираните групи.

3. Инфраструктура за пешачење и велосипедизам: Барселона активно го промовираше развојот на инфраструктурата за пешачење и велосипедизам за да ја подобри урбаната мобилност. Имплементацијата на суперблоковите, каде одредени улици се затворени за приватни возила, создаде побезбедни и попростапни простори за пешаците и велосипедистите. Овој пристап ги подобрува опциите за мобилност за маргинализираните заедници кои можеби се потпираат на пешачење или возење велосипед како нивни примарни начини на транспорт.

Студија на случај 3: Хелсинки, Финска ⁽³⁾

Хелсинки, главниот град на Финска, се здоби со признание за своите иновативни пристапи кон урбаната мобилност, особено во однос на потребите на маргинализираните групи.

Статистика:

Според истражувањето на градот Хелсинки, приближно 14% од населението во градот се идентификува како со попреченост.

Финското Министерство за транспорт и врски извести дека јавниот превоз е најчесто користен начин на превоз меѓу лицата со ниски приходи во Хелсинки.

Случајот на Хелсинки ги прикажува следните иницијативи и стратегии:

1. **Транспортни услуги на барање:** Хелсинки има имплементирано транспортни услуги на барање, како што се споделување на превоз и автобуски услуги кои одговараат на барање. Овие услуги обезбедуваат флексибилни и удобни опции за превоз за маргинализираните групи, вклучувајќи ги и лицата со посебни потреби и оние кои живеат во области со ограничен пристап до традиционалниот јавен превоз.

2. **Мобилност како услуга (МааS):** Хелсинки беше во првите редови на концептот МааS, кој интегрира различни начини на транспорт во една дигитална платформа. Овој пристап им овозможува на поединците, вклучително и маргинализираните заедници, беспрекорно да планираат, резервираат и плаќаат за своите патувања, промовирајќи ја пристапноста и леснотијата на користење.

3. **Инклузивен дизајн и инфраструктура:** Хелсинки ги нагласува принципите на инклузивниот дизајн во неговата урбана инфраструктура и транспортна инфраструктура. Карактеристиките за пристапност, како што се тактилно поплочување, звучни сигнали за пешаци и пристапни автобуски постојки, се вградени низ градот за да се олесни мобилноста на лицата со попреченост.

Овие студии на случај ја покажуваат посветеноста на Барселона и Хелсинки да се справат со предизвиците за урбана мобилност за маргинализираните групи преку иницијативи како што се универзална пристапност, програми за билети со ниски приходи, пешачење, транспорт по барање и инклузивен дизајн. Со учење од овие примери, другите европски земји можат да добијат увид во ефективни стратегии за подобрување на урбаната мобилност и создавање поинклузивни градови за сите жители.

Студија: Џакарта, Индонезија ⁽⁴⁾

Во Џакарта, заедниците со ниски приходи се соочуваат со значителни предизвици во пристапот до сигурен транспорт. Брзата урбанизација на градот и несоодветната инфраструктура за јавен транспорт резултираа со голем сообраќаен метеж и ограничени можности за мобилност за маргинализираните групи. Недостатокот на достапни и достапни опции за превоз непропорционално влијае на жителите со ниски приходи, кои често поминуваат часови патувајќи до работа и се соочуваат со повисоки трошоци за транспорт. Во тек се напори за подобрување на урбаната мобилност во Џакарта преку развој на интегрирани системи за јавен транспорт и проширување на инфраструктурата за пешаци и велосипеди.

Овие статистики и студии на случај даваат увид во реалноста со која се соочуваат маргинализираните заедници во урбаните области. За нас е клучно да навлеземе подлабоко во овие прашања и да истражиме потенцијални решенија за справување со разликите во урбаната мобилност. Сега, да преминеме на Дел 2, каде што ќе разговараме за влијанието на несоодветната урбана мобилност врз маргинализираните заедници.

2. Успешни иницијативи или студии на случај кои се однесуваат на предизвиците на урбаната мобилност за маргинализираните групи.

1. Градска програма за споделување велосипеди во Копенхаген, Данска⁽⁵⁾

Копенхаген, познат како град пријател за велосипедизмот, спроведе успешна програма за споделување велосипед што позитивно влијаеше на маргинализираните групи, како што се заедниците со ниски приходи и имигрантите. Со обезбедување на достапни и достапни велосипеди низ градот, иницијативата им овозможи на овие групи да ги надминат транспортните бариери и да ги подобрат своите можности за мобилност. Програмата вклучува иницијативи како што се членства со попуст, програми за информирање за поттикнување на употребата меѓу маргинализираните заедници и соработка со организациите на локалната заедница за да се задоволат специфичните потреби. Програмата за споделување велосипеди не само што ја подобри урбаната мобилност, туку придонесе и за подобри здравствени резултати, намалени емисии и зголемена социјална вклученост во Копенхаген.

2. Апликација „Vamos Juntas“ во Сао Паоло, Бразил⁽⁶⁾

Иако не е европска земја, овој пример покажува влијателна иницијатива од Сао Паоло, Бразил, која може да обезбеди увид за слични иницијативи. Апликацијата „Vamos Juntas“ (Ајде да одиме заедно) е создадена за да одговори на безбедносните грижи и да ги зајакне жените, особено оние од маргинализираните заедници, кога користат јавен превоз. Апликацијата им овозможува на жените да се поврзат и да патуваат заедно, обезбедувајќи чувство на сигурност и намалувајќи го ризикот од вознемирување или напад. Со олеснување на решенија водени од заедницата и охрабрување на солидарноста меѓу жените, иницијативата ја подобри урбаната мобилност за маргинализираните групи, правејќи го јавниот превоз побезбедна и подостапна опција.

3. Проект за пристапен јавен транспорт во Истанбул, Турција⁽⁷⁾

Истанбул презеде значајна иницијатива за подобрување на пристапноста во својот јавен транспортен систем, конкретно насочена кон маргинализираните групи, вклучително и лицата со посебни потреби и постарите лица. Проектот се фокусира на доградба на постоечки автобуси, трамваи и метро станици за да се обезбеди универзална пристапност. Ова вклучува инсталирање рампи, лифтови, звучни соопштенија и одредени места за седење. Дополнително, проектот ја нагласува обуката за персоналот во јавниот транспорт за да обезбеди подобра помош и поддршка на лицата со посебни потреби. Овој сеопфатен проект за пристапност ја подобри мобилноста и квалитетот на животот на маргинализираните групи во Истанбул, овозможувајќи им да се движат низ градот независно и достоинствено.

Овие примери од реалниот живот ги истакнуваат успешните иницијативи и студии на случај од различни региони, демонстрирајќи ги позитивните резултати постигнати со справување со предизвиците за урбана мобилност за маргинализираните групи. Со спроведување на инклузивни мерки и земајќи ги предвид специфичните потреби на овие заедници, градовите можат да создадат транспортни системи кои промовираат еднаквост, пристапност и социјална вклученост.



**Сет со алатки за поправка и возење:
Стратегии за имплементација и оценување.**

**II. Принципи на патување со велосипед и
урбана мобилност (90 мин.)**

II. Принципи на патување со велосипед и урбана мобилност (90 мин.)

1. Вовед (5 мин.)

- Накратко објаснете ја целта на сесијата и важноста на патување со велосипед и урбана мобилност.
- Споделете го вашето сопствено искуство или страст за темата за да создадете ангажман.

2. Активност за запознавање и додатна енергија (10 мин.)

- Спроведете кратка активност за запознавање за да ги поттикнете учесниците и создадете позитивна атмосфера.
- На пример, можете да ги натерате учесниците да го споделат своето омилено сеќавање за возење велосипед или накратко да разговараат за придобивките што ги гледаат во патувањето со велосипед.

3. Преглед на патување со велосипед (15 мин.)

- Презентирајте преглед на придобивките и предностите на патувањето со велосипед.
- Разговарајте за позитивното влијание на возењето велосипед врз личното здравје, животната средина и урбаниот метеж.
- Споделете статистика или успешни приказни поврзани со патување со велосипед да се зајакне важноста на темата.

4. Клучни принципи на патување со велосипед (30 мин.)

- Презентирајте ги клучните принципи и упатства за безбедно и ефикасно патување со велосипед во урбана средина.
- Покријте теми како што се планирање на маршрутата, сообраќајните правила и прописи, одржување на велосипед и основна безбедносна опрема.
- Обезбедете практични совети и стратегии за надминување на вообичаените предизвици во урбаниот велосипедизам, како што се навигација по прометни раскрсници или справување со лошо време.

5. Групна дискусија/активност (25 мин.)

- Поделете ги учесниците во мали групи и на секоја група доделете специфично сценарио или предизвик поврзан со патувањето со велосипед.
- Научете ги групите да дискутираат и да смислат решенија или стратегии за решавање на даденото сценарио.
- Дозволете и на секоја група да ги презентира своите наоди и да се вклучи во поширока дискусија со целата група.

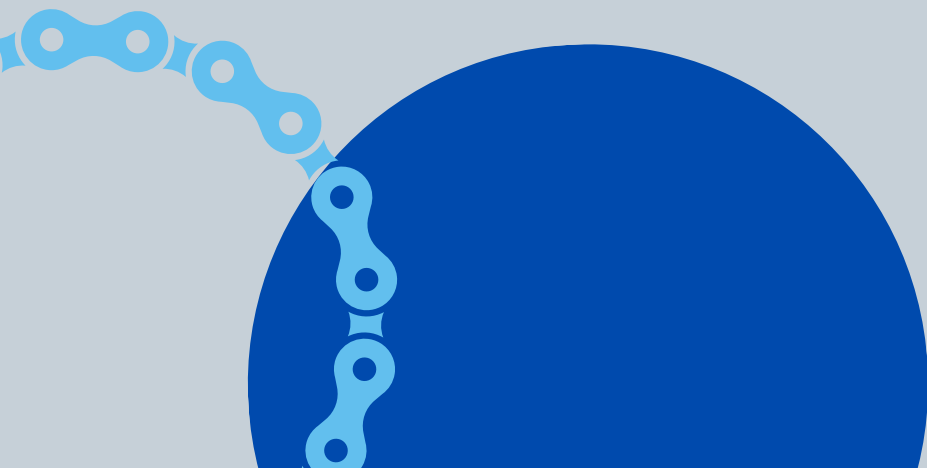
6. Заклучок и заокружување (5 мин.)

- Сумирајте ги клучните точки опфатени за време на сесијата.
- Нагласете ја важноста на патувањето со велосипед и урбаната мобилност и нејзиниот потенцијал да создаде позитивни промени.
- Обезбедете им на учесниците дополнителни ресурси или референци за понатамошно истражување на темата.
- Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество и ангажман.

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

1. Вовед (5 мин.)

- Накратко објаснете ја целта на сесијата и важноста на патувањето со велосипед и урбаната мобилност.
- Споделете го вашето сопствено искуство или страст за темата за да создадете ангажман.

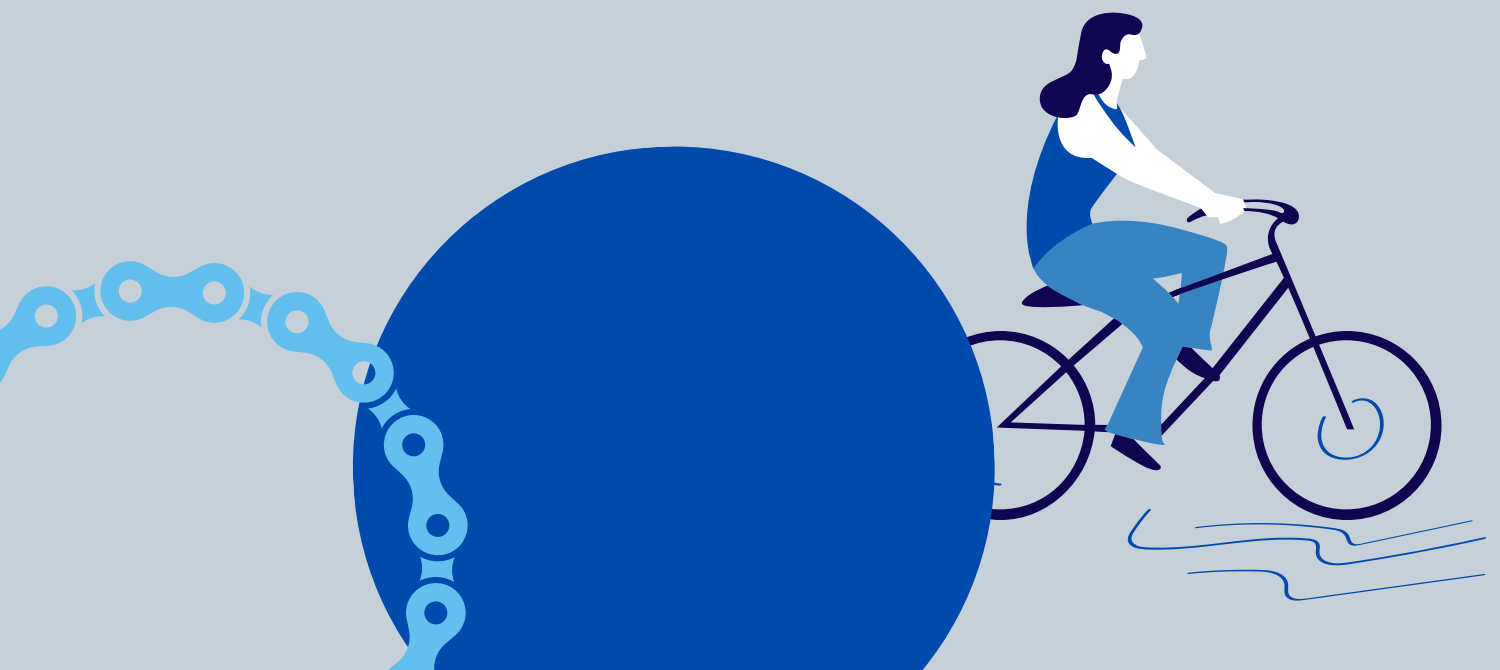


Фацитилитатор: Добро утро/попладне на сите,
Добредојдовте на денешната сесија на тема „Принципи на патување со велосипед и урбана мобилност“. Возбуден сум што сум овде како ваш фацитилитатор и што истражувам за оваа важна тема со сите вас.

Денешната сесија има за цел да ги расветли придобивките и значењето на патување со велосипед и урбана мобилност. Ќе ги истражиме принципите и упатства кои можат да ни помогнат да ги направиме нашите градови поодржливи, поздрави, и ефикасни. Патувањето со велосипед е повеќе од обичен начин на транспорт; тоа е решение за бројни предизвици со кои се соочуваме во урбаните средини. Како што растат градовите, сообраќајниот метеж се зголемува, нивото на загадување се зголемува и нашата физичка благосостојба страда. Патувањето со велосипед ни дава алтернатива која не само што се справува со овие предизвици туку носи и мноштво придобивки.

Прво, да зборуваме за здравјето. Возењето велосипед е фантастичен начин да останеме активни и да ја подобриме нашата физичка подготвеност. Нуди кардиоваскуларен тренинг со мал ефект кој помага во зајакнувањето на нашето срце и бели дробови. Избирајќи да возиме велосипед наместо да возиме или да користиме јавен превоз, ја вклучуваме физичката активност во нашите секојдневни рутини, што доведува до подобрување на целокупното здравје и благосостојба.

Второ, урбаната мобилност игра значајна улога во обликувањето на нашите градови. Како што повеќе луѓе избираат велосипеди за патување, го намалуваме сообраќајниот метеж, го намалуваме загадувањето на воздухот и создаваме урбани простори погодни за живеење. Преку прифаќање на патувањето со велосипеди, придонесуваме за создавање почисти и позелени градови кои имаат приоритет на благосостојбата на нивните жители.



Покрај тоа, патувањето со велосипед е достапно за широк опсег на поединци, без оглед на возраста или социо-економскиот статус. Тоа е рентабилен начин на транспорт кој бара минимални инвестиции во инфраструктурата во споредба со изградбата и одржувањето на широки патни мрежи или системи за јавен транспорт. Со охрабрување и поддршка на патувањето со велосипеди, ја поттикнуваме инклузивноста и обезбедуваме правични опции за превоз за сите членови на нашата заедница.

Во денешната сесија ќе ги опфатиме суштинските принципи и насоки за безбедно и ефикасно патување со велосипед во урбани средини. Ќе разговараме за планирање на маршрутата, сообраќајните правила и прописи, одржувањето на велосипедот и безбедносната опрема. Исто така, ќе се вклучиме во активности и дискусии за да го продлабочиме нашето разбирање и да споделиме практични стратегии за надминување на заедничките предизвици во урбаниот велосипедизам.

Ве охрабрувам сите активно да учествувате, да ги споделувате вашите искуства и да поставувате прашања во текот на целата сесија. Заедно, можеме да учиме едни од други и да истражуваме иновативни решенија за промовирање на патувањето со велосипед и урбаната мобилност во нашите градови.

До крајот на оваа сесија, се надевам дека ќе бидете опремени со вредно знаење, практични совети и обновен ентузијазам за патување со велосипед и урбана мобилност. Ајде да тргнеме на ова патување заедно и да направиме позитивно влијание врз нашите градови и животите на оние кои ги нарекуваат дома.

Ви благодариме што ни се придруживте денес и ајде да започнеме со ова возбудливо истражување на принципите на патување со велосипед и урбана мобилност. Запомнете, дадените тајминзи се приближни и можете да ги прилагодите врз основа на динамиката на сесијата и нивото на ангажираност на учесниците.



2. Активност за запознавање/додатна енергија (10 мин.)

(Види АНЕКС: Вежби за поголема енергија)

Спроведете кратка активност за запознавање за да ги поттикнете учесниците и создадете позитивна атмосфера.

3. Преглед на патување со велосипед (15 мин.)

Разговарајте за позитивното влијание на возењето велосипед врз личното здравје, животната средина и урбаниот метеж.

Фацилитаторот бара од групата предлози, примери од нивниот личен живот и/или земји и сето тоа го запишува на флипчартот.

- Споделете статистика или успешни приказни поврзани со патување со велосипед да се зајакне важноста на темата.
- фацилитаторот бара од групата да сподели нешто од горенаведеното и, доколку е потребно,

може да продолжи со следново:

(Види ПРИЛОГ)

4. Клучни принципи на патување со велосипед (30 мин.)

а. Презентирајте ги клучните принципи и упатства за безбедно и ефикасно патување со велосипед во урбана средина (10 мин.)

- Нагласете ја важноста на видливоста и носењето рефлектирачка облека, особено кога возите велосипед во услови на слаба осветленост. Споделете примери на прифатлива и модерна рефлектирачка опрема што може да им се допадне на младите.
- Дискутирајте за концептот на „одење на лента“ кога е потребно, зајакнување на младите да го потврдат своето право на простор на патот и да се чувствуваат сигурни додека возите велосипед.



- Охрабрете ги младите да се запознаат со локалната велосипедска инфраструктура и ресурси, како што се велосипедски патеки, програми за споделување велосипеди и работилници за поправка.
- Обезбедете информации за курсеви за безбедност при возење велосипед и работилници кои се достапни за маргинализираните млади, нагласувајќи ја нивната важност за стекнување доверба и практични вештини.
- Споделете успешни приказни за иницијативи предводени од заедницата кои имаат за цел да го промовираат патувањето со велосипед меѓу маргинализираните млади, како што се програми за менторство или групни велосипедски настани.

б. Покријте теми како што се планирање на маршрутата, сообраќајните правила и прописи, одржување на велосипед и основна безбедносна опрема (10 мин.)

- Дискутирајте за достапноста на дигитални алатки и апликации за паметни телефони кои можат да им помогнат на маргинализираните млади да планираат безбедни и ефикасни велосипедски патеки, земајќи ги предвид факторите како што се обемот на сообраќајот, велосипедските патеки и живописните патеки.
- Нагласете ја важноста од разбирање на локалните сообраќајни правила и прописи, особено на сите специфични упатства за велосипедистите во маргинализираните населби.
- Обезбедете практични совети за основно одржување на велосипед со буџет, како што се упатства на YouTube или работилници во заедницата каде младите можат да научат како да вршат едноставни поправки и прилагодувања.
- Разговарајте за алтернативните опции за пристап до прифатлива или бесплатна безбедносна опрема, како што се велосипедски задруги во заедницата или локални иницијативи кои дистрибуираат кациги и светла на маргинализираните млади.
- Споделете успешни приказни за маргинализираните млади кои ги надминале бариерите и го прифатиле патувањето со велосипед, истакнувајќи ги нивните искуства и достигнувања како пример.



с.Обезбедете практични совети и стратегии за надминување на заедничкото предизвици во урбаниот велосипедизам, како што е навигацијата зафатена раскрсници или справување со лошо време (30 мин.)

- Дискутирајте за техниките за навигација на прометните раскрсници, како што е користење на одредена велосипедска инфраструктура, вежбање наметливо, но одбранбено возење велосипед и воспоставување контакт со очите со возачите.
- Споделете совети за возење велосипед при лоши временски услови, вклучително и употреба на соодветна опрема за дожд, браници и светла за подобрување на видливоста при потемни и дождливи услови.
- Истакнете ги програмите или иницијативите на заедницата кои нудат клиници или работилници за поправка на велосипеди специјално насочени кон маргинализираните млади, обезбедувајќи им вештини и знаења за одржување на нивните велосипеди.
- Дискутирајте за стратегии за надминување на бариерите со кои се соочуваат маргинализираните млади, како што е недостатокот на пристап до безбеден паркинг за велосипеди или загриженоста за кражба, како што се користење евтини брави, наоѓање безбедни алтернативи за паркирање, или се залагаат за подобрена велосипедска инфраструктура во нивните населби.
- Споделете успешни приказни за маргинализираните млади кои успешно ги надминале предизвиците и бариерите, покажувајќи ја нивната издржливост и одлучност да го прифатат патувањето со велосипед како средство за транспорт и зајакнување.
- Со обезбедување на примери од реалниот свет и практични совети специјално прилагоден на европските и маргинализираните млади, можеме да ги поттикнеме да го прифатат патувањето со велосипеди, безбедно да се движат во урбаните средини и да ги надминат уникатните предизвици со кои може да се соочат.



Возење велосипед
во зима

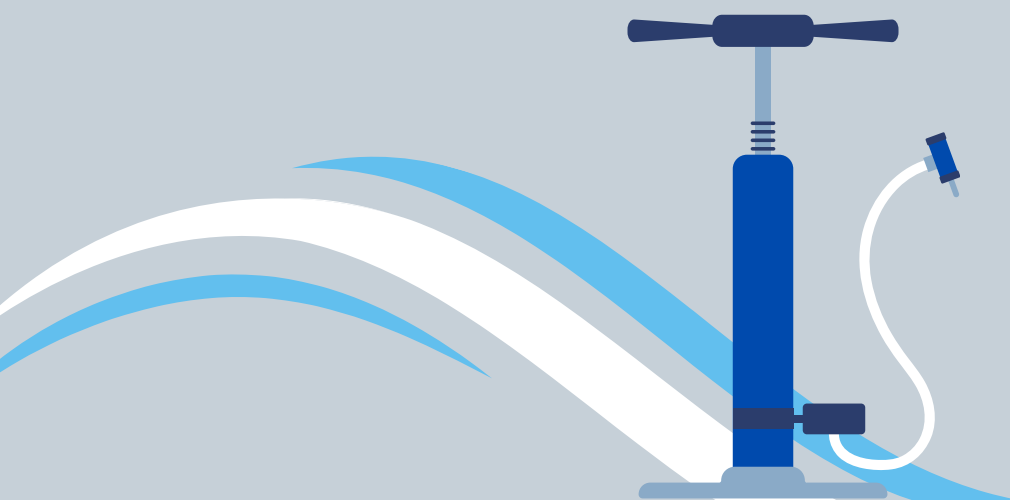
г. Групна дискусија/активност (30 мин.)

- Поделете ги учесниците во мали групи и на секоја група доделете специфично сценарио или предизвик поврзан со патување со велосипед.

****Сценарио 1: „Подобрување на инфраструктурата за велосипеди во маргинализираните населби“****

Во ова сценарио, учесниците имаат задача да дискутираат и да смислат решенија за подобрување на велосипедската инфраструктура во маргинализираните населби. Тие треба да ги земат предвид факторите како што се ограничените ресурси, ангажманот на заедницата и справувањето со конкретни предизвици со кои се соочуваат маргинализираните заедници. Некои прашања кои ќе ја водат дискусијата може да бидат:

- Кои се тековните предизвици со кои се соочуваат маргинализираните заедници во однос на велосипедската инфраструктура?
- Како можеме да се залагаме за подобрена велосипедска инфраструктура во маргинализираните населби?
- Кои се некои креативни и економични решенија за решавање на ограничените ресурси додека се подобрува инфраструктурата за велосипеди?
- Како може да се поттикне ангажманот и вклученоста на заедницата, да се осигура дека инфраструктурата ги задоволува специфичните потреба на маргинализираните заедници?
- Какви партнерства или соработки може да се формираат со локални организации или власти за да се поддржи развојот на велосипедската инфраструктура во маргинализираните населби?



****Сценарио 2: „Поттикнување на патување со велосипед меѓу маргинализираните млади“****

Ова сценарио се фокусира на дискусија за стратегии за поттикнување на патувањето со велосипед кај маргинализираните млади. Учесниците треба да истражат фактори како што се пристапноста, загриженоста за безбедноста и промовирањето на придобивките од возењето велосипед. Некои поттикнувања за дискусија за ова сценарио може да вклучуваат:

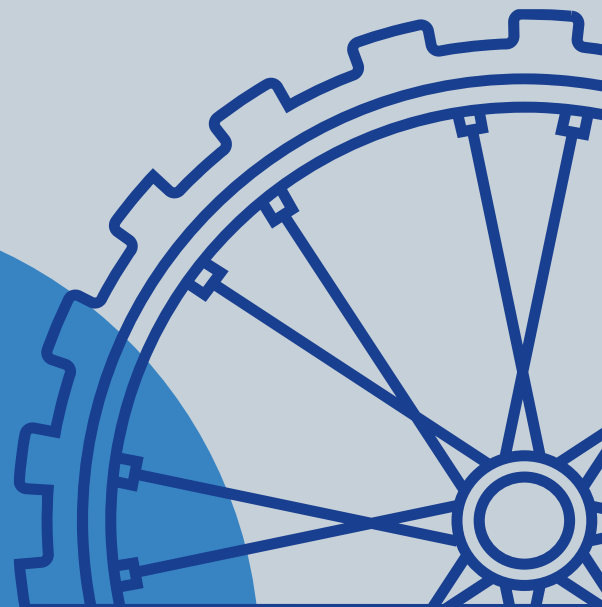
- Кои се бариерите што ги спречуваат маргинализираните млади да се ангажираат во патувањето со велосипеди, и како може да се решат?
- Кои иницијативи или програми би можеле да се спроведат за да се направи велосипедот попристапен и попривлечен за маргинализираните млади?
- Како може да се решат безбедносните проблеми, како што се сообраќајните опасности или кражбите, за да се зголеми довербата и учеството во патувањето со велосипеди?
- Како може ефективно да им се соопштат на маргинализираните млади придобивките од патувањето со велосипед, вклучително и подобро здравје, заштеда на трошоци и одржливост на животната средина?
- Какви партнерства или соработки може да се воспостават со локални младински организации, училишта или центри во заедницата за да се промовира и поддржи патувањето со велосипед кај маргинализираните млади?



****Сценарио 3: „Навигациска транспортна нееднаквост во урбаните области“****

Ова сценарио се врти околу дискусија за стратегии за справување со транспортната нееднаквост во урбаните области, каде што пристапот до сигурни транспортни опции може да биде ограничен за маргинализираните заедници. Учесниците треба да ја истражат улогата на патувањето со велосипед во премостувањето на овој јаз и промовирање на правичен транспорт. Некои поттикнувања за дискусија за ова сценарио може да вклучуваат:

- Кои се нееднаквостите во транспортот со кои се соочуваат маргинализираните заедници во урбаните средини, и како патувањето со велосипед може да помогне во решавањето на овие нееднаквости?
- Како може да се прошири или подобри велосипедската инфраструктура за да се поврзат маргинализираните населби со клучните дестинации, како што се училиштата, работните места и услугите во заедницата?
- Кои иницијативи или програми може да се спроведат за да се обезбедат достапни или достапни велосипеди и безбедносна опрема за маргинализираните заедници?
- Како може да се искористат кампањите за едукација и подигање на свеста за да се промовира патувањето со велосипед како одржлива и правична опција за превоз?
- Кои соработки или партнерства може да се воспостават со локалните власти, непрофитните организации или организациите во заедницата за да се застапуваат за и имплементација на иницијативи за рамноправност во транспортот кои даваат приоритет патување со велосипед?

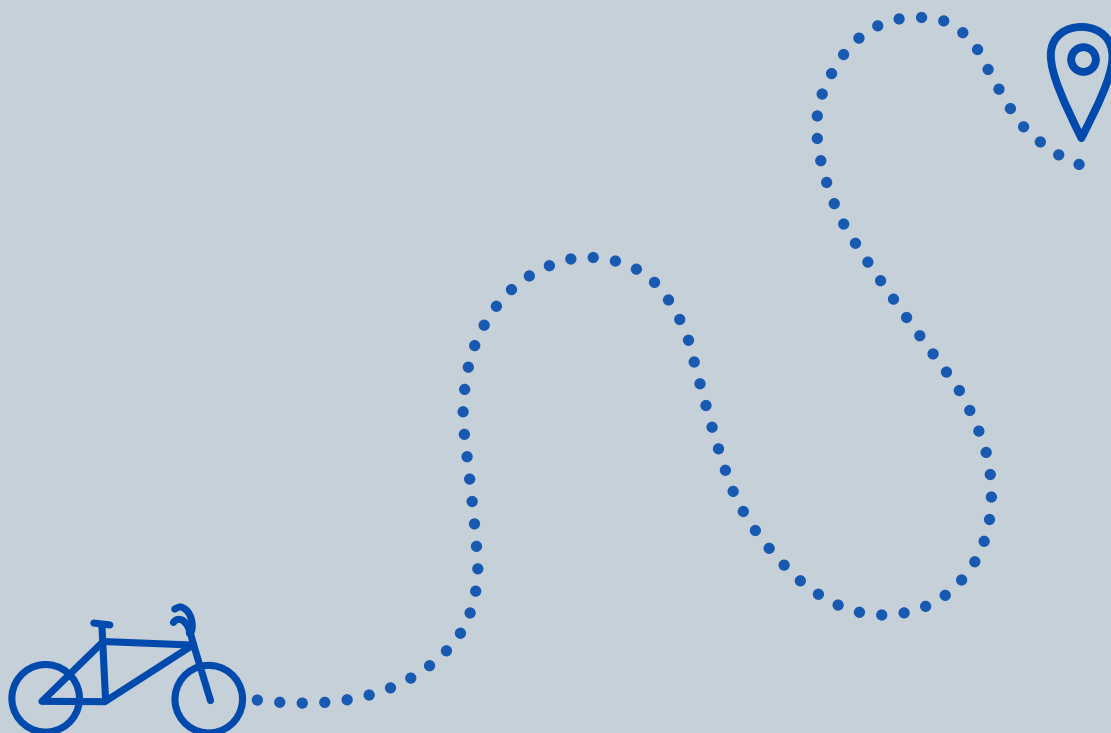


Овие сценарија ги поттикнуваат учесниците да размислуваат критички и заеднички за предизвиците од реалниот свет поврзани со патувањето со велосипед во контекст на маргинализираните заедници. Дискусиите можат да генерираат иновативни идеи и решенија кои ги охрабруваат учесниците да направат позитивно влијание во нивните заедници.

- Научете ги групите да дискутираат и да смислат решенија или стратегии за да се решат даденото сценарио.
- Дозволете и на секоја група да ги презентира своите наоди и да се вклучи во поширока дискусија со целата група.

д. Заклучок (5 мин.)

- Сумирајте ги клучните точки опфатени за време на сесијата.
- Нагласете ја важноста на патувањето со велосипед и урбаната мобилност и нејзиниот потенцијал да создаде позитивни промени.
- Обезбедете им на учесниците дополнителни ресурси или референци за понатамошно истражување на темата. (ако има)
- Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество и ангажман.








Потребни материјали:

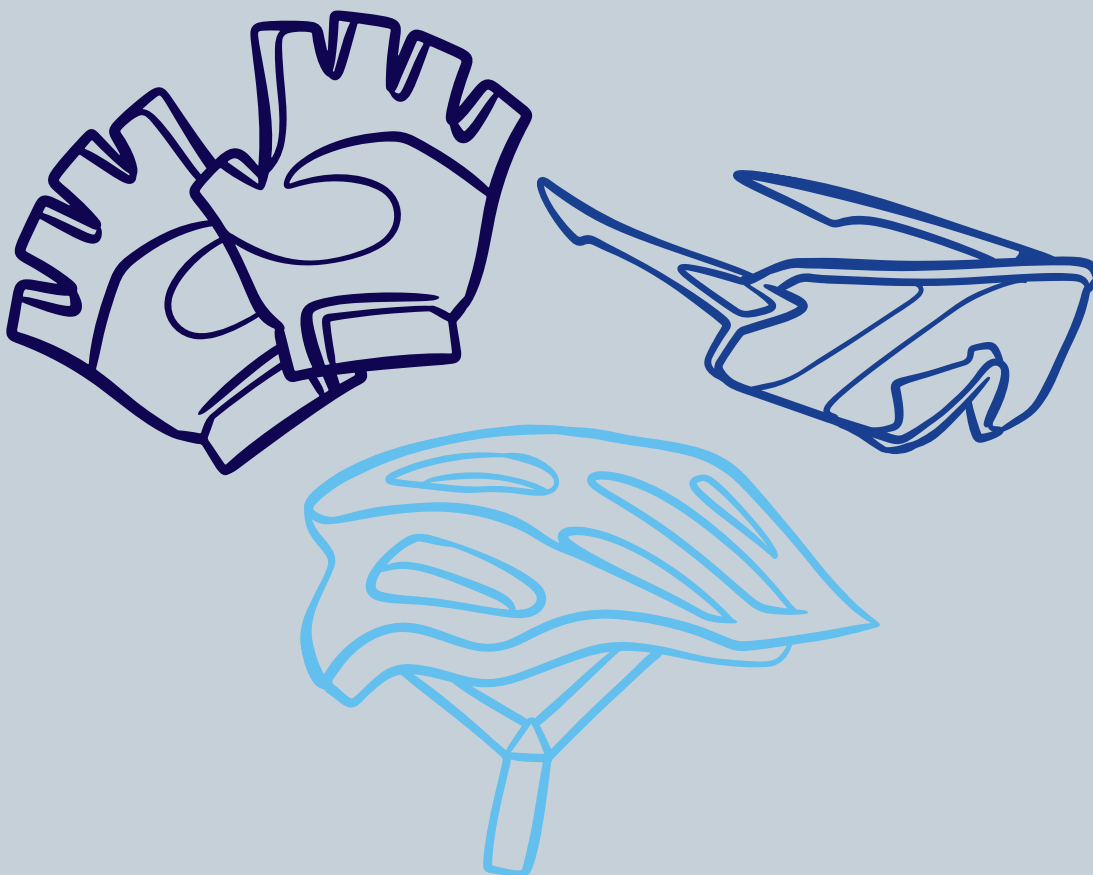
флипчарт/табла

маркери - различни бои

ТВ екран или проектор за видеата

Виртуелни совети и трикови:

-  [Урбано патување со велосипед, совети за почетници](#)
-  [5 причини зошто возењето велосипед е најдобриот начин за патување низ урбана средина](#)
-  [Патување со велосипед](#)
-  [Самооценување на вештини за возење велосипед](#)
-  [Избирање на гуми за возење велосипед](#)



ПРИЛОГ:

Статистика или успешни приказни поврзани со патување со велосипед за да се зајакне важноста на темата.

Фацилитаторот бара од групата да сподели нешто од горенаведеното и доколку е потребно може да продолжи со следново:

1. Холандија: ⁽¹⁾

- **Статистика:** Во Холандија, возењето велосипед е длабоко вкоренето во културата, при што приближно 36% од сите патувања за патување се направени со велосипед. Во градовите како Амстердам и Гронинген, оваа бројка расте до неверојатни 60 % и 61 %, соодветно. (Извор: Евростат, 2020)
- **Успешна приказна:** Гронинген, град во Холандија, често е поздравен како модел за успешно патување со велосипед. Во текот на изминатите неколку со децении, градот има имплементирано обемна велосипедска инфраструктура, давање приоритет на безбедноста и удобноста на велосипедистите. Како резултат на тоа, повеќе од половина од сите патувања направени во Гронинген се со велосипед. Овој пристап има не само намалување на сообраќајниот метеж и подобрување на квалитетот на воздухот, но и поттикнато поздрава и поодржлива урбана средина.



2. Данска: ⁽²⁾

- **Статистика:** Копенхаген, главниот град на Данска, е познат како еден од градовите во светот кои се најпријателски за велосипеди. Приближно 62 % жителите на Копенхаген користат велосипеди како примарен начин на работа на превоз за патување или дневни работи (Извор: Град Копенхаген, 2020 година)
- **Успешна приказна:** Проектот „Super Bikeways“ во Данска беше голем успех. Овие посветени велосипедски автопати, како што е „Cykelstrogen“ (Циклусна змија) во Копенхаген, обезбедуваат безбедни и ефикасни рути за велосипедистите, овозможувајќи им да го заобиколат сообраќајот и брзо да стигнат до своите дестинации. Проектот поттикна повеќе луѓе да изберат велосипеди, што ќе доведе до подобрување на урбаната мобилност, намалена конгестија и зголемена физичка активност.

3. Германија ⁽³⁾

- **Статистика:** Во Германија, градот Минстер се издвојува како одличен пример за успешно патување со велосипед. Приближно 37% од сите патувања во Минстер се направени со велосипед, што ја покажува посветеноста на градот за одржлив транспорт.
- **Успешна приказна:** Фрајбург, град во југозападна Германија, има имплементирано сеопфатна велосипедска инфраструктурна мрежа која поврзува станбени области, работни места и рекреативни места. Инвестицијата на градот во велосипедската инфраструктура резултираше со 33 отсто од сите патувања што се прават со велосипед. Успехот на Фрајбург во промовирањето патувањето со велосипед не само што го намали сообраќајниот метеж и емисиите, но и подобрен квалитет на живот на жителите. Овие примери го нагласуваат значајното влијание што може да го има врз градовите и заедниците да се даде приоритет на патувањето со велосипеди, од подобрување на јавното здравје и намалување на загадувањето до создавање урбани простори попогодни за живеење и поживи. Тие служат како инспирација за други градови и земји да инвестираат во велосипедската инфраструктура и промовирање на активниот транспорт како одржлив и ефикасен начин на патување.



**Сет со алатки за поправка и возење
Стратегии за имплементација и оценување.**

**III. Различни видови на велосипеди
и нивната практична примена во
секојдневниот живот
(120 мин.)**

III. Различни видови велосипеди и нивна практична примена во секојдневниот живот (120 мин.)

1. Вовед (5 мин.)

- Поздравете ги учесниците и накратко претставете ја целта на сесијата.
- Објаснете дека денешната тема е за различните видови на велосипеди и како тие практично можат да се применат во секојдневниот живот, особено за маргинализираните млади.
- Нагласете ја важноста од разбирање на различните опции на велосипеди за подобро да се задоволат потребите и преференциите на маргинализираните млади.

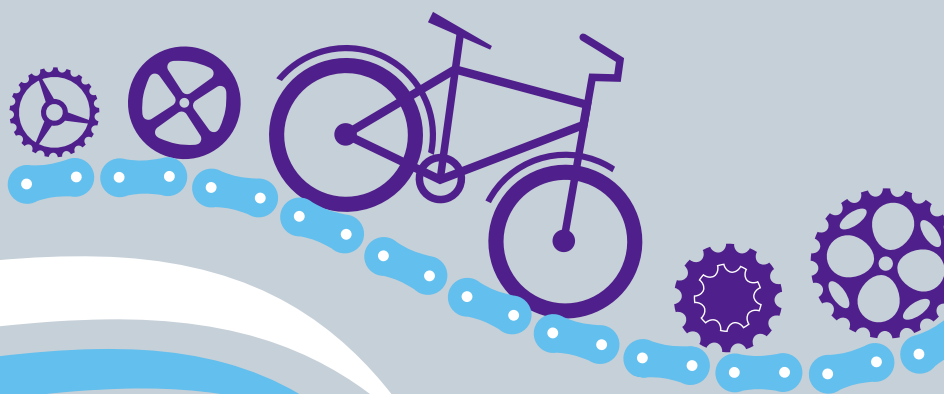
2. Видови велосипеди (40 мин.)

- Претставете ги различните типови на велосипеди кои вообичаено се користат за патување и секојдневни активности, како градски велосипеди, велосипеди на преклопување, товарни велосипеди и електрични велосипеди.
- Разговарајте за клучните карактеристики и придобивки од секој тип на велосипед.
- Нагласете како секој тип на велосипед може да биде корисен во различни сценарија, како што се патување до училиште, носење намирници или сместување ограничени простори за складирање.

Прикажи видео број 1:



[Типови на велосипеди](#)



3. Избор на вистинскиот велосипед (20 мин.)

- Обезбедете упатства за избор на соодветен велосипед врз основа на индивидуалните потреби и околности, вклучувајќи фактори како што се теренот, растојанието, носивоста и физичките способности.
- Разговарајте за важноста да се земат предвид факторите како големината на рамката, удобноста и приспособливоста за соодветно вклопување.
- Нагласете го значењето на тест возење велосипеди за да се обезбеди удобно и самоуверено искуство во возењето.
- Споделете практични совети за тоа каде да најдете и купите прифатливи велосипеди, вклучително локални продавници за велосипеди, пазари за користени производи и иницијативи на заедницата.

Прикажи видео број 2:

 [Типови на велосипеди](#)

 [Како и каде да купите користен велосипед?](#)

 [Како да изберете соодветна големина на велосипед за вас?](#)

 [Избирање на велосипед](#)



>> Вежба за раздвижување и енергија / пауза

4. Приспособување на велосипеди за маргинализирани млади (20 мин.)

- Решавање на специфичните предизвици со кои може да се соочат маргинализираните млади при користење велосипеди, како што се достапност, физички ограничувања или грижи за безбедноста.
- Дискутирајте за адаптивните велосипеди и модификациите што може да се направат да се сместат маргинализираните млади со телесен инвалидитет или ограничена подвижност.
- Воведување ресурси или организации во заедницата кои нудат адаптирани велосипеди или програми за пристапност за маргинализираните млади.
- Споделете успешни приказни или сведоштва на маргинализирани млади кои имаат корист од адаптивните велосипеди.
- Охрабрете ги учесниците да споделат свои искуства или идеи за тоа како да ги приспособат велосипедите за да ги задоволат потребите на маргинализираните млади.

5. Прашања и одговори и дискусија (20 мин.)

- Бидете отворени за прашања, коментари и дискусија од учесниците.
- Решете ги сите грижи или сомнежи во врска со типовите на велосипеди кои се дискутирани, нивните практични апликации или приспособувањето на велосипедите за маргинализираните млади.
- Охрабрете ги учесниците да споделат свои искуства, согледувања или предизвици поврзани со патување со велосипед за маргинализираните млади.
- Фацилитурајте дискусија за потенцијални стратегии или иницијативи кои учесниците можат да ги спроведат во својата работа за поддршка на маргинализираните млади во патување со велосипеди.

6. Заклучок (10 мин.)

- Сумирајте ги клучните точки дискутирани во текот на сесијата, нагласувајќи ја важноста од разбирање на различни видови на велосипеди и нивни практични примени за маргинализираните млади.
- Изразете благодарност до учесниците за нивното активно учество и придонес за време на сесијата.
- Охрабрете ги учесниците да продолжат да истражуваат ресурси, иницијативи, и соработки за поддршка на маргинализираните млади во нивните патувања со велосипед.

Белешки:

Видеа може да се вметнат врз основа на релевантни и соодветни видеа на YouTube кои ги исполнуваат целите на сесијата и се забавни, интересни и лесно разбирливи, или на англиски или со англиски преводи.

Не заборавајте да го прилагодите времето и текот на сесијата колку што е потребно за да обезбедите ангажирано и интерактивно искуство за учесниците.



ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

1. Вовед (5 мин.)

- Поздравете ги учесниците и накратко претставете ја целта на сесијата.
- Објаснете дека денешната тема е за различните видови на велосипеди и како тие практично можат да се применат во секојдневниот живот, особено за маргинализираните млади.
- Нагласете ја важноста од разбирање на различните опции за велосипеди за подобро да се задоволат потребите и преференциите на маргинализираните млади.

2. Видови велосипеди (20 мин.)

- Претставете ги различните типови на велосипеди кои вообичаено се користат за патување и секојдневни активности, како градски велосипеди, велосипеди на преклопување, товарни велосипеди, електрични велосипеди, планински велосипеди итн.
- Разговарајте за клучните карактеристики и придобивки од секој тип на велосипед.
[Види АНЕКС Инфографика]
- Нагласете како секој тип на велосипед може да биде корисен во различни сценарија, како што се патување до училиште, носење намирници или сместување ограничени простори за складирање.

Прикажи видео #1:



[Типови на велосипеди](#)



[Избирање велосипед](#)



Скрипта за фацитаторот (прикажува слики за секој велосипед и неговите компоненти):

а. Градски велосипеди:

> Карактеристики:

- Цврста рамка и удобна исправена положба за возење
- Браници и штитници за синџири за заштита од нечистотија и остатоци
- Вградени светла и рефлектори за видливост во урбани средини

> Придобивки:

- Идеален за патување со кратки до средни растојанија во урбани средини.
- Лесно се маневрира во сообраќајот и се движите низ преполните улици.
- Опремен со корпи за носење намирници или дневни неопходни работи

> Корисно во сценарија:

- Патување до работа или училиште во градот.
- Трчање навики или шопинг во урбани средини.
- Истражување на атракции и културни места на градот.



6. Преклопни велосипеди :

> Карактеристики:

- Компактен и лесен дизајн
- Рамка што се преклопува за лесно складирање и транспорт
- Прилагодливи висини на седиштето и рачката за прилагодување

> Придобивки:

- Совршен за патници со ограничен простор за складирање или за оние на кои им треба да се комбинира возењето велосипед со други форми на транспорт (на пример, јавен превоз)
- Може лесно да се превиткува и да се носи на јавен превоз или да се складира во мали станови
- Брзо и практично склопување/расклопување за беспрекорна транзиција помеѓу возење велосипед и други активности

> Корисно во сценарија:

- Патување на работа или училиште, особено ако се комбинираат со јавен превоз
- Патување или истражување на нови градови каде просторот е ограничен
- Чување велосипеди во мали станови или заеднички простори за живеење



Карго велосипеди:

> Карактеристики:

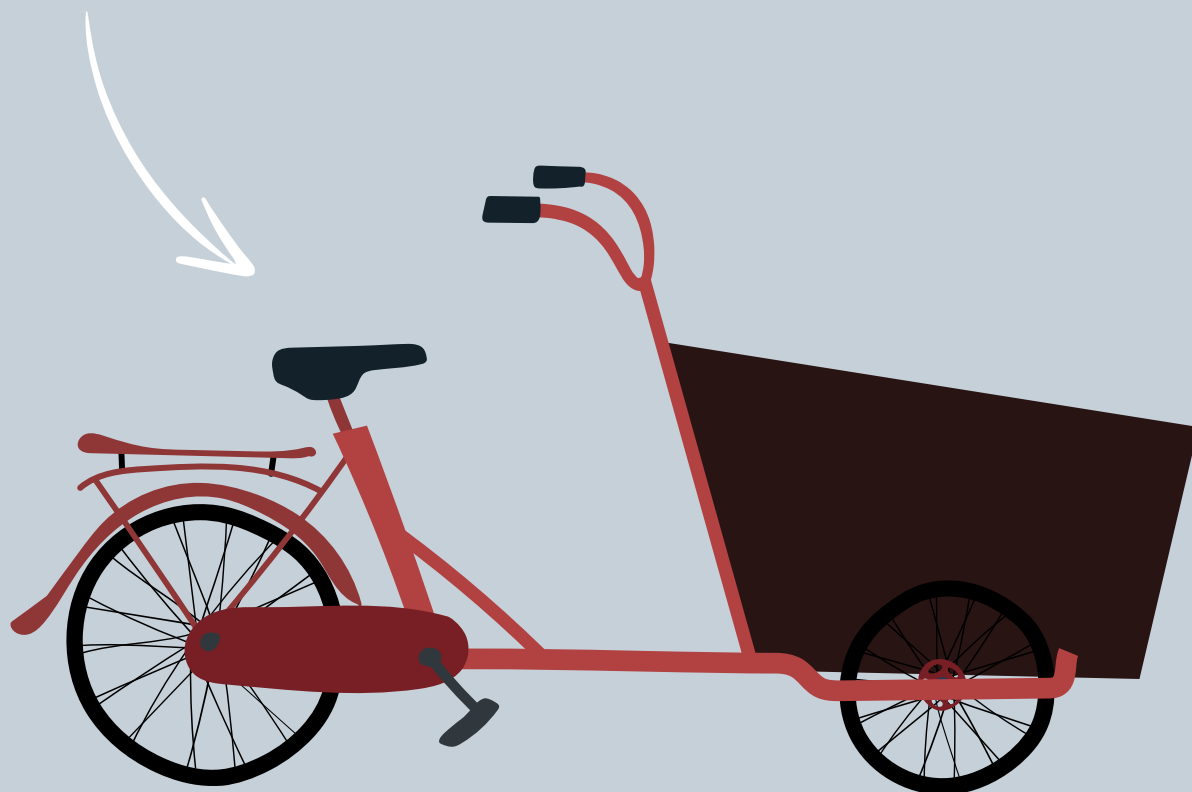
- Робусна рамка со голем и цврст товарен простор
- Проширено меѓуоскино растојание за стабилност при носење тешки товари
- Различни конфигурации за товар, како што се корпи или специјализирани прегради поставени напред или назад.

> Придобивки:

- Идеален за носење намирници, гломазни предмети, па дури и деца
- 1. Ја намалува потребата за автомобил или други форми на транспорт за дневни обврски
- Промовира одржливо живеење и го намалува влијанието врз животната средина

> Корисно во сценарија:

- Носење намирници или работи за трчање, особено за поединци или семејства
- Превоз на деца до училиште или рекреативни активности
- Услуги за испорака или мали комерцијални цели



г. Електрични велосипеди:

> Карактеристики:

- Со педали или целосно електричен мотор за дополнителна брзина и помош
- Се напојува на батерија со различни нивоа на режими за помош
- Опсегот и можностите за брзина во зависност од моделот

> Придобивки:

- Обезбедува дополнителен поттик за подолги растојанија или нагорнини
- Го намалува физичкиот напор и го прави возењето велосипед подостапно за поширок опсег на луѓе
- Овозможува побрзо и поефикасно патување, особено на ридско или предизвикувачки терени

> Корисно во сценарија:

- Патување на подолги растојанија без прекумерен физички напор
- Освојување ридски или предизвикувачки терени
- Поттикнување на поединци со ограничена физичка подготвеност да се вклучат во возење велосипед



д. Патни велосипеди:

> Карактеристики:

- Лесна рамка со опаѓачки рачки за аеродинамична позиција на јавање
- Тенки гуми под висок притисок за намален отпор на тркалање
- Повеќе брзини за ефикасно возење по асфалтирани патишта

> Придобивки:

- Дизајниран за возење со голема брзина по асфалтирани патишта
- Идеален за љубителите на патување на долги релации или возење велосипед по патишта
- Ефикасно и мазно на добро одржувани површини

> Корисно во сценарија:

- Возење велосипед на патишта или патување на долги релации по асфалтирани патишта
- Учество на организирани велосипедски настани или трки
- Велосипедизам фокусиран на фитнес на мазни површини



ѓ. Планински велосипеди:

> Карактеристики:

- Цврста рамка со предна суспензија (тврда опашка) или предна и задна суспензија (целосна суспензија)
- Широки гуми со копчиња за подобрена влечна сила и стабилност на груби терени
- Помал опсег на брзини за качување по стрмни патеки

> Придобивки:

- Дизајниран за возење велосипед надвор од патот и за справување со нерамни терени
- Одлична апсорпција на удари за удобно возење на нерамни површини
- Погоден за истражување на патеки, шуми и планински области

> Корисно во сценарија:

- Off-road велосипедизам, вклучително и возење по патека и планински велосипедизам
- Истражување на природни резервати, шуми или предизвикувачки терени
- Учество на натпревари или настани во планински велосипедизам



е. Хибридни велосипеди:

> Карактеристики:

- Разновиден дизајн кој ги комбинира карактеристиките на патните и планинските велосипеди
- Рамни рачки за исправена положба на возење
- Пошироки гуми за стабилност и удобност на различни површини

> Придобивки:

- Погоден за мешавина од асфалтирани патишта и лесни теренски патеки
- Удобно и ефикасно за патување, фитнес, и рекреативно возење
- Нуди добар баланс помеѓу брзината и стабилноста

> Корисно во сценарија:

- Патување по мешавина од асфалтирани и патишта со чакал
- Лежерно возење или возење велосипед фокусиран на фитнес на различни површини
- Урбано истражување и лесни off-road авантури



ж. BMX велосипеди:

> Карактеристики:

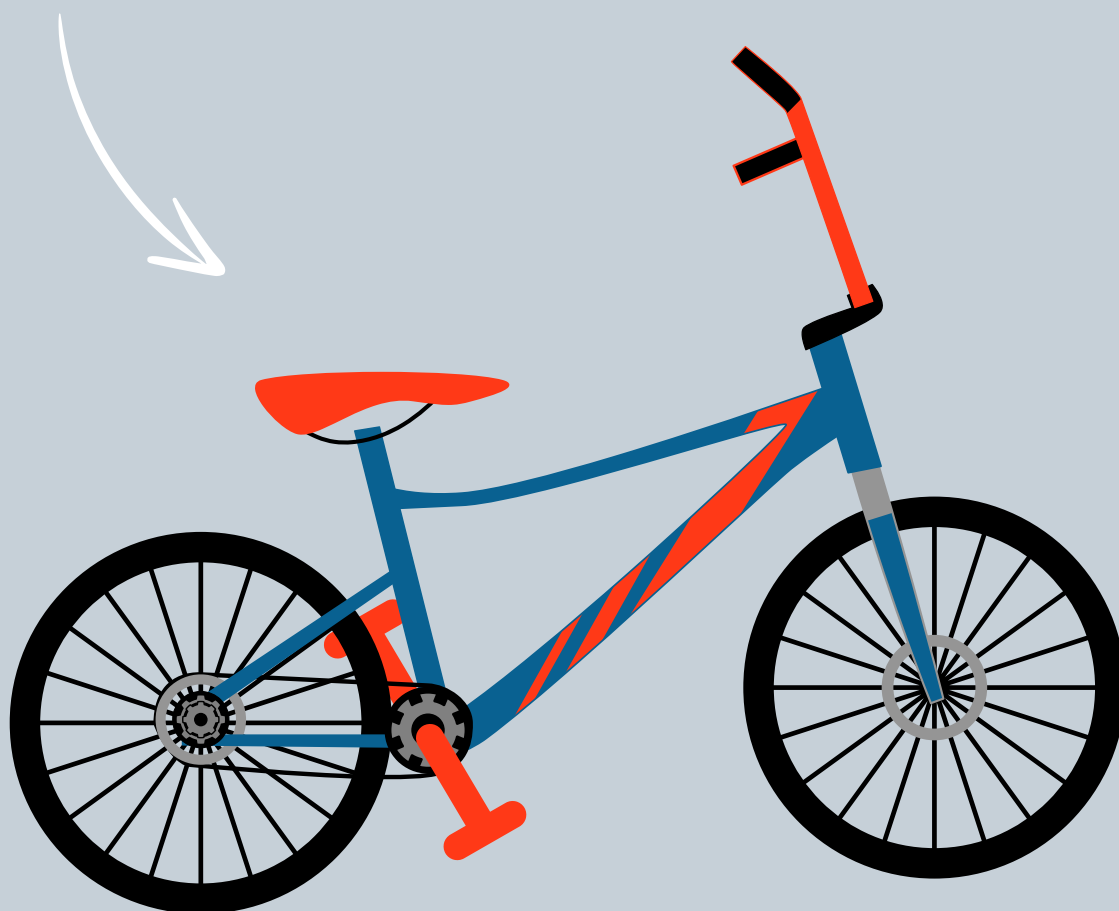
- Компактна рамка со една брзина
- Мали тркала за маневрирање и брзо забрзување
- Силна конструкција погодна за трикови и акробации

> Придобивки:

- Дизајниран за возење во слободен стил
- Одлично за употреба во скејтпарк и изведување трикови
- Маневрирачки и агилен за урбани средини

> Корисно во сценарија:

- Возење скејтпарк, изведување трикови и акробации
- Урбано возење велосипед во слободен стил и истражување на велосипедски парк
- Вклучување во BMX натпревари или настани



3. Циклокрос велосипеди:

> Карактеристики:

- Лесна рамка со простор за пошироки гуми и штитници за кал
- Спуштено кормило за повеќе позиции на рацете
- Повисок долен држач за зголемен клиренс

> Придобивки:

- Дизајниран за трки со циклокрос и авантури надвор од патот
- Разноврсна за различни терени, вклучувајќи трева, чакал и кал
- Нуди мешавина од карактеристики на пат и планински велосипед

> Корисно во сценарија:

- Циклокрос трки и натпревари
- Теренски авантури и истражување на мешани терени
- Патување или возење велосипед фокусиран на фитнес на различни површини



s. Туристички велосипеди:

> Карактеристики:

- Силна и издржлива рамка со удобна геометрија
- Точки за монтажа за корпи за носење багаж
- Широк опсег на брзини за возење на долги растојанија со тешки товари

> Придобивки:

- Дизајниран за долги турнеи и повеќедневни патувања
- Стабилен и удобен за носење тешки товари
- Опремен со карактеристики за продолжено возење, како што се браници и светла

> Корисно во сценарија:

- Авантури за патување на долги растојанија или пакување велосипеди
- Патување со тешки товари или секојдневни неопходни работи
- Продолжени велосипедски патувања и истражување



и. Тандем велосипеди:

> Карактеристики:

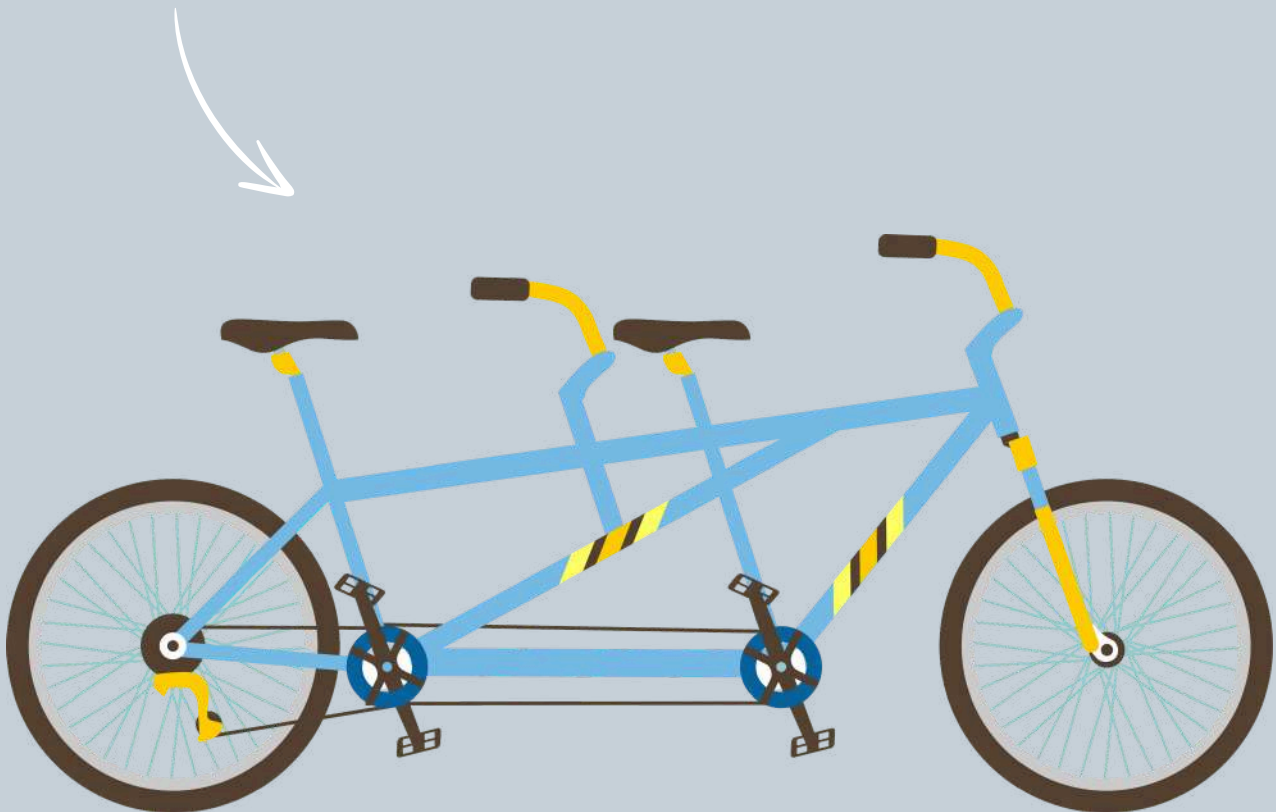
- Долга рамка со две комплети рачки и педали
- Дизајниран за двајца возачи кои седат еден зад друг
- Може да се прилагоди за различни типови, вклучувајќи патни, планински, или хибридни тандеми

> Придобивки:

- Овозможува двајца возачи да возат велосипед заедно, без оглед на различните способности
- Поттикнува тимска работа и комуникација
- Погоден за парови, пријатели или членови на семејството кои возат велосипед заедно

> Корисно во сценарија:

- Возење велосипед со партнер или пријател
- Разгледување или лежерно возење со придружник
- Вклучување во тандем велосипедски настани или трки



л. Лежечки велосипеди:

> Карактеристики:

- Навалена положба за седење со потпирач за грб
- Педали лоцирани пред возачот
- Спуштете се до земјата за зголемена стабилност

> Придобивки:

- Обезбедува удобна и ергономска положба за возење
- Погоден за лица со проблеми со грбот или зглобовите
- Може да се прилагоди за турнеи, патување или рекреативно возење

> Корисно во сценарија:

- Поединци кои бараат поудобна и порелаксирана позиција за возење
- Возење велосипед за лица со проблеми со грбот или зглобовите
- Турнеи на долги растојанија или лежерни возења



м. Fat велосипеди:

> Карактеристики:

- Широки гуми со низок притисок во гумите за подобрена тракција на меки површини
- Цврста рамка и силна конструкција
- Погоден за екстремни услови како снег, песок или кал

> Придобивки:

- Дизајниран за авантури надвор од патот на предизвикувачки терени
- Одлично држење и стабилност на лабави или нерамни површини
- Овозможува истражување во средини каде стандардните велосипеди не можат да бидат исто ефикасни

> Корисно во сценарија:

- Возење fat велосипед во снежни или ледени услови
- Авантури надвор од патот во песочни или калливи средини
- Истражување на нерамни и предизвикувачки терени



Запомнете, ова се само неколку примери на различни видови велосипеди достапни за патување и секојдневни активности. Секој тип има свои уникатни карактеристики, придобивки и сценарија каде тие се истакнуваат. Важно е да се земат предвид специфичните потреби, преференции и ограничувања на маргинализираните млади кога се препорачува соодветен тип на велосипед за нивна секојдневна употреба.

Сега кога ги опфативме различните видови велосипеди, да преминеме на следниот дел каде што ќе разговараме како да го избереме вистинскиот велосипед врз основа на индивидуалните потреби и околности.

3. Избор на вистинскиот велосипед (15 мин.)

- Обезбедете упатства за избор на соодветен велосипед врз основа на индивидуалните потреби и околности, вклучувајќи фактори како што се теренот, растојанието, носивоста и физичките способности. (проверете ја претходната сесија за референца: „2. Видови велосипеди“)
- Разговарајте за важноста да се земат предвид факторите како големината на рамката, удобноста и приспособливоста за соодветно вклопување.
- Нагласете го значењето на тест возење велосипеди за да се обезбеди удобно и самоуверено искуство во возењето.
- Споделете практични совети за тоа каде да најдете и купите поефтини велосипеди, вклучително локални продавници за велосипеди, пазари за користени производи и иницијативи на заедницата.

Прикажи видео #2:



[Типови на велосипеди](#)



[Избирање на велосипед](#)



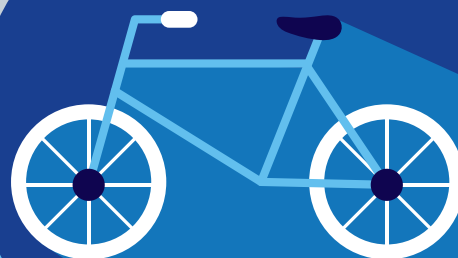
>> Вежба за додатна енергија / пауза

4. Приспособување на велосипеди за маргинализирани млади (20 мин.)

- Покажете ги специфичните предизвици со кои може да се соочат маргинализираните млади при користење велосипеди, како што се достапност, физички ограничувања или грижи за безбедноста.
- Дискусирајте за велосипеди што можат да се адаптираат и модификациите што може да се направат за да се сместат маргинализираните млади со физички пречки или ограничена подвижност. [Направете локално истражување во врска со овој специфичен тип на млади луѓе доколку работите со такви]
- Воведување ресурси или организации кои нудат адаптирани велосипеди или програми за пристапност за маргинализираните млади. [Направете свое локално/национално истражување во врска со оваа тема]
- Споделете успешни приказни или сведоштва на маргинализирани млади кои имаат корист од адаптивните велосипеди. [Направете свое локално/национално истражување во врска со оваа тема]
- Охрабрете ги учесниците да споделат свои искуства или идеи за тоа како да ги приспособат велосипедите за да ги задоволат потребите на маргинализираните млади.

5. Прашања одговори и дискусија (20 мин.)

- Одговарајте на прашања, коментари и дискусија од учесниците
- Решете ги сите грижи или сомнежи во врска со типовите на велосипеди кои се дискутирани, нивните практични апликации или приспособувањето на велосипедите за маргинализираните млади.
- Охрабрете ги учесниците да споделат свои искуства, согледувања, или предизвици поврзани со патување со велосипед за маргинализираните млади.
- Олеснете дискусија за потенцијалните стратегии или иницијативи што учесниците можат да ги спроведат во нивната работа за поддршка на маргинализираните млади во патување со велосипеди.



6. Заклучок (10 мин.)

- Резимирајте ги клучните точки дискутирани во текот на сесијата, нагласувајќи ја важноста од разбирање на различни видови на велосипеди и нивни практични примени за маргинализираните млади.
- Изразете благодарност до учесниците за нивното активно учество и придонес во сесијата.
- Охрабрете ги учесниците да продолжат да истражуваат ресурси, иницијативи и соработка за поддршка на маргинализираните млади во нивните патувања со велосипед .

Потребни материјали:

- флипчарт/табла
- маркери - различни бои
- ТВ екран или проектор за видеата

Виртуелни совети и трикови:



Типови на велосипеди



Висина на седиштето и прилагодувања на велосипедот



Избирање велосипед



Прилагодувања





**Сет со алатки за поправка и возење:
Стратегии за имплементација и оценување.**

**IV. Купување и одржување на велосипед
(90 мин.)**

IV. Купување и одржување на велосипед (90 мин.)

Вовед: (5 мин.)

- Спомнете ја темата на сесијата - Нагласете ја важноста за купување и одржување на велосипед за маргинализирани млади (2 минути)

Дел 1: Купување велосипед (30 мин.)

1. Фактори кои треба да се земат предвид при купување велосипед:

- Видови велосипеди погодни за различни потреби и преференции (5 минути)
- Размислувања за буџетот и достапни опции (5 минути)
- Димензионирање и поставување велосипед за оптимална удобност и безбедност (5 минути)

2. Избор на продавница за велосипеди:

- Истражување и идентификување на доверливи продавници за велосипеди (5 минути)
- Важноста на добрата услуга за клиентите и поддршката по продажбата (5 минути)
- Истражување на опции за попуст или половни велосипеди (5 минути)

3. Основни карактеристики и додатоци:

- Дискутирање за потребните карактеристики како што се брзини, сопирачки и светла (5 минути)
- Безбедносна опрема: кациги, брави и рефлектирачка опрема (5 минути)
- Изборна галантерија за практичност и корисност (на пр., лавици, корпи (5 минути)



Дел 2: Одржување на велосипед (30 мин.)

1. Важноста на редовното одржување:

- Придобивките од одржувањето на велосипедот во добра состојба (5 минути)
- Заштеда на трошоци на долг рок преку правилно одржување (5 минути)
- Подобрување на безбедноста и доверливоста со решавање на проблемите со одржувањето (5 минути)

2. Основни задачи за одржување велосипед:

- Одржување на гуми: пумпање, проверка за истрошеност и дали гумата е дупната (5 минути)
- Подмачкување и чистење на синџирот (5 минути)
- Местење на сопирачките и брзините (5 минути)
- Периодични прегледи и затегнување на завртките (5 минути)

3. Складирање и безбедност на велосипеди:

- Избор на соодветни решенија за складирање за различни животни ситуации (5 минути)
- Стратегии за спречување кражба и обезбедување на велосипедот (5 минути)
- Регистрација на велосипед и означување за идентификација (5 минути)

Заклучок: (5 мин.)

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата (3 минути)
- Охрабрете ги учесниците да го применат своето знаење во нивната теренска работа со маргинализирана младина (2 минути)



ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

1. Вовед (5 мин.)

Забелешка:

Фацитаторот може да користи дополнителни ресурси како визуелни помагала, материјали или демонстрации за подобрување на сесијата.

Не заборавајте да го прилагодите времето и испораката врз основа на динамиката на сесијата и потребите на учесниците. Поттикнете прашања, дискусии и споделување искуства во текот на сесијата за да ја направите интерактивна и привлечна.

Фацитатор:

Повелете сите на денешната сесија на тема „Купување и одржување на велосипед“. Во оваа 90-минутна сесија, ќе навлеземе во клучните аспекти на стекнување и грижа за велосипед за маргинализираните млади. Ќе ги истражиме факторите што треба да се земат предвид при купување велосипед, вклучувајќи различни типови, буџетски размислувања и избор на реномирана продавница за велосипеди. Дополнително, ќе разговараме за основните карактеристики и додатоци, како и за важноста на редовното одржување и основните задачи за одржување. На крајот, ќе се осврнеме на складирањето и безбедноста на велосипедите. До крајот на оваа сесија, ќе бидете опремени со практично знаење за да ги водите маргинализираните млади во донесување информирани одлуки и ефикасно одржување на нивните велосипеди. Ајде да почнеме!

Вовед во „Дел 1: Купување велосипед“ (2 мин.)

Фацитатор:

Добредојдовте во „Дел 1: Купување велосипед“. Во оваа сесија, ќе ги истражиме факторите што треба да се земат предвид при купување велосипед. Како европски младински работници, од клучно значење е да се водат маргинализираните млади во донесувањето информирани одлуки при изборот на велосипед кој одговара на нивните потреби, преференции и буџет. До крајот на оваа сесија, ќе имате подобро разбирање за различните видови на достапни велосипеди, размислувањата за буџетот и важноста од правилната големина и поставување за оптимална удобност и безбедност.



2. Видови велосипеди погодни за различни потреби и преференции (5 мин.)

Забелешка:

Проверете ја сесијата „III. Различни видови велосипеди и нивна практична примена во секојдневниот живот (120 мин.) Вовед >> 2. Видови велосипеди“ за содржина и корисни материјали .како инфографик и видеа.

Фацитатор:

Кога купувате велосипед, важно е да ги разберете различните видови достапни за да одредите кој одговара на вашите специфични потреби и преференции. Еве неколку вообичаени типови:

1. Градски велосипеди:

Овие сестрани велосипеди се дизајнирани за урбано патување и се погодни за кратки до средни растојанија на асфалтирани патишта. Тие обично доаѓаат со карактеристики како браници, лавици и светла за практичност и практичност.

2. Карго велосипеди:

Карго велосипедите се специјално изградени за превоз на стоки и/или патници на кратки до умерени растојанија во урбани средини. Тие доаѓаат во различни конфигурации, вклучително и продолжена заден дел за товар, и видови со товарна кутија или платформа поставена напред.



3. Преклопни велосипеди :

За оние со ограничен простор за складирање или на кои им е потребна удобноста на лесен транспорт, преклопните велосипеди се одлична опција. Овие велосипеди може да се преклопат и чуваат компактно, што ги прави идеални за патување и патување.

4. Електрични велосипеди:

Електричните велосипеди, или е-велосипеди, добиваат на популарност поради нивната карактеристика педалите да помагаат во возењето. Тие даваат дополнителен поттик за време на педалата, што ги прави погодни за подолги растојанија или ридски терени.

5. Патни велосипеди:

Патните велосипеди се дизајнирани за брзина и ефикасност на асфалтирани патишта. Тие се одликуваат со лесни рамки, опаѓачки рачки и тесни гуми под висок притисок. Патните велосипеди се идеални за возење на долги растојанија, групни возења и трки.

6. Планински велосипеди:

Планинските велосипеди се изградени за да се справат со теренски патеки и нерамни терени.

Имаат издржливи рамки, системи за суспензија, широки гуми и широк спектар на брзини. Планинските велосипеди се погодни за авантуристички возења, возење по патеки и истражување на природата.

7. Хибридни велосипеди:

Хибридните велосипеди комбинираат карактеристики на патни и планински велосипеди, што ги прави разноврсни за различни терени. Тие нудат удобна положба за возење, пошироки гуми за стабилност и често доаѓаат со лавици и браници. Хибридни велосипеди се погодни за патување на работа, рекреативно возење и возење по лесни патеки.

8. Велосипеди BMX:

Велосипедите BMX се дизајнирани за возење во слободен стил. Имаат компактни рамки, помали тркала, еднобрзински погонски единици и моќни сопирачки.

Велосипедите BMX се популарни кај младите за изведување трикови, скокови и возење во скејт паркови.

9. Циклокрос велосипеди

Циклокрос велосипедите се разновидни велосипеди дизајнирани за мешан терен, вклучувајќи тротоар, трева и кал. Тие имаат слична геометрија на рамката како и друмските велосипеди, но со пошироки гуми и поголемо растојание. Тие се погодни за циклокрос трки, патување на работа и возење по патишта за сите временски услови.

10. Туристички велосипеди:

Туристичките велосипеди се направени за патувања на долги растојанија и за носење тешки товари. Тие имаат цврсти рамки, и повеќе точки за монтирање на лавици и гаќички. Туристичките велосипеди обезбедуваат удобност, стабилност и издржливост за продолжени авантури.

11. Тандем велосипеди:

Тандем велосипедите се велосипеди изградени за двајца возачи, каде што едниот возач седи напред, а другиот назад. Тие се одликуваат со подолги рамки, две групи на педали и рачки за двајцата возачи. Тандем велосипедите промовираат тимска работа и се одлични за парови или пријатели кои сакаат да возат заедно.

12. Лежечки велосипеди:

Лежечките велосипеди имаат уникатна седечка положба со возачот наведнат и педалите напред. Тие обезбедуваат удобно и ергономско искуство во возењето. Лежечките велосипеди се погодни за лица со проблеми со грбот или зглобовите и нудат поинаква перспектива на возењето велосипед.



13. Fat велосипеди:

Овие велосипеди имаат преголеми гуми кои обезбедуваат одлична влечна сила и стабилност на меки површини како песок и снег. Тие имаат пошироки рамки и празни места за вилушка за да се приспособат на големите гуми. Овие велосипеди се идеални за возење на плажа, зимски авантури и истражување на предизвикувачки терени.

Забелешка: фацитаторот може да обезбеди дополнителни детали, примери и лични искуства поврзани со секој тип на велосипед за да го подобри разбирањето на учесниците.

Запомнете, секој тип на велосипед има свои уникатни карактеристики и предности. Размислете за специфичните потреби и преференции на маргинализираните млади за да ги водите во изборот на најсоодветната опција.

3. Размислувања за буџетот и достапни опции (5 мин.)

Фацитатор:

Буџетот е суштински аспект што треба да се земе предвид при купување велосипед.

Еве неколку размислувања за буџетот и достапни опции:

а. Ново наспроти користено:

Додека новите велосипеди ги нудат најновите карактеристики и гаранции, искористените велосипеди можат да бидат поекономични. Охрабрете ги маргинализираните млади да ги истражат двете опции и насочете ги во проценката на состојбата и доверливоста на искористените велосипеди.

б. Локални продавници за велосипеди:

Локалните продавници за велосипеди се одлично место за истражување на различни опции и добивање стручни насоки. Тие често нудат низа велосипеди по различни цени и можат да дадат вредни совети за изборот на вистинскиот.

в. Онлајн пазари: Онлајн платформите обезбедуваат широк спектар на опции и конкурентни цени. Сепак, нагласете ја важноста да се потврди кредибилитетот на продавачот и да се обезбеди соодветна големина и монтирање при купување преку интернет.

Запомнете, наоѓањето на вистинската рамнотежа помеѓу буџетот и квалитетот е од клучно значење. Охрабрете ги маргинализираните млади да им дадат приоритет на безбедноста и издржливоста додека остануваат во рамките на нивните можности.

4. Големина на велосипед за оптимална удобност и безбедност (5 мин.)

Фацитилитатор:

Клучно е да се осигурате дека велосипедот е со вистинска големина и правилно приспособен за подобрување на искуството во возењето и спречување на потенцијална непријатност или повреди. Правилната димензија и поставување на велосипедот се неопходни за оптимална удобност и безбедност. Ајде да се нурнеме во клучните точки:

Виртуелни совети и трикови:

 [Висина на седиштето и прилагодувања](#)

 [Како да изберете соодветна големина на велосипед за вас?](#)

 [Прилагодувања](#)



а. Важноста на правилната големина:

- Објаснете дека возењето велосипед што е премал или преголем може да доведе до непријатност, неефикасно педали и потенцијални повреди.
- Нагласете го значењето на добивање велосипед со вистинска големина за да се обезбеди удобно и пријатно искуство во возењето.

б. Одредување на точната големина на велосипедот:

- Објаснете ги основните упатства за наоѓање соодветна големина на велосипедот, земајќи ги предвид факторите како што се висината на возачот, мерењето на рабовите и табелите за големини на производителот.

Виртуелни совети и трикови:



Висина на седиштето и прилагодувања



Како да изберете соодветна големина на велосипед за вас?



Прилагодувања

- Охрабрете ги учесниците да посетат реномирана продавница за велосипеди или да се консултираат со професионалец да ја одреди точната големина на рамката за нивната висина и пропорциите на телото.
- в. Прилагодување на велосипедот за правилно вклопување:
- Разговарајте за клучните елементи на поставувањето на велосипедот, вклучувајќи ја висината на седлото, положбата на рачката и досегот.



Виртуелни совети и трикови:



[Висина на седиштето и прилагодувања](#)



[Прилагодувања](#)

- Нагласете ја важноста од прилагодување на овие компоненти за да се приспособат на удобноста и стилот на возење на возачот.

г. Проценка на соодветноста при возење:

- Објаснете го значењето на тест возењето и правење мали прилагодувања за да се обезбеди соодветно вклопување.
- Охрабрете ги учесниците да обрнат внимание на фактори како што се усогласување на колената, удобност во положбата на возење и досег до рачките

Виртуелни совети и трикови:



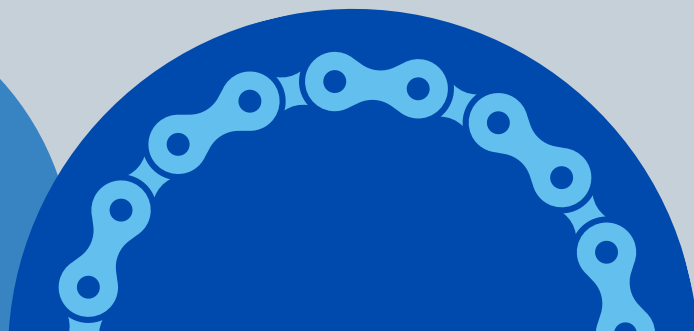
[Висина на седиштето и прилагодувања](#)



[Како да изберете соодветна големина на велосипед за вас?](#)



[Прилагодувања](#)



Дополнителни размислувања за маргинализираните млади:

- Разговарајте за важноста да се земат предвид специфичните потреби и преференции на маргинализираните млади при одредување на големината и поставување на велосипед.
- Истакнете ги потенцијалните предизвици со кои би можеле да се соочат, како што се физичките пречки или ограничената подвижност, и како правилното вклопување може да одговори на тие предизвици.
- Запомнете, целта е да се осигура дека маргинализираните млади имаат позитивно и инклузивно искуство со возење велосипед. Од суштинско значење е да се земат предвид нивните уникатни околности и да се обезбеди потребната поддршка за да се најде велосипед што добро им одговара.
- Одвојте малку време за да одговорите на какви било прашања или грижи пред да преминете на следниот дел од нашата сесија. Големината и поставувањето на велосипедот играат клучна улога во удобно и безбедно возење кај маргинализираните млади, па ајде да се погрижиме добро да ги разбереме овие концепти. Одлична работа досега, сите!“

- **Забелешка:**

Слободно прилагодете го времето и испораката на сценариото за да одговараат на динамиката на вашата сесија и потребите на учесниците. Поттикнете ја интеракцијата и решете ги сите прашања или грижи покренати од учесниците за да создадете ангажирана и информативна сесија.

Потребни материјали:

- флипчарт/табла
- маркери - различни бои
- ТВ екран или проектор за видеата

Проверете го додатокот за повеќе совети и трикови

Виртуелни совети и трикови:



[Висина на седиштето и прилагодувања](#)



[Како да изберете соодветна големина на велосипед за вас?](#)



[Прилагодувања](#)

5. Избор на реномирана продавница за велосипеди:

-Истражување на доверливи продавници за велосипеди:

Велосипеди се достапни на различни места, вклучувајќи специјализирани продавници, продавници за половни производи, супермаркети и онлајн. За функционален велосипед, претпочитајте продавници со вешт велосипедски механичар за правилно склопување. Безбедноста зависи од функционалноста на велосипедот; размислете за половен, добро брендиран велосипед за да заштедите пари.

- **Размислувања за нови велосипеди:** ако купувате нови, истражувајте темелно и прочитајте ги коментарите на продавниците. При посета, распрашајте се за гаранциите за велосипедот и неговата рамка, обично пет години за рамки и шест месеци до една година за делови.

- **Добра услуга за клиенти и поддршка по продажбата:**

- Некои продавници за велосипеди нудат бесплатна услуга во првите шест месеци на купување; не заборавајте да го искористите ова доколку е достапно. Други може да обезбедат попусти на идните делови и поправки. Важно е да имате сигурно место и контакт за какви било прашања по купувањето. Чувајте ја сметката на велосипедот, гарантна книшка, проверете дали е забележан сервискиот број на рамката и фотографирајте во моментот на купување како доказ.

Размислувања за онлајн набавки:

-Кога купувате велосипед преку Интернет, овие услуги можеби не се толку лесни достапни. Од суштинско значење е темелно да се истражи, разберат условите и да сте свесни за регулативите на ЕУ во однос на правата на потрошувачите и за враќањето, што може да се најде на веб-страницата на **ЕУ „Твојата Европа“**.

Истражување на опции за попуст или половни велосипеди (5 минути)

- Време за купување велосипеди: Сезоната може да влијае на цените на велосипедите. Попусты често се достапни во зима и во средината на летото, додека цените може да се зголемат во пролет и есен. Користете веб-локации што следат историски трендови на цени за велосипеди за да се утврди дали тековните цени се високи или ниски и предвидуваат идни движења на цените.

- **Половни велосипеди:** Половните велосипеди се економично урбана опција за транспорт. Користете локални платформи, апликации и веб-локации за да најдете користени велосипеди. Поставете ги вашите критериуми и буџет за да најдете соодветни опции. Нашиот прирачник вклучува дел и видео за проценка на функционалност на половен велосипед. Цените може да варираат во голема мера и не секогаш укажува на квалитетот или состојбата. Со внимателен избор и подготвеноста за патување, можеби ќе најдете одлични зделки, понекогаш ниски како 30 евра или дури и бесплатно. Едноставно одржување може да направи половен велосипед повторно функционален.

- **Пазари за половни велосипеди:** Многу земји се домаќини на половни велосипеди пазари, саеми, продажба во дворови и размени, особено во областите со висока концентрација на студенти, како оние кои се вклучени во Еразмус програмите.

Виртуелни совети и трикови:



[10 совети за купување половен велосипед](#)



[Каде и како да купите половен велосипед?](#)



6. Основни карактеристики и додатоци:

- **Дискутирање за потребните карактеристики како што се брзини, сопирачки и светла (5 минути)**

- Видови велосипеди и опрема: Објаснете ја разновидноста на достапни велосипеди, нагласувајќи ја важноста од совпаѓање на типот на велосипед со теренот, растојание, пат и временски услови.

- Избор на велосипеди за рамен терен: за рамни градови, предложете едноставни велосипеди како единечен запчаник или фиксирачки.

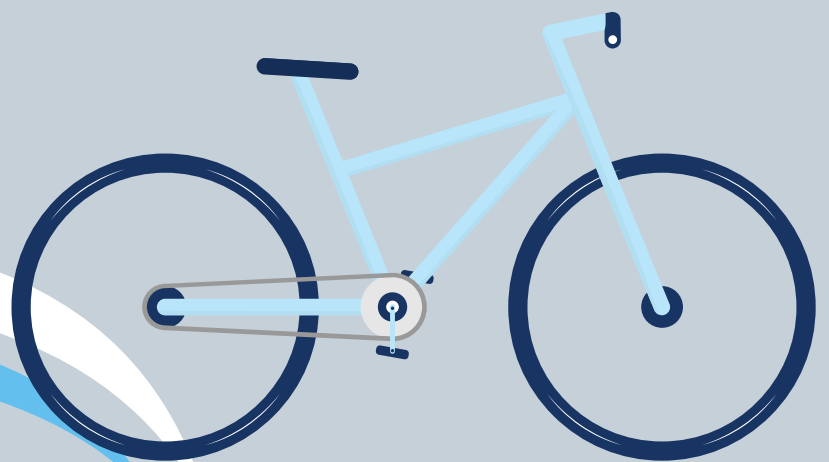
- Избор на велосипеди за ридски терен: препорачајте велосипеди со голема опрема распон за ридски области, корисен за угорнини, рамни и надолни патишта.

-Објаснете ги опциите како глави на менувачот и касети со менувачи.

- Водич за менување брзини: Обезбедете упатства за менување брзини, особено за велосипеди со касети. Проверете го нашето видео за промена брзини за повеќе детали.

- Функционалност на сопирачките: Нагласете ја важноста на функционалните сопирачки (раб, диск, механички или хидраулични) за безбедност. Дискутирајте за одржување како да ги одржувате чисти, да се осигурате дека влошките не се истрошени и проверете за штета.

- Безбедност со светла и рефлектори: Нагласете ја потребата од светла и рефлектори за видливост во текот на ноќта. Водич за правилната боја и поставеност - бела напред, црвена во задниот дел и жолта на педалите и тркала.



- **Безбедносна опрема: кациги, брави и рефлектирачка опрема (5 минути)**

- **Важноста на кацигите:** Нагласете им ја на младите критичната улога што ја имаат кацигите во заштитата на најранливиот дел од телото за време на несреќи. Потсетете ги дека ефективностa на кацигата зависи од правилната употреба, со достапни детални упатства во прирачникот.

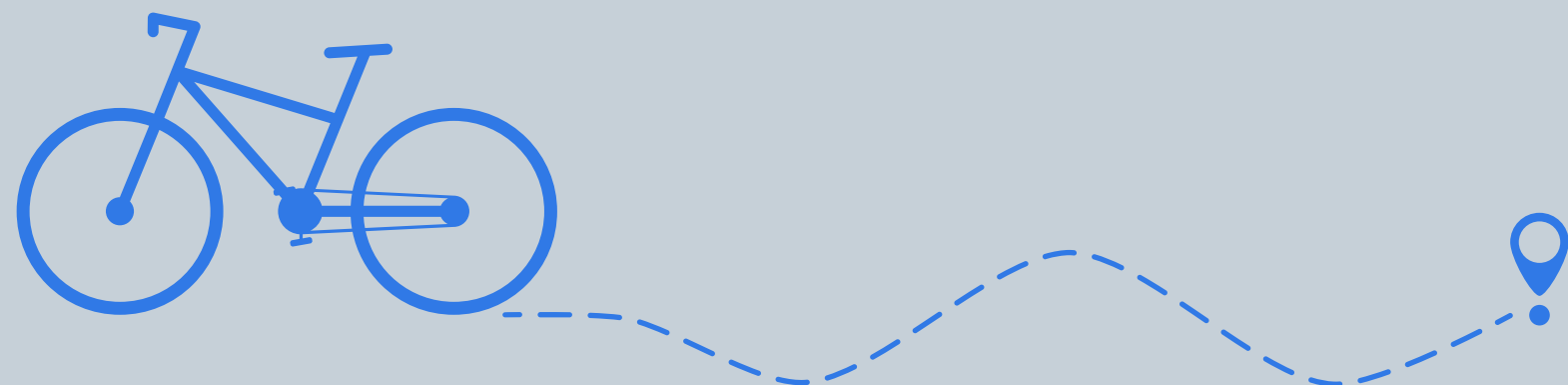
- **Безбедност на велосипеди:** Разговарајте за важноста на обезбедувањето велосипеди. Советувајте да се инвестира во висококвалитетни брави пропорционално на вредноста на велосипедот. Предложете да користите поцврсти брави и брави базирани на код за додадени безбедност и размислете за двојно заклучување за скапи велосипеди или во ризични области.

- **Видливост и безбедност:** нагласете ја важноста да се биде видлив, особено кога возите велосипед. Поттикнете ја употребата на рефлектори при движење делови како педали и тркала за подобрена видливост, и препорачајте да носите светли или контрастни бои во текот на денот и рефлектирачки материјали ноќе за безбедност.

- **Избор на додатни делови за практичност и корисност (на пр. корпи) (5 минути)**

- Приспособување на искуството во возење велосипед:** Подобрете го вашето возење со додавање багажник на вашиот велосипед за прикачување на торбички. Избегнување на ранец ја намалува потта и го подобрува уживањето. Кошниците се исто така опција, иако имаат помал капацитет за тежина. Тие се соодветни за полесни предмети како торба за лаптоп или намирници.

- **Важноста на безбедно монтирање:** Осигурете се дека корпите или торбите безбедно се прицврстени на велосипедот. Правилното монтирање е од клучно значење за одржување на рамнотежа и спречување на чантата да се фати во тркалото или рамката, обезбедувајќи побезбедно возење.



Вовед во „Дел 2: Одржување на велосипед“ (2 мин.)

Фацилитатор: Добредојдовте во „Дел 2: Одржување на велосипед“. Во оваа сесија, ќе ги истражиме факторите што треба да ги земете предвид при одржување на вашиот велосипед. Како европски младински работници, од клучно значење е да ја подигнеме свесноста кај маргинализираните млади за важноста на одржувањето на велосипедот функционален. До крајот на оваа сесија, ќе имате подобро разбирање за тоа што е одржување, зошто треба го правиме тоа и како тоа ни помага.

- **Важноста на редовно одржување:**

- Зборувајте за функционалноста на велосипедите и важноста да се чисти и целосно функционални за да се обезбеди безбедност на велосипедистот. Деловите стареат, 'рѓосуваат и се трошат и треба да се исчистат, да се затегнат или да се заменуваат редовно. Чист велосипед со солиден притисок во гумите и функционални брзини ќе бидат поефикасни и побезбедни отколку велосипед што не е одржуван.

- **Основни задачи за одржување велосипед:**

Зборувајте за основните задачи за одржување велосипед, најчестите ќе биде:

- Грижа за гумите: пумпање, истрошеност или дупнати гуми
- Подмачкување и чистење на синџирот
- Прилагодување на сопирачките и брзините
- Периодични прегледи и затегнување на завртките

Најдете повеќе детали во делот Основи на одржување на велосипеди во поглавјето Разбирање на принципите на одржување на велосипедот.



- **Складирање и безбедност на велосипеди:**

Нагласете дека оставањето велосипеди надвор може да предизвика 'рѓа и дисфункција. Колку помалку подвижни делови се изложени, толку подобро, бидејќи тие можат да кородираат и да престанат да работат. Велосипеди оставени надвор треба да се заклучуваат, а има и различни видови брави, механички и електронски исто така. И двете имаат различно ниво на заштита и цени. Нивото на заштита на бравата треба да се прилагоди со вредноста на велосипедот, за да се обесхрабрат кражбите.

Заклучок: (5 мин.)

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата (3 мин.)
- Охрабрете ги учесниците да го применат своето знаење во нивната теренска работа со маргинализирана младина (2 минути)

Виртуелни совети и трикови:



[Одржување на велосипед](#)



[Типови на велосипедски брави](#)



[Штитење на велосипедот од кражба](#)



ПРИЛОГ:

Кои се клучните елементи на вклопувањето на велосипедот и како да се одреди правилната големина на велосипедот за себе?

Клучните елементи на поставувањето на велосипедот вклучуваат висина на седлото, положбата на рачката и досегот. Еве преглед на секој елемент и како да ја одредите правилната големина на велосипедот за себе:

1. Висина на седлото:

- Висината на седлото се однесува на растојанието помеѓу врвот на седлото (седиште) и педалот на најниската позиција.
- За да ја одредите соодветната висина на седлото, седнете на седлото со една педала на најниската точка. Ногата треба да ви биде речиси целосно испружена со благо свиткување на коленото. Ова обезбедува ефикасно педалирање и спречува напрегање на колена.

2. Позиција на кормилото:

- Позицијата на кормилото го одредува вашето држење и удобност при возењето на велосипедот.
- За повеќето возачи, се претпочита неутрална положба, каде што кормилот е приближно на ниво или малку повисоко од седлото.
- Сепак, преференциите може да варираат, а некои возачи може да претпочитаат поагресивна или опуштена положба
- Експериментирајте со различни висини на кормилото за да го најдете оној кој најмногу ви одговара.

3. Досег:

- Досегот се однесува на растојанието помеѓу седлото и кормилото.
- Тоа влијае на положбата и удобноста на горниот дел од телото додека возите.
- Соодветниот дофат овозможува удобно држење на кормилото без да го напрегате грбот, вратот или рамената.
- Прилагодувањето на досегот може да се направи со промена на должината на стеблото или положба на кормилото.



Одредувањето на правилната големина на велосипедот за себе вклучува разгледување на фактори како што се висината, мерењето на рабовите и табелите за големини на производителот. Еве општ водич:

1. Висина:

- Користете ја вашата висина како почетна точка за да добиете идеја за соодветната големина на рамката.
- Различни производители може да имаат малку различни конвенции за големина, па затоа е од суштинско значење да се консултирате со нивните специфични табели за големини за точни препораки.

2. Мерење на должина на нозе:

- Измерете ги стоејќи боси и мерејќи од земја до највисоката точка меѓу нозете.
- Споредете го вашето мерење со табелите за големини на производителот за да добиете подобро разбирање за соодветната големина на рамката.

3. Тест возење и професионална помош:

- Силно се препорачува да се тестираат возење на различни велосипеди во различни големини за да одредите кој се чувствува најудобно и одговара вашиот стил на возење.
- Консултацијата со професионалец во реномирана продавница за велосипеди може да обезбеди дополнителни насоки и експертиза при изборот на правилната големина на велосипедот.

Запомнете, големината на велосипедот може да варира помеѓу различни типови и марки на велосипеди. Од клучно значење е да ги земете предвид вашите индивидуални пропорции на телото, преференции за возење и какви било специфични потреби или ограничувања што можеби ги имате. Одвојувањето време за да ја пронајдете вистинската големина на велосипедот во голема мера ќе придонесе на вашата удобност, ефикасност и уживање додека возите.





**Сет со алатки за поправка и возење со:
Стратегии за имплементација и оценување.**

**V. Разбирање на принципите на
одржување, поправки и редовен сервис на
велосипеди
(90 мин.)**

V. Разбирање на принципите на одржување на велосипедот, поправки и редовен сервис (90 мин.)

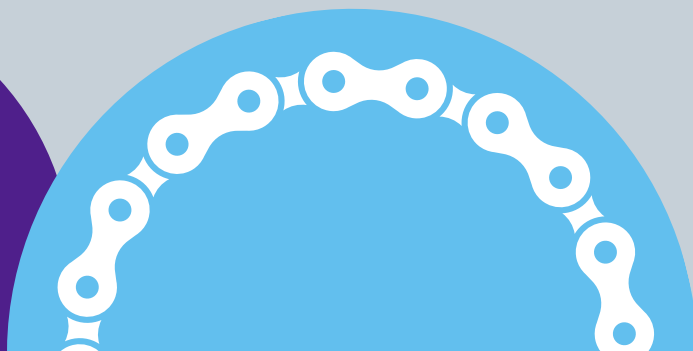
Вовед (5 мин.)

- Кажете им добредојдете на учесниците и преставете се.
- Накратко објаснете ја целта на сесијата: да се опремаат европските младински работници со знаења и вештини потребни за разбирање на одржување, поправки и редовни сервиси на велосипеди.
- Нагласете ја важноста на оваа тема за нивната теренска работа со маргинализираните млади, бидејќи велосипедите можат да обезбедат достапни и одржливи опции за транспорт.

Дел 1: Основи на одржување велосипед (25 мин.)

- Објаснете ја важноста на редовното одржување за безбедноста на велосипедот и перформанси.
- Разговарајте за основните алатки потребни за основно одржување на велосипе како што се клучеви, алатки за гуми и мазива. за гуми и мазива.
- Покажете како да извршувате рутински задачи за одржување:
 - Проверка на притисокот во гумите и надувување на гумите.
 - Подмачкување на ланецот и другите подвижни делови.
 - Проверка на перничкијата на сопирачките и прилагодување на сопирачките доколку е потребно.
 - Проверка и затегнување на завртки и прицврстувачи.

Нагласете ја потребата за периодично одржување и придобивките од превентивната грижа.



Дел 2: Поправка на велосипеди (30 мин.)

- Објаснете ги различните видови поправки на велосипеди со кои може да се сретнат младинските работници при нивната теренска работа.
- Покажете како да ги поправите вообичаените проблеми со поправка, вклучувајќи:
- Поправка на дупната гума.
- Замена на скршен или истрошен синџир.
- Поправање на олабавен или бучен долен држач.
- Прилагодување брзини за непречено менување.
- Обезбедете практични совети и техники за ефикасно и ефективно извршување на поправките.
- Охрабрете ги учесниците да поставуваат прашања и да ги споделат своите искуства со поправка на велосипеди.

Дел 3: Редовни сервисни и безбедносни проверки (30 мин.)

- Разговарајте за важноста на редовниот сервис за одржување на безбедноста на велосипедот.
- Објаснете ги клучните елементи на сеопфатната услуга за велосипеди, вклучувајќи:
- Чистење и одмастување на погонската спрега.
- Проверка и прилагодување на усогласеноста на тркалата.
- Проверка и замена на истрошените перничња и кабли на сопирачките.
- Испитување на состојбата на рамката, вилушката и другите компоненти.
- Обезбедете листа за проверка за спроведување на редовни безбедносни проверки на велосипедите.
- Истакнете го значењето на соодветната безбедносна опрема, како што се кациги и рефлектирачка опрема.

Дел 4: Интегрирање на одржување велосипед во младинската работа (10 мин.)

- Фацититирајте дискусија за тоа како учесниците можат да го интегрираат одржувањето на велосипедот во нивната теренска работа со маргинализираните млади.
- Размислете за идеи за организирање работилници, обуки, или настани во заедницата фокусирани на одржување велосипеди.
- Споделете успешни приказни или студии на случај на организации кои имаат вградено програми за одржување велосипеди за зајакнување маргинализирана младина.
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите сопствени стратегии и идеи за промовирање на одржувањето на велосипедот и неговите придобивки.

Заклучок (5 мин)

- Повторете ги главните точки опфатени во сесијата: основите на одржување на велосипеди, поправки, редовен сервис и интеграција во младинската работа.
- Нагласете го потенцијалното влијание на опремување на маргинализираните млади со вештини за одржување велосипеди и промовирање на одржлив транспорт.
- Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество и подготвеност да учат.
- Обезбедете дополнителни ресурси, како што се прирачници, веб-страници или локални организации кои можат да го поддржат нивното тековно патување за учење.

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Забелешка:

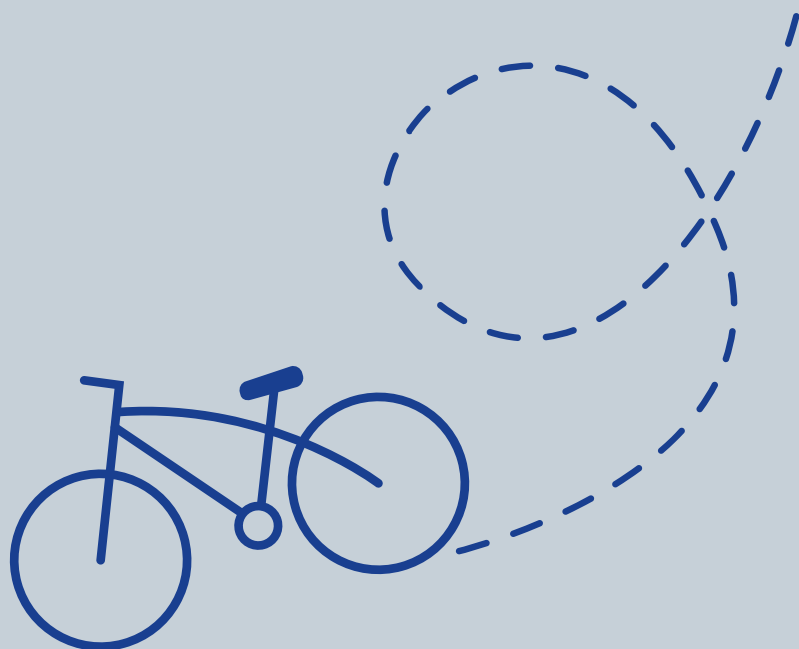
Прилагодете го времето на секој дел колку што е потребно за да обезбедите избалансирана и привлечна сесија. Охрабрете ја интеракцијата на учесниците, прашањата и практичната пракса секогаш кога е можно за да го подобрите искуството за учење.

Забелешка 2:

По секој дел можете да додадете сесија на „Прашања и дискусија“. во оваа сесија да навлеземе уште подлабоко во темата, да го конкретизираме учењето и истражете повеќе на темата:

Бидете отворени за прашања и охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и предизвици поврзани со споменатите информации.

- Адресајте ги сите грижи или сомнежи покренати од учесниците.



1. Вовед (5 мин.)

- Накратко објаснете ја целта на сесијата: да се опремаат европските младински работници со знаења и вештини потребни за разбирање на одржување, поправки и редовни сервиси на велосипеди.
- Истакнете ја важноста на оваа тема за нивната теренска работа со маргинализирана младина, бидејќи велосипедите можат да обезбедат прифатлива цена и опции за одржлив транспорт.

Фацитилитатор:

Добро утро на сите! Добредојдовте на оваа сесија за разбирање на принципите на одржување, поправка и редовен сервис на велосипедот. Среќен сум што сум тука со сите вас и сакам да ви се заблагодарам што ни се придруживте денес. Како европски младински работници кои работат со маргинализирани млади, вие играте клучна улога во зајакнувањето и поддршката на овие лица. Еден моќен начин да го направите тоа е да ги опремите со знаење и вештини за одржување на нивните велосипеди. Велосипедите нудат достапни и одржливи опции за транспорт, а со разбирање за одржување, поправки и редовни сервиси, можеме да ја осигураме нивната безбедност и долговечност. Во текот на следните 90 минути, ќе ги истражиме основите на одржувањето на велосипедот, ќе научиме како да вршиме поправки и ќе разговараме за интегрирање на ова знаење во вашата теренска работа. Се надевам дека сте подготвени за интерактивна и ангажирана сесија. Значи, ајде да се нурнеме и заедно да го откриеме светот на одржување на велосипеди!

Дел 1 - Основи на одржување велосипед (25 мин.)

1. Важноста на редовното одржување (5 мин.)

- Разговарајте за значењето на редовното одржување за безбедноста и перформансите на велосипедот.
- Објаснете дека редовното одржување помага да се спречат дефекти, се обезбедува непречено функционирање и се продолжува животниот век на велосипедите.
- Нагласете дека со интегрирање на редовно одржување во нивните рутини, маргинализираните млади можат да доживеат побезбедно и попријатно возење.

2. Основни алатки за основно одржување (5 мин.)

- Објаснете ја важноста од поседување на соодветни алатки за ефективно извршување на задачите за одржување.
- Запознајте ги учесниците со основните алатки потребни за основно одржување на велосипедот.
- Споменете ги алатките како што се клучеви, хебли, пумпа, масло за синџир, масло за синџир и основен пакет со алатки.

3. Рутински задачи за одржување (15 мин.)

- Покажете како да ги извршувате рутинските задачи за одржување чекор по чекор:

Виртуелни совети и трикови:



[Како да го исчистите својот велосипед?](#)



[Одржување на велосипедот](#)

а) Проверка на притисокот во гумите и пумпање на гумите:

- Објаснете ја важноста од одржување на правилниот притисок во гумите за оптимални перформанси.
- Покажете им на учесниците како да користат манометар и пумпа во гумите за да ги проверат и надуваат гумите до препорачаниот PSI.

б) Подмачкување на синџирот и подвижните делови:

- Објаснете ги придобивките од добро подмачканиот синџир и другите подвижни делови за непречено работење.

Покажете како да нанесете масло на ланецот и менувачите.

в) Проверка на влошки на сопирачките и прилагодување на сопирачките:

- Нагласете ја важноста на правилно функционирање на сопирачките за безбедност.
- Покажете им на учесниците како да ги проверат перничњата на сопирачките за истрошеност и приспособете ги клештите на сопирачките за да се обезбеди правилно сопирање.

г) Проверка и затегнување завртки и сврзувачки елементи:

- Нагласете ја важноста од периодично проверување и затегнување на завртките и прицврстувачите за да се спречи олабавување.
- Покажете како да ги користите соодветните алатки за да ја проверите затегнатоста од различни компоненти

4. Распреди за периодично одржување (10 мин.)

[внесете соодветна инфографика/врска за видео овде]

Виртуелни совети и трикови:



[Одржување на велосипедот](#)

- Објаснете го концептот на периодично одржување на велосипеди.
- Разговарајте за придобивките од превентивната грижа и важноста од поставување на редовни интервали за задачите за одржување.
- Охрабрете ги учесниците да креираат распреди за одржување и да ги едуцираат маргинализираните млади за значењето на редовното одржување.

Дел 2: Поправка на велосипеди (30 мин.)

1. Видови поправки на велосипеди (10 мин.)

- Разговарајте за различните видови поправки со кои може да се сретнат младинските работници во нивната теренска работа.
- Споменете ги вообичаените проблеми за поправка како што се дупнати гуми, проблеми со синџирот, проблеми со долниот држач и прилагодувања на брзината.

Виртуелни совети и трикови:



[Како да смените гума или да залепите дупната?](#)



[Како да смените брзини?](#)



[Како да залепите дупната гума?](#)

- Нагласете дека со разбирање на овие поправки, младинските работници можат ефикасно да решаваат проблеми и да ги поправаат велосипедите.

2. Лепење дупната гума (10 минути)

- Покажете чекор по чекор како да ја залепите дупнатата гума:

Виртуелни совети и трикови:

 [Како да смените гума, или да залепите дупната гума](#)


 [Како да залепите дупната гума?](#)

- Отстранете ги тркалото и гумата од велосипедот.
- Идентификувајте ја локацијата каде гумата е дупната со потопување на гумата во вода или малку напумпајте ја.
- Користете хебли за гумата за внимателно да ја извадите гумата од бандажот.
- Залепете ја пробиената област со помош на комплет за лепење или заменете ја гумата ако е потребно.
- Повторно вметнете ги гумата и тркалото, обезбедувајќи правилно усогласување и пумпање

3. Замена на скршен или истрошен синџир (10 мин)

- Покажете им на учесниците како да заменат скршен или истрошен синџир:

Виртуелни совети и трикови:

 [Како да замените скршен велосипедски синџир?](#)

 [Да замените скршен ланец е волку лесно?](#)



а) Користете алатки за синџир за да го скршите синџирот на оштетената алка или да го отстраните целосно.

б) Поставете го новиот синџир на погонот, обезбедувајќи правилна должина и усогласување.

в) Поврзете го синџирот користејќи брза врска(quick link) или игла за синџир(chain pin), во зависност од типот на синџирот.

г) Покажете како правилно да го затегнете ланецот и тестирајте го неговото непречено функционирање.



4. Поправање на олабавен или крцкав долен држач (10 мин)

- Објаснете што е долниот држач и неговата улога во перформансите на велосипедот **(проверете во додатните материјали)**.
- Покажете како да поправите или да олабавете крцкав долен држач:

Виртуелни совети и трикови:



[Како да поправите долен држач што крцка?](#)



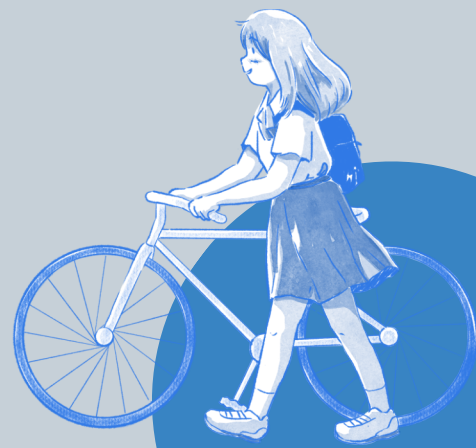
[Како да го отстраните, подмачкате и замените долниот држач?](#)

- Отстранете го долниот држач користејќи ги соодветните алатки.
- Темелно исчистете ја обвивката и конците на долниот држач.
- Нанесете свежа маст и повторно ставете го долниот држач, обезбедувајќи правилно затегнување.
- Тестирајте го долниот држач за непречено функционирање и елиминирајте го каква било бучава или движење.

5. Прилагодување брзини за непречено менување (10 мин)

- Разговарајте за важноста на правилно прилагодените брзини за ефикасно менување..
- Покажете како да ги прилагодите брзините чекор по чекор:

- Користете подесувачи на цевката или гранични завртки за фино да ги прилагодите перформансите на менувањето.
- Објаснете како да го порамните менувачот со касетата на менувачот или прстените на синцирот.
- Покажете им на учесниците како да обезбедат точно индексирање и непречено менување.



Дел 3: Редовен сервис и сигурносни проверки (30 мин.)

1. Важноста на редовниот сервис (5 мин.)

- Нагласете го значењето на редовниот сервис за одржување на безбедноста и перформансите на велосипедот.
- Разговарајте за тоа како редовниот сервис помага да се идентификуваат и да се решат потенцијалните проблеми пред тие да станат големи проблеми.
- Нагласете дека редовниот сервис прави велосипедите да траат подолго и промовира непречено и пријатно искуство во возењето.

2. Сеопфатен сервис на велосипеди (15 min)

Виртуелни совети и трикови:



Упатство за одржување на велосипед „СЕ-ВО-ЕДНО“.
Како да сервисирате велосипед

Објаснете ги клучните елементи на сеопфатниот сервис за велосипеди што можат да ја вршат младинските работници:

а) Чистење и одмастување на погонската спрега:

Покажете како да ја отстраните нечистотијата, нечистотијата и старото масло од синџирот, касетата и прстените со синџири користејќи соодветни алатки за чистење и решенија.

б) Проверка и прилагодување на тркалата:

Покажете како да користите држач за потпирање тркала или рамка како референца за да се провери порамнувањето на тркалата и сите помали потреси.

в) Проверка и замена на истрошените перничња и кабли на сопирачките:

Покажете им на учесниците како да го проценат абењето на перничњата на сопирачките и да ги заменат ако е потребно.

- Објаснете како да ги прегледате каблите на сопирачките дали се излижани или оштетени и заменете ги доколку е потребно.

г) Прегледајте ја состојба на рамката, вилушката и сите компоненти

- Нагласете ја важноста од проверка на рамката, вилушката и другите компоненти за пукнатини, 'рѓа или знаци на абење.

3. Редовни сигурносни проверки

Направете листа за проверка за спроведување на редовни безбедносни проверки на велосипедите:

- а) Проверете ја состојбата на гумите и напумпајте ги до препорачаниот притисок.
- б) Проверете ги сопирачките за правилно функционирање
- в) Проверете дали сите завртки и прицврстувачи се затегнати и сигурни.
- г) Уверете се дека рачките, стеблото и столчето на седиштето се правилно прилагодени и затегнати.
- д) Тестирајте ги светлата, рефлекторите и свончето за функционалност.
- ѓ) Потсетете ги учесниците да ги охрабрат маргинализираните млади да носат кациги и рефлектирачка опрема за зголемена безбедност..

Виртуелни совети и трикови:



[АБЦ проверка](#)



[М Проверка](#)

4. Промовирање на безбедносна опрема (5 мин.)

- Разговарајте за значењето на соодветната безбедносна опрема, како што се кациги и рефлектирачка опрема.
- Нагласете ја важноста од едукација на маргинализираните млади за придобивките од постојаното користење на безбедносната опрема.
- Охрабнете ги учесниците да се залагаат за достапноста и достапноста на безбедносната опрема во рамките на нивните организации или заедници.



Дел 4: Интегрирање на одржување велосипед во младинската работа (10 мин.)

1. Важноста на вештините за одржување велосипед (5 мин.)

- Нагласете ја важноста од едуцирањена маргинализирани млади со вештини за одржување велосипед.
- Разговарајте за тоа како овие вештини промовираат самодоверба, зајакнување и чувство на остварување.
- Нагласете дека со интегрирање на одржувањето на велосипедот во работата на младите, можете да ги поттикнете маргинализираните млади да бидат одговорни за нивните велосипеди и да ги подобрат нивните можности за мобилност.

2. Работилници за одржување на велосипеди (10 мин)

Дискутирајте за процесот на дизајнирање и спроведување работилници за одржување велосипеди за маргинализирани млади:

- а) Идентификувајте ги специфичните потреби и цели на младите со кои работите.
- б) Планирајте активности и теми на работилницата врз основа на нивните нивоа на вештини и интереси.
- в) Вклучете практични искуства за учење, демонстрации и групни дискусии.
- г) Охрабрете го учењето и соработката со врсници за време на работилниците.

3. Градете партнерства (10 мин)

Истакнете ги придобивките од градењето партнерства со локални продавници за велосипеди, организации во заедницата или велосипедски клубови:

- а) Пристап до ресурси, експертиза и поддршка за вашиот велосипед иницијативи за одржување велосипеди.
- б) Можности за заеднички работилници, програми за менторство или настани во заедницата.
- в) Потенцијално спонзорство или донација на алатки, опрема или велосипеди.

4. Долгорочна поддршка и следни иницијативи (10 мин)

Дискутирајте за важноста од долгорочна поддршка и можности за следни иницијативи за маргинализирани млади кои учат за одржување на велосипеди.

а) Воспоставете редовни проверки или дополнителни сесии за да ги зајакнете вештините и да одговорите на какви било предизвици.

б) Охрабрете ги младите да бараат помош или водство секогаш кога е потребно.

в) Истражете ги можностите за тековно менторство или напредна обука за одржување велосипед.

5. Провомирајте практики на безбедно возење (5 мин)

Дискутирајте го значењето на промоцијата на безбедни велосипедски практики, покрај одржувањето на велосипедите:

а) Едуцирајте ги маргинализираните млади за сообраќајните правила, сигнализацијата и одбранбените техники на возење велосипед.

б) Охрабрете ја употребата на заштитна опрема, како што се кациги и рефлектирачка опрема.

в) Застапување за безбедна велосипедска инфраструктура и подигање на свеста за правата и обврските на велосипедистите.

6. Евалуација и проценка на влијанието (5 мин)

Дискутирајте за важноста на евалуацијата на влијанието на вашите иницијативи за одржување на велосипедот.:

а) Соберете повратни информации од маргинализираните млади и засегнатите страни вклучени во работилниците.

б) Проценете го нивото на развој на вештини, доверба и самодоверба кај учесниците.

в) Користете ги резултатите од евалуацијата за да ги подобрите и усовршите вашите идни програми за одржување велосипеди.

7. Заклучок и завршни зборови (5 мин)

- Сумирајте ги клучните точки дискутирани на сесијата, нагласувајќи ја важноста на одржувањето на велосипедот во зајакнувањето на маргинализирана младина.
- Заблагодарете им се на учесниците за нивниот активен ангажман и посветеност во текот на целата сесија.
- Охрабрете ги да ги применат знаењата и вештините стекнати во нивната младинска работа и да имаат позитивно влијание врз животите на маргинализираните поединци.

Потребни материјали:

флипчарт/ бела табла

маркери во различни бои

ТВ екран или проектор за видеата

Виртуелни совети и трикови:



[АВС проверка](#)



[М Проверка](#)



[Како да ги смените брзините на велосипедот?](#)



[Заштитете го вашиот велосипед од кражба](#)



[Видови брави за велосипеди](#)



[Како и каде да го фрлите вашиот велосипед?](#)



[Како да го исчистите вашиот велосипед?](#)



[Кои се главните делови на велосипедот?](#)

ПРИЛОГ:

1. Долниот држач и неговата улога во перформансите на велосипедот.

Долниот држач е клучна компонента на погонскиот систем на велосипедот. Се наоѓа на дното на рамката на велосипедот, каде што се прикачени и педалите. Примарната улога на долниот држач е да се поврзе колекторот со рамката на велосипедот и да се овозможи непречено ротирање на колекторот, што го напојува движењето на велосипедот напред.

Долниот држач се состои од неколку компоненти, вклучувајќи лежишта, чаши за лежиште и вретено. Лежиштата обезбедуваат интерфејс со ниско триење помеѓу ротирачкото вретено и стационарната рамка, што овозможува колекторот непречено да се ротира. Чашите за лежиште, обично направени од метал, се навојуваат во рамката на велосипедот и ги држат лежиштата на место.

Долниот држач игра клучна улога во преносот на енергија од нозете на возачот до погонската спрега на велосипедот. Тој мора да ја издржи силата што се создаваат за време на возењето, вклучувајќи ги вртежните и страничните сили. Добро одржуваниот и правилно прилагоден долен држач обезбедува ефикасен пренос на енергија, непречено движење на педалите и оптимални перформанси на велосипедот. Постојат различни типови на долни држачи, како што се долни држачи со навој (на пр., BSA или англиски конец) и долни држачи кои се вклопуваат во притискање (на пр., BB30, PF30). Изборот на долниот држач зависи од дизајнот на рамката на велосипедот и од компатибилноста со колекторот.

Редовното одржување и правилното прилагодување на долниот држач се од суштинско значење за да се обезбедат оптимални перформанси и долговечност. Со текот на времето, фактори како нечистотија, влага и абење може да влијаат на непреченото функционирање на долниот држач. Затоа, периодично чистење, подмачкување и проверка се неопходни за да се спречат проблеми како што се прекумерна игра, бучава или предвремено абење.

Со разбирање на функцијата на долниот држач и неговата улога во перформансите на велосипедот, младинските работници можат да ги решаваат проблемите поврзани со долниот држач, осигурувајќи дека маргинализираните млади имаат пристап до велосипеди кои работат непречено, ефикасно и безбедно.

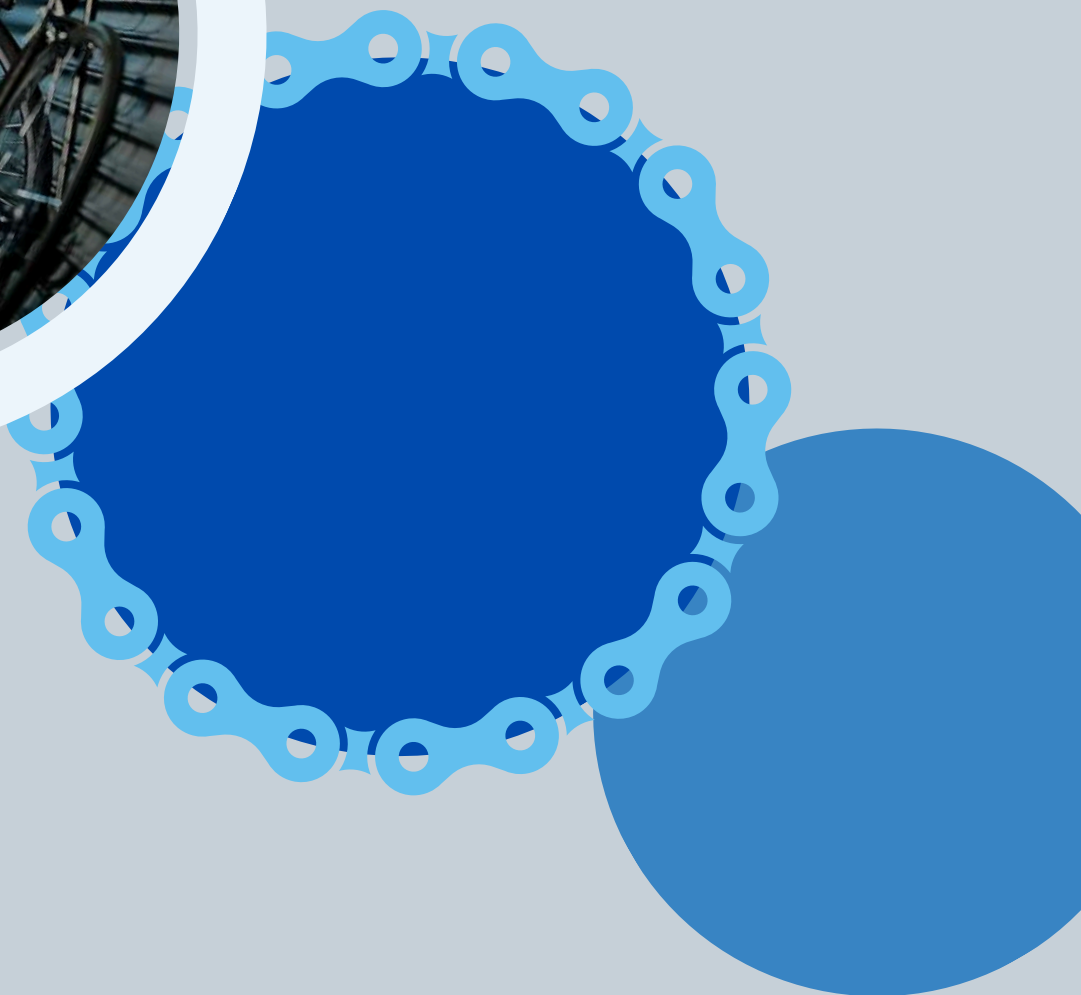


2. Важноста на правилно прилагодените брзини за ефикасно менување.

Правилно прилагодените брзини се клучни за ефикасно менување брзини на велосипедот. Еве неколку причини зошто:

- 1. Полесно менување:** кога брзините се правилно наместени, менувањето меѓу различни брзини станува лесно и непрекорно. Секоја промена на брзината треба да се случи без никакво одлагање, двоумење или прекумерна бучава. Правилното прилагодување осигурува дека ланецот непречено се движи од една брзина во друга, подобрувајќи го целокупното искуство во возењето.
- 2. Оптимален пренос на моќност:** кога брзините се прецизно подесени, преносот на силата од нозете на возачот до погонската спрега е максимизиран. Ланецот ефикасно се движи помеѓу прстените на синџирот и касетата, овозможувајќи најефективно користење на енергијата за време на педалите. Правилното прилагодување на брзината осигурува дека возачот може да одржува постојана каденца и да ја генерира саканата брзина и излезна моќност.
- 3. Намалено абење на ланецот:** неточното прилагодување на брзината може да доведе до неусогласеност на ланецот или триење на менувачот или соседните брзини. Ова може да предизвика непотребно триење и абење на ланецот, што ќе резултира со забрзано истегнување на ланецот, предвремено абење на ланецот и касетата и намален животен век на велосипедот. Правилното прилагодување на брзината помага да се минимизира прекумерното оптоварување на ланецот, промовирајќи ја неговата долговечност и намалувајќи ги трошоците за одржување.
- 4. Подобрено качување и спуштање:** Добро прилагодениот систем за пренос е особено важен кога се справувате со ридови или спуштања. Правилно прилагодените брзини му обезбедуваат на возачот низа соодветни соодноси на менувачот, овозможувајќи ефикасно возење додека се качува или спушта. Ова осигурува дека возачот може да одржува оптимална каденца и да ја најде вистинската рамнотежа помеѓу моќта и брзината за различни терени.
- 5. Зголемена удобност на возачот:** кога брзините се прецизно подесени, возачот лесно може да го најде соодветниот однос на менувачот за нивните услови за возење и личните преференци. Ова промовира удобност и го намалува заморот при подолги возења или предизвикувачки терен. Возачите можат без напор да се прилагодат на промените на теренот, спротивните ветрови или различните брзини на возење, зголемувајќи го севкупното уживање и намалувајќи го ризикот од прекумерен напор.

Правилно приспособените брзини се неопходни за ефикасно и пријатно искуство во возењето. Важно е младинските работници да го разберат значењето на прилагодувањето на брзината, бидејќи тие можат да им помогнат на маргинализираните млади во одржувањето на системите за опрема на нивните велосипеди. Со обезбедување на соодветно прилагодување на брзината, младинските работници можат да им помогнат на маргинализираните поединци да имаат помазно и поефикасно искуство во возењето, на крајот промовирајќи ја нивната самодоверба, мобилност и уживање во возењето велосипед.





**Поправи & Вози Тулkit:
Стратегији за имплементација и оценување.**

**VI. Сообраќајни правила и прописи за
возење велосипед во урбани средини (90 мин)**

VI. Сообраќајни правила и прописи за возење на велосипед во урбана средина (90 мин.)

Вовед

Дел 1: Сообраќајни правила и прописи (40 мин.)

1. Преглед на сообраќајните закони и прописи:

- Вовед во општите сообраќајни закони што важат за велосипедисти (5 минути)
- Разбирање на хиерархијата на учесниците во сообраќајот и нивните одговорности (5 минути)
- Разликување помеѓу велосипедски патеки, заеднички патеки и патишта(5 минути)

2. Главни патни знаци за велосипедисти:

- Сообраќајна сигнализација: разбирање на рачните сигнали и семафорите(5 минути)
- Право на предимство: правила за попуштање и приоритет (5 минути)
- Безбедно престигнување и минување возила (5 минути)
- Правила за возење во групи и формации (5 минути)

3. Interactions with pedestrians and motorists:

- Навигација на пешачки и зебри премини (5 минути)
- Безбедносни размислувања при споделување на патот со моторни возила (5 минути)
- Однесување на крстосници, кружни текови и маневри со вртење (5 минути)



Дел 2: Практични стратегии за безбедно возење (40 мин)

1. Одбрамбени велосипедски техники:

- Одржување на видливост и позиционирање на патот (5 минути)
- Предвидување и избегнување потенцијални опасности (5 минути)
- Ефективно комуницирање на намерите (5 минути)

2. Возење велосипед во различни урбани средини:

- Справување со густ сообраќај и пренатрупани области (5 минути)
- Прилагодување на урбаната инфраструктура, вклучувајќи велосипедски патеки и заеднички простори (5 минути)
- Навигација на сложени крстосници (5 минути)

3. Безбедност на велосипедистите и спречување кражба:

- Техники за заклучување и избирање безбедни места за паркирање (5 минути)
- Стратегии за намалување на ризикот од кражба на велосипед (5 минути)
- Пријавување инциденти и ангажирање со локалните власти (5 минути)



Детална сесија со скрипти:

Забелешка 1:

Фацитаторот може да користи дополнителни ресурси како сообраќајни знаци и визуелни слики, студии на случај и групни дискусии за да ја подобри сесијата.

Забелешка 2:

Не заборавајте да го прилагодите времето и испораката врз основа на динамиката на сесијата и потребите на учесниците. Поттикнете ја интеракцијата, вклучете учесници во дискусиите и обезбедете примери од реалниот живот за да го подобрите разбирањето и практичната примена на сообраќајните правила и прописи за безбедност на урбан велосипедизам.

Забелешка 3:

По секој дел, можете да имате „Прашања и дискусија“ во оваа сесија за да навлезете уште подлабоко во темата, да го конкретизирате учењето, и истражете повеќе на темата:

- Бидете отворени за прашања и охрабнете ги учесниците да ги споделат своите искуства и предизвици поврзани со споменатите информации.
- Адресајте ги сите грижи или сомнежи покренати од учесниците.



1. Вовед (5 мин.)

- Поздравете ги учесниците и запознајте ја темата на сесијата
- Нагласете ја важноста од разбирање на сообраќајните правила и прописи за безбедно градско патување (3 минути)

Дел 1: Сообраќајни правила и прописи за возење велосипед во урбани средини (40 мин.)

Virtual Tips and Tricks:



[Рачни сигнали и сообраќајни правила](#)



[Однесување на патот](#)

1. Вовед во сообраќајни правила и пропис (5 мин)

- Започнете со истакнување на значењето на разбирањето и почитувањето на сообраќајните правила и прописи додека возите велосипед во урбани средини
- Нагласете дека следењето на овие правила не само што ја гарантира безбедноста на велосипедистите, туку и промовира хармоничен соживот со другите учесници во сообраќајот
- Објаснете дека познавањето на сообраќајните правила им дава моќ на маргинализираните млади самоуверено да се движат по улиците и да донесуваат информирани одлуки



2. Основни патни правила за велосипедисти (15 мин.)

- Разговарајте за основните сообраќајни правила што велосипедистите мора да ги следат, како што се запирање на црвено светло и стоп знаци, пропуштање на пешаците и сигнализирање на вртења (види ПРИЛОГ)
- Објаснете ја важноста од почитување на сообраќајните знаци, патните знаци и ознаките на коловозот за да се одржи редот и да се спречат несреќи
- Истакнете го значењето на возењето во иста насока како сообраќајот, користењето назначени велосипедски патеки кога е достапно и одржувањето безбедно растојание од паркираните автомобили

3. Разбирање на првенство на минување и интеракциите со другите корисници на патиштата (15 min)

- Објаснете го концептот на првенство на минување и како тој се применува во различни сообраќајни ситуации кои се среќаваат додека возите велосипед
- Дискутирајте за интеракциите помеѓу велосипедистите, пешаците, возачите и другите учесници во сообраќајот, нагласувајќи ја потребата од меѓусебно почитување и соработка
- Обезбедете практични примери и сценарија за да илустрирате како да се движите во сложени сообраќајни ситуации, како што се раскрсници и кружни текови
(види ПРИЛОГ)



4. Ресурси и поддршка за безбедно возење (5 мин)

- Обезбедете информации за достапните ресурси и системи за поддршка кои можат да им помогнат на маргинализираните млади безбедно да се движат по урбаниот велосипед, како што се локални велосипедски организации, работилници во заедницата и онлајн ресурси (**ВИДИ ПРИЛОГ**).
- Нагласете ја важноста од образование, само-подобрување и постојано информирање за какви било промени во сообраќајните правила и инфраструктура

Заклучок (5 min)

- Повторете ги клучните точки дискутирани во овој дел, нагласувајќи ја важноста од разбирање и следење сообраќајни правила и прописи за безбедно возење велосипед во урбани средини.
- Адресајте ги сите прашања или грижи што ги покренале учесниците.

Дел 2: Практични стратегии за безбедно возење велосипед (40 мин)

1. Вовед во практични стратегии за безбедно возење велосипед (5 мин)

- Започнете со нагласување на важноста на практичните стратегии за обезбедување на безбедни и пријатни искуства при патување за маргинализираните млади
- Објаснете дека овие стратегии ќе ги поттикнат самоуверено да се справат со различни предизвици со кои се среќаваат за време на урбаниот велосипед
- Нагласете дека со спроведување на овие стратегии, тие можат да ја подобрат нивната безбедност, да ги намалат ризиците и да промовираат позитивна велосипедска култура во нивните заедници



2. Планирање на рути и навигација (15 мин.)

- Дискутирајте за значењето на планирањето на рутата за да се идентификуваат побезбедни и попријателски рути за велосипеди. Објаснете ја употребата на алатки за дигитално мапирање и апликации за навигација специфични за велосипедизмот за наоѓање велосипедски патеки, заеднички патеки и потивки улици (5 минути)
- Споделете совети за тоа како да се земат предвид факторите како што се обемот на сообраќајот, условите на патиштата, раскрсниците и потенцијалните опасности при изборот на рута

3. Интеракција со моторни возила и останати корисници (20 мин.)

- Обезбедете насоки за тоа како да се воспостави видливост и ефективно да се комуницираат намерите додека го делите патот со возачите.
- Дискутирајте за техниките за одржување на безбедно растојание од возилата, избегнување на слепите точки и предвидување на нивните движења.
- Истакнете ја важноста од воспоставување контакт со очите со возачите, користење на рачни сигнали и утврдување позиционирање на патот кога е потребно.
- Адресирајте ги стратегиите за справување со агресивни или невнимателни возачи, како што се останување смилено, давање простор и пријавување инциденти доколку е потребно.

4. Навигација по раскрсници и прометни области (20 мин.)

- Разговарајте за специфичните техники за безбедно навигација на раскрсниците, вклучувајќи позиционирање, сигнализација и попуштање на правото на движење
- Објаснете како да ракувате со различни типови на раскрсници, како што се кружни текови, сообраќајни кругови и крстосници со повеќе ленти
- Споделете совети за тоа како да се движите низ прометните области, како што се улици во центарот на градот, автобуски ленти и пешачки зони
- Справете се со потенцијалните предизвици и понудете стратегии за преминување на трамвајски пруги, справување со паркирани автомобили и маневрирање низ пренатрупани области



5. Справување со потешки временски услови и ниска светлина (15 min)

- Обезбедете упатства за безбедно возење при различни временски услови, како што се дожд, силен ветер или екстремни температури (5 минути).
- Дискутирајте за важноста на видливоста во услови на слаба осветленост и препорачајте употреба на рефлектирачка опрема, светла и облека со светли бои (5 минути).
- Споделете совети за тоа како да ги прилагодите техниките на возење и растојанијата на сопирање кога се соочувате со влажни или лизгави површини (5 минути).

6. Одбранбени велосипедски техники (15 min)

Објаснете ја важноста на одбранбените техники на возење велосипед за маргинализираните млади за да се подобри нивната безбедност на патот. Дискутирајте за одржување на видливоста и позиционирањето на патот, како на пример возење во права линија и избегнување слепи точки.

Нагласете го значењето на предвидувањето и избегнувањето на потенцијалните опасности, како што се отворањето на вратите на автомобилот, дупките или непредвидливите пешаци.

Нагласете ја важноста од ефективно комуницирање на намерите, користејќи рачни сигнали и контакт со очите со другите учесници во сообраќајот.

7. Возење велосипед во различни урбани средини (15 мин.)

- Дискутирајте за предизвиците на возењето велосипед во густ сообраќај и пренатрупани области и понудете стратегии за справување со овие ситуации.
- Обрнете внимание на прилагодувањето кон урбаната инфраструктура, вклучувајќи велосипедски патеки, заеднички простори и кружни текови и дајте совети за безбедно навигација по нив.
- Споделете техники за навигација на сложени раскрсници и раскрсници, како што се свесни за протокот на сообраќај, правилата за право на движење и користење визуелни знаци.



8. Велосипедска безбедност и спречување на кражба (15 мин.)

- Нагласете ја важноста на безбедноста на велосипедите и превенцијата од крајби за маргинализираните млади за да се заштитат нивните вредни средства.
- Обезбедете насоки за правилните техники на заклучување, како на пример користење на цврста брава и прицврстување и на рамката и на тркалата.
- Дискутирајте за стратегии за избор на безбедни места за паркирање, како што се добро осветлени области со голем сообраќај за нозете и назначени полици за велосипеди.
- Обрнете внимание на важноста од пријавување инциденти на кражба и ангажирање со локалните власти или организациите во заедницата за поддршка.

Повторување (5 мин.)

- Повторете ги клучните точки дискутирани во овој дел, нагласувајќи ги практичните стратегии за безбедно патување во урбани средини.
- Охрабрете ги учесниците да ги применат овие стратегии во сопствените велосипедски искуства и да ги споделат со маргинализираните млади со кои работат.

Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања
- Нагласете ја важноста од промовирање безбедни практики за возење велосипед кај маргинализираните млади

Потребни материјали:










флипчарт/табла

маркери - различни бои

ТВ екран или проектор за видеата



Виртуелни совети и трикови:

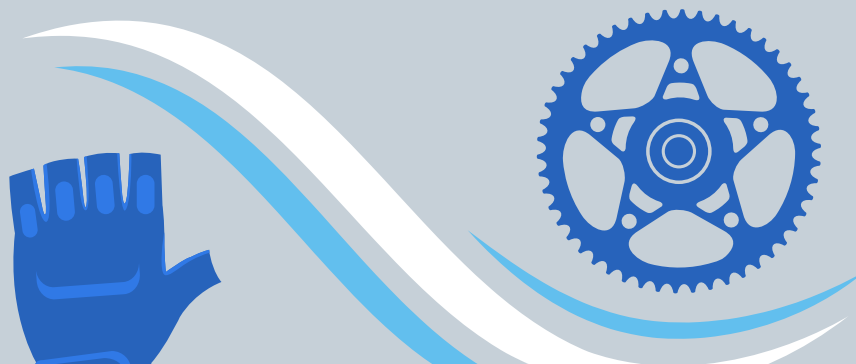
-  [Рачни сигнали и сообраќајни знаци](#)
-  [Однесување на патот](#)
-  [Спречување да се украде вашиот велосипед](#)
-  [Типови на брави за велосипед](#)
-  [Безбедност на велосипедот - Ризиците од користење на телефон и слушалки](#)
-  [Возење велосипед во зима](#)
-  [Долго возење велосипед](#)
-  [Возење велосипед со дете](#)
-  [Научете да возите велосипед](#)

ПРИЛОГ

1. Основните велосипедски правила што треба да ги следат велосипедистите:

а. Застанете на црвено и стоп знаци:

- Нагласете ја важноста од почитување на сообраќајната сигнализација и целосно запирање на црвените семафори и знаците за стоп
- Објаснете дека велосипедистите треба да чекаат да продолжи нивниот ред и да не продолжи додека не биде безбедно
- Нагласете ја потребата да се биде внимателен дури и кога светлото ќе стане зелено или кога знакот за запирање е јасен, бидејќи другите возила или пешаци сè уште преминуваат.



б. Пропуштање на пешаците:

- Дискутирајте за важноста да им се даде право на првенство на минување на пешаците на одредени пешачки премини или кога го преминуваат патот.
- Охрабрете ги велосипедистите да успорат или да застанат кога се приближуваат до пешаци, особено во преполни области.
- Објаснете дека пропуштањето пред пешаците ја промовира безбедноста и поттикнува позитивни интеракции помеѓу велосипедистите и пешаците.

в. Сигнализација при свртување:

- Нагласете ја потребата велосипедистите да користат рачни сигнали за да ги покажат своите намери кога вртат или менуваат лента
- Покажете ги соодветните рачни сигнали за свртување во лево, свртување во десно и застанување и објаснете кога да го користите секој сигнал
- Охрабрете ги учесниците да вежбаат користење на рачни сигнали и објаснете ги нивните придобивки во однос на комуникацијата и безбедноста.

в. Воzeње во иста насока со сообраќајот:

- Highlight the importance of cycling in the same direction as traffic flow to enhance visibility and predictability
- Explain that riding against traffic is dangerous and illegal, as it increases the risk of collisions
- Encourage participants to always stay on the right side of the road, following the flow of traffic

е. Користење на велосипедските патеки и заеднички патишта:

- Дискутирајте за улогата на велосипедските патеки во обезбедувањето одреден простор за велосипедистите и важноста да се користат кога се достапни
- Објаснете ја потребата да се биде свесен за заедничките простори со пешаците, како што се тротоарите или патеките за мешана употреба, и да се пропуштат пешаците во овие области
- Обрнете внимание на важноста да се биде внимателен и со почит кон другите учесници во сообраќајот, вклучително и возачите, пешаците и колегите велосипедисти.

2. Практични примери и сценарија за да се илустрира како да се движите во сложени сообраќајни ситуации во Европа:

а. Сценарио: Навигација по прометна крстосница:

- Пример: Велосипедист се приближува до голема крстосница со повеќе ленти и семафори.

Практични совети:

- Нагласете ја важноста од правилно позиционирање на лентата за да бидат видливи за другите учесници во сообраќајот.
- Дискутирајте за концептот на „возење по патека“ кога е потребно за да се потврди својата позиција и да се обезбеди безбедност.
- Истакнете го значењето на почитувањето на сообраќајните сигнали, застанувањето на црвено и попуштањето на сообраќајот од спротивната страна пред да завртите.
- Охрабрете ги велосипедистите да воспостават контакт со очите со возачите и пешаците за да се обезбеди взаемна свест.

б. Сценарио: Движење низ кружен тек:

- Пример: велосипедист наидува на кружен тек со повеќе влезни и излезни точки.



Практични совети:

- Објаснете го концептот на „возење по патека“ при влегување во кружен тек за да се воспостави јасна патека.
- Нагласете ја потребата да ги пропуштите возилата што се веќе во кружниот тек и почекајте безбедна празнина пред да влезете.
- Дискутирајте за важноста на сигналните намери за излез од кружниот тек, користејќи соодветни рачни сигнали.
- Нагласете ја потребата да се биде внимателен со поголемите возила, како камиони и автобуси, кои може да бараат повеќе простор во кружниот тек.

в. Сценарио: Справување со заедничка велосипедска патека и пешачки премини:

- Пример: Велосипедист наидува на велосипедска патека која е споделена со пешаци и има повеќе пешачки премини.

Практични совети:

- Дискутирајте за важноста да се биде свесен и да се пропуштаат пешаците кога е потребно, особено на одредени премини.
- Охрабрете ги велосипедистите да ја прилагодат брзината според протокот на пешачкиот сообраќај за да избегнат конфликти и да се обезбеди безбедност.
- Истакнете го значењето на користењето рачни сигнали или воспоставувањето контакт со очите со пешаците за да се соопштат намерите.
- Разговарајте за потребата да се биде внимателен при отворање на вратите на автомобилот и други потенцијални опасности долж велосипедската лента.

Забелешка:

Не заборавајте да ги поттикнете учесниците да ги споделат своите искуства и стратегии за движење во сложени сообраќајни ситуации. Со дискусија за практични сценарија и обезбедување на примери од реалниот свет, учесниците можат подобро да разберат како безбедно и самоуверено да се движат по крстосниците, кружните текови и заедничките простори во Европа.



3. Достапни ресурси и системи за поддршка кои можат да им помогнат на маргинализираните млади безбедно да возт велосипед по градот:

а. Програми за едукација и обука за велосипедизам: Соработка со локални организации или групи за застапување на велосипедизмот за да се обезбедат програми за едукација и обука за велосипедизам специјално прилагодени за маргинализираните млади. Овие програми можат да ги научат основните вештини за возење велосипед, сообраќајните правила и безбедносните практики, давајќи им овластување со знаење и самодоверба за безбедно движење во урбаните средини.

б. Менторство и поддршка од врсници: Спојување на маргинализираните млади со искусни велосипедисти или ментори кои можат да обезбедат водство и поддршка. Менторите можат да ја споделат својата експертиза, да понудат практични совети, да ги придружуваат на велосипедските патеки и да даваат постојано охрабрување. Може да се формираат и групи за поддршка на врсниците каде маргинализираните млади можат да се поврзат со други кои се соочуваат со слични предизвици и да споделуваат искуства, совети и совети.

в. Пристап до достапни и квалитетни велосипеди и безбедносна опрема: Соработка со локални продавници за велосипеди, организации во заедницата или иницијативи кои обезбедуваат прифатливи или субвенционирани велосипеди и безбедносна опрема за маргинализираните млади. Ова може да помогне да се надминат финансиските бариери и да се осигураме дека имаат пристап до сигурни и добро одржувани велосипеди, шлемови, светла и друга основна заштитна опрема.

г. Застапување за велосипедска инфраструктура и мерки за безбедност: Работа со локалните власти и засегнатите страни во заедницата за да се залага за подобрена велосипедска инфраструктура, како што се велосипедски патеки, мерки за смирување на сообраќајот и безбедни премини. Поттикнувањето на имплементација на мерки како сигнализација, означување на патишта и мерки за смирување на сообраќајот може да создаде побезбедна средина за маргинализираните млади да возат велосипед во урбаните средини.

д. Кампањи за подигање на свеста и информирање: Спроведување кампањи за подигање на свеста за промовирање на безбедни практики за возење велосипед кај маргинализираните млади и пошироката заедница. Овие кампањи може да вклучуваат работилници, настани во заедницата и програми за јавно информирање кои ја нагласуваат важноста на безбедноста на патиштата, споделување на патот и почитување на велосипедистите како легитимни учесници во сообраќајот.



**Поправи & Вози Тулkit со Ресурси:
Стратегији за имплементација и оценка.**

**VII. Користење на различни алатки и ресурси за
учење за маргинлазириани млади (90 мин.)**

VII. Користење на различни алатки и ресурси за учење за маргинализирани млади (90 мин)

Вовед. (3 min)

Дел 1: Разбирање на потребите за учење на маргинализираните млади (30 мин)

1. Дефиниција и карактеристики за маргинализирани млади:

- Разговарајте за факторите кои придонесуваат за маргинализираност на младите
- Разберете ги уникатните предизвици и бариери со кои се соочуваат во образованието и учењето

2. Потреби и преференции во учењето кај маргинализираните млади:

- Препознајте ја важноста на индивидуализираните пристапи
- Идентификувајте различни стилови на учење и преференции
- Размислете за културната чувствителност и инклузивност во алатките за учење

3. Проценка на потребите за учење на маргинализираните млади:

- Ефективни методи за спроведување на проценки на потребите
- Ангажирање со младите за да се разберат нивните интереси и аспирации
- Соработка со други професионалци и организации за холистичка поддршка



Дел 2: Истражување на алатките и ресурсите за учење (30 мин.)

1. Алатки за учење базирани на технологија:

- Воведете онлајн платформи, образовни апликации и дигитални ресурси
- Разговарајте за придобивките и предизвиците на технолошката интеграција
- Обезбедете примери на онлајн ресурси кои ги таргетираат младите во неповолна положба

2. Алатки за учење што не се базираат на технологија:

- Истакнете ја важноста на практичното и искуствено учење
- Прикажи креативни и интерактивни активности за учење
- Дискутирајте за користењето на уметноста, спортот и стручната обука

3. Приспособување на алатките за учење на потребите на младите во неповолна положба:

- Стратегии за адаптација за различни стилови и способности на учење
- Промовирајте инклузивност и пристапност во ресурсите за учење
- Вклучете го придонесот и повратните информации од младите во развојот на алатките

Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања
- Нагласете ја важноста од искористување на различни алатки и ресурси за учење за поддршка на младите во неповолна положба.

Забелешка:

Фацилитаторт може да вклучи групни дискусии, студии на случај, и практични активности за да ја направат сесијата поинтерактивна и попривлечна. Не заборавајте да го прилагодите времето и испораката врз основа на динамиката на сесијата и потребите на учесниците. Поттикнете ги прашањата, дискусиите и споделувањето искуства во текот на целата сесија тоа е интерактивно и корисно за учесниците.



ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

1. Вовед (5 мин.)

- Поздравете ги учесниците и запознајте ја темата на сесијата
- Објаснете ја важноста од користење на различни алатки и ресурси за учење за ефективен ангажман со маргинализираните млади

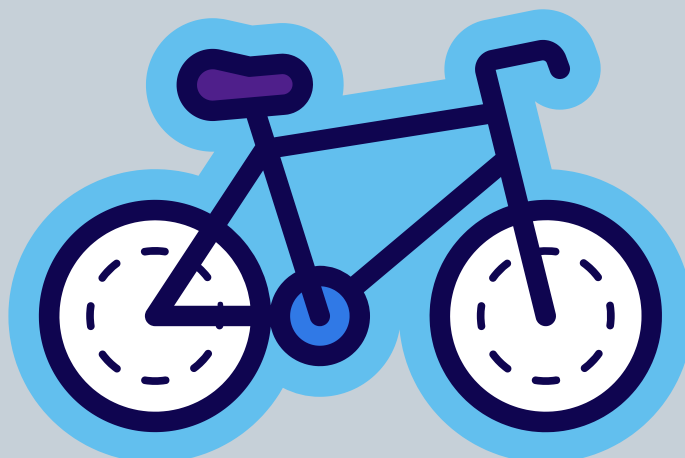
Дел 1: Разбирање на маргинализирани млади и нивните потреби за учење (30 мин.)

Дефиниција и карактеристики на маргинализирани млади: (10 мин.)

- Дискутирајте за факторите кои придонесуваат за неповолност на младите, како што се социо-економскиот статус, ограничениот пристап до ресурси, дискриминацијата, и неповолни животни околности.
- Истражете ги карактеристиките кои вообичаено се поврзуваат со млади во неповолна положба, вклучително и пониски академски достигнувања, повисоки стапки на напуштање, и намалени можности за образование.
- Истакнете ја различноста во оваа популација и важноста на разбирање на нивните индивидуални околности и искуства.

Потреби за учење и преференции на маргинализирани млади : (10 мин.)

- Препознајте ја важноста на индивидуализираните пристапи во задоволувањето на потребите за учење на маргинализираните млади.
- Идентификувајте различни стилови на учење и преференции и како тие можат да влијаат на ефективност на образованието.
- Дискутирајте за значењето на културната чувствителност и инклузивност во развојот на алатки и ресурси за учење кои резонираат со различното потекло и искуства на маргинализирани млади.



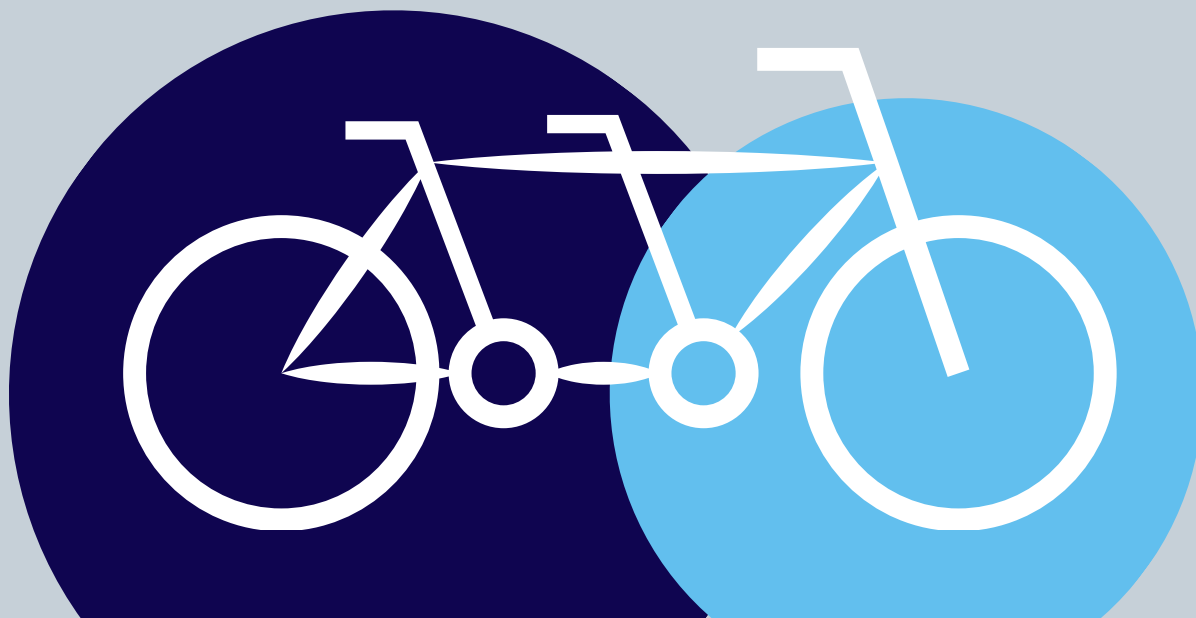
Проценка на потребите за учење на младите во неповолна положба: (10 мин.)

- Истражете ги ефективни методи за спроведување на проценки на потребите, како што се анкети, интервјуа и фокус групи, за да стекнете увид во специфичните предизвици и аспирации на младите во неповолна положба.
- Дискутирајте за важноста од директно ангажирање со младите за да ги разберете нивните интереси, силни страни и области каде што им е потребна поддршка.
- Истакнете ја вредноста на соработката со други професионалци, организации во заедницата и засегнати страни за да се обезбеди сеопфатна поддршка што се однесува на повеќекратните димензии на неповолноста на младите.

Дел 2: Истражување на алатките и ресурсите за учење (40 мин.)

1. Алатки за учење базирани на технологија: (15 мин.)

- Воведете онлајн платформи, образовни апликации и дигитални ресурси кои можат да го подобрат искуството за учење за младите во неповолна положба.
- Дискутирајте за придобивките од технолошката интеграција, како што се зголемен пристап до информации, интерактивни можности за учење и персонализирани искуства за учење.
- Решавање на предизвиците поврзани со алатките засновани на технологија, вклучувајќи ограничен пристап до уреди или интернет конекција, како и важноста да се земе предвид еднаквоста и инклузивноста.
- Обезбедете примери на онлајн ресурси специјално дизајнирани за поддршка на образовните потреби на млади во неповолна положба, како што се образовни веб-страници, интерактивни платформи за учење и онлајн упатства.



2. Алатки за учење што не се базираат на технологија: (15 мин.)

- Истакнете ја важноста на пристапите за практично и искуствено учење за маргинализирани млади.
- Прикажи креативни и интерактивни активности за учење кои вклучуваат различни сетила и промовираат активно учество.
- Дискусирајте за користењето на уметноста, спортот и стручната обука како вредни алатки за учење кои можат да ја подобрат мотивацијата, развојот на вештините и довербата кај маргинализираните млади.
- Споделете конкретни примери на ресурси и активности кои не се засновани на технологија, кои се покажаа ефикасни во ангажирањето на младите во неповолна положба, како што се учењето базирано на проекти, иницијативите засновани на заедницата и програмите за менторство.

3. Приспособување на алатките за учење на потребите на младите во неповолна положба: (15 мин.)

- Дискусирајте за стратегии за адаптација за различни стилови и способности на учење за да се осигурате дека алатките за учење се инклузивни и ги задоволуваат различните потреби на маргинализираните млади.
- Нагласете ја важноста од промовирање на инклузивноста и пристапноста во дизајнирањето и испораката на ресурсите за учење, земајќи ги предвид факторите како што се јазикот, културната чувствителност и физичките или когнитивните попречености.
- Поттикнете го вклучувањето на младинскиот придонес и повратни информации во развојот на алатки за учење за да се осигурате дека нивните потреби и преференци се земени предвид.
- Нагласете ја вредноста на тековната евалуација и усовршување на алатките за учење за да се обезбеди нивната ефективност и релевантност во поддршката на образовното патување на маргинализираните млади.



Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата, нагласувајќи ја важноста од истражување и искористување на различни алатки и ресурси за учење за младите во неповолна положба.
- Охрабрете ги учесниците да го применат знаењето стекнато во нивната работа со маргинализираните млади, стремејќи се да обезбедат ангажирани, инклузивни и ефективни искуства за учење.
- Завршете ја сесијата со изразување благодарност за посветеноста на учесниците за поддршка на маргинализираните млади и нивната подготвеност да истражуваат иновативни пристапи во образованието.

Потребни материјали:

флипчарт/маркери за бела табла - ТВ екран со различни бои или проектор за видеата

Виртуелни совети и трикови:

 [Самооценување на вештините за возење велосипед](#)

 [Регистарски број и осигурување](#)

 [10 совети за купување половен велосипед](#)



ПРИЛОГ:

I. Корисни онлајн платформи, образовни апликации и дигитални ресурси кои можат да го подобрат искуството за учење за маргинализирани млади :

1. Кан академија (www.khanacademy.org):

Непрофитна организација која нуди широк спектар на бесплатни онлајн курсеви, вежби за вежбање и наставни видеа кои покриваат различни предмети, вклучувајќи математика, природни науки, хуманистички науки и подготовка за тестови.

Coursera за бегалци (www.coursera.org/forrefugees): Coursera, во соработка со организациите што ги поддржуваат бегалците, нуди бесплатен пристап до нивните онлајн курсеви, овозможувајќи им на младите во неповолна положба да пристапат до високи квалитетно образование по различни предмети од водечки универзитети и институции.

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

TED-Ed обезбедува колекција од едукативни видеа, лекции и интерактивни квизови на различни теми. Нуди привлечна и достапна платформа за обесправените млади да истражуваат различни теми и да го прошират своето знаење.

3. Duolingo (www.duolingo.com):

Апликација за учење јазик која нуди интерактивни лекции и вежби на повеќе јазици. Обезбедува ефективен и гејмифициран пристап за усвојување јазик, што го прави достапен и привлечен за млади во неповолна положба.

4. Codecademy (www.codecademy.com):

Интерактивна платформа која нуди курсеви за кодирање и упатства за почетници. Обезбедува практично искуство за учење за маргинализираните млади заинтересирани за развој на вештини за кодирање и програмирање.

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

OpenLearn е бесплатна платформа за учење обезбедена од The Open University. Нуди широк спектар на курсеви, образовни ресурси и интерактивни содржини во различни теми, овозможувајќи им на младите во неповолна положба да пристапат до квалитетно образование со сопствено темпо.

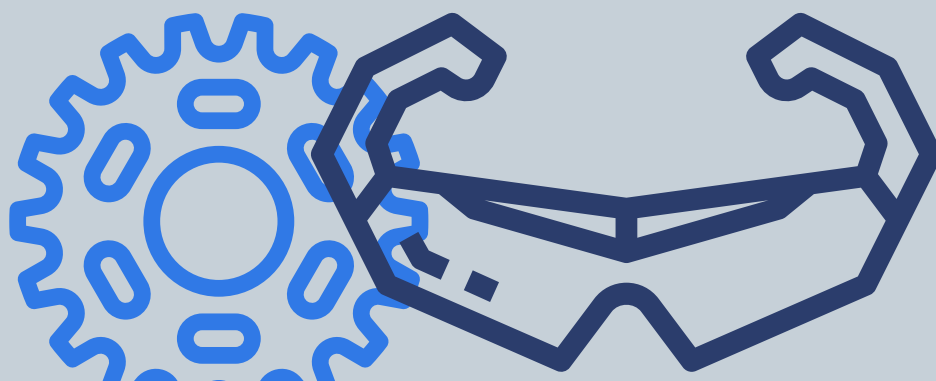
6. **Scratch (scratch.mit.edu):** Scratch е програмски јазик и онлајн заедница што им овозможува на младите во неповолна положба да создаваат интерактивни приказни, игри и анимации. Негува креативност, решавање проблеми и вештини за пресметување.

7. **Worldreader (www.worldreader.org):** Worldreader е непрофитна организација која обезбедува пристап до огромна колекција на дигитални книги и образовни ресурси за обесправените млади ширум светот. Платформата го поддржува развојот на писменоста и промовира љубов кон читањето.

8. **Google Arts & Culture (artsandculture.google.com):** Оваа платформа им овозможува на младите во неповолна положба да истражуваат илјадници уметнички дела, културни артефакти и историски места преку виртуелни тури, изложби и интерактивни функции. Обезбедува извонредно искуство за учење во уметноста и културата.

9. **Elevate (www.elevateapp.com):** Elevate е апликација за обука на која нуди персонализирани игри и вежби за подобрување на когнитивните вештини, како што се меморија, фокус и решавање проблеми. Тоа може да им помогне на младите во неповолна положба да ги подобрат своите когнитивни способности и академските перформанси.

Овие платформи, апликации и ресурси обезбедуваат вредни можности за обесправените млади да пристапат до образование, да развијат нови вештини и да истражуваат различни теми. Тие можат да се користат од младински работници и едукатори за подобрување на искуствата за учење на маргинализираните млади.





**Комуникација, културно потекло и пол:
зошто тие играат улога?**

**I. Разбирање на целната група и нивните
потреби:**

МОДУЛ 2: Комуникација, културно потекло и пол: зошто тие играат улога?

I. Разбирање на целната група и нивните потреби:

- анализа на целната група и околината;
- потребата од повеќе часови ориентирани кон жените

II. Стратегија за комуникација додека се работи на младинска мобилност со маргинализирани групи (90 мин.)

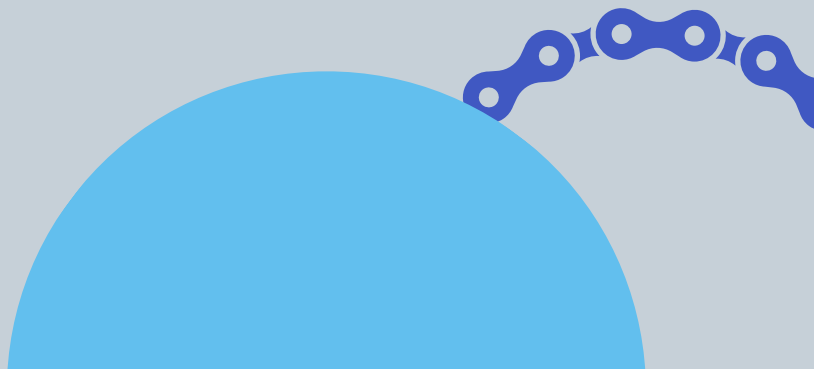
III. Применети канали за комуникација со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (120 мин.)

IV. Инструкции за младински работници како да применат соодветна комуникациска стратегија во програмите за патување со велосипеди (90 мин.)

I. Разбирање на целната група и нивните потреби (60 мин.)

Фацилитаторот дава преглед на целната група (на пр. млади луѓе, мигранти, бегалци, маргинализирани групи) и нивните потреби. Потоа, фацилитаторот води сесија за бура на идеи за да ги истражи предизвиците и можностите за работа со целната група.

- Целта на активноста е да се развие емпатија и културна свест. Учесниците ќе стекнат знаење за потребите и предизвиците со кои се соочува целната група. Тие исто така ќе ја научат вештината на бура на идеи и фаќање идеи.
- Материјали: флип-чарт хартија и маркери за да ги доловат нивните идеи и гледишта.



ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Фацитатор:

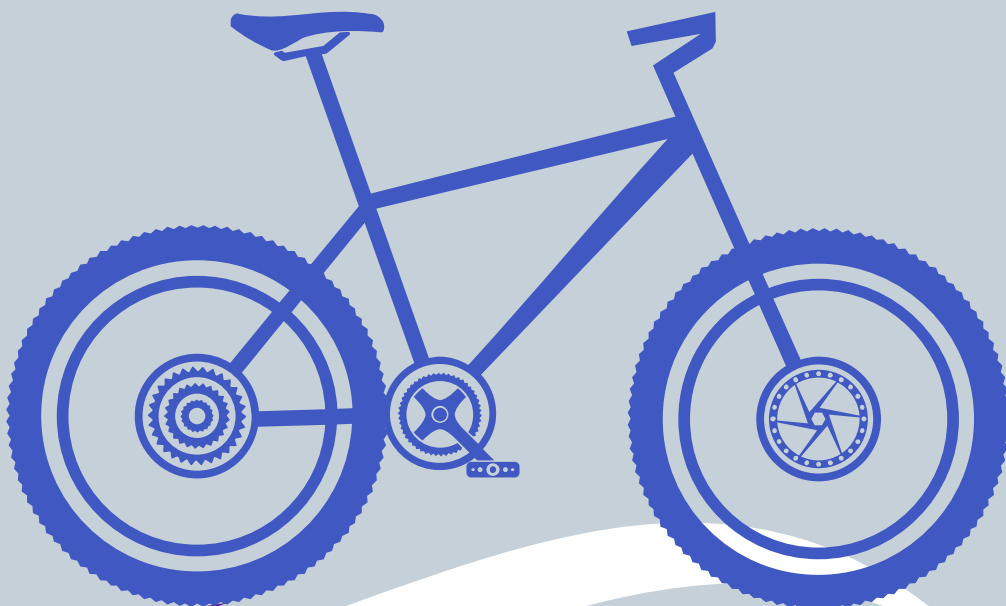
Здраво на сите, и добредојдовте на нашата сесија за разбирање на целната група и нивните потреби. Денес, ќе ги истражуваме уникатните предизвици и можности за работа со нашата целна група и ќе се стремиме да развиеме емпатија и културна свест на патот.

Цел:

- Целта на оваа активност е да се навлезе во карактеристиките и потребите на нашата целна група подобро да разбереме како ефективно да ги поддржиме.
- Преку бура на идеи и споделување сознанија, ние имаме за цел да ја поттикнеме емпатијата и културна свест кај учесниците.
- Ќе користиме хартија за флипчарт и маркери за да ги доловиме нашите идеи и гледишта визуелно.

Совети за учесниците:

- Ве молиме слободно споделете ги вашите лични искуства и согледувања за време на сесијата.
- Ајде да одржиме однос со почит кон ставовите еден на друг и искуства.



Преглед на целната група: Активност за подобро запознавање: „Групно мапирање“

(10 минути):

За да ги започнеме работите, ајде да создадеме визуелна претстава за нашата целна група и нивната околина. Земете голем лист хартија и неколку маркери. Во мали групи нацртајте мапа што ги прикажува карактеристиките, предизвиците и можностите на целната група и нивната околина. Слободно бидете креативни и користете симболи, бои и етикети за да претставите различни аспекти. Ќе се собереме повторно за да ги споделиме и разговараме за нашите групни карти.

Фацилитатор: Да започнеме со давање преглед на нашата целна група.

Нашата целна група се состои од [опишете ја целната група - на пр. млади луѓе, мигранти, бегалци, маргинализирани групи]. Тие се соочуваат со уникатни предизвици и имаат специфични потреби кои бараат внимание и поддршка. Сега, ајде да продолжиме да разговараме за овие предизвици и потреби подетално.

Сесија за бура на идеи (15 минути):

Фацилитатор: Сега, ќе имаме бура на идеи. Ве молиме слободно споделете ги сите предизвици или можности што ги гледате кога работите со нашата целна група. Запомнете, нема погрешни одговори и секој увид е вреден. Ајде да ги користиме флипчарт-хартијата и маркерите за снимање нашите идеи.

- Кои се примарните предизвици со кои се соочува нашата целна група?
- Кои ресурси или системи за поддршка им се достапни во нивната околина?
- Како општествените норми и културните фактори влијаат на нивниот пристап до образование и можности?

(Учесниците се вклучуваат во бреинсторминг, споделувајќи ги своите сознанија и искуства. Олеснувачот поттикнува активно учество и гарантира дека секој има можност да придонесе.)



Интерактивна дискусија: „Идентификување на родовите потреби“ (10 минути)

Во многу образовни услови, жените често имаат уникатни потреби и преференци кои може да се разликуваат од оние на мажите. Ајде да ги истражине овие родови специфични потреби заедно. Во мали групи, имајте бора на идеи и дискутирајте:

- *Кои се некои предизвици или бариери со кои жените од нашата целна група може да се сретнат при пристапот до образование?*
- *Како можеме да создадеме поинклузивна и поподдржлива средина за учење за жените?*
- *Кои конкретни теми или пристапи би можеле да се вклучат во часови ориентирани кон жените за ефективно да се задоволат нивните потреби?*

По групните дискусии, ќе се презгрупираме за да ги споделиме нашите наоди и сознанија.

Вежба за раскажување приказни: „Приказни за емпатија“ (15 минути)

Раскажувањето приказни е моќна алатка за разбирање и сочувствување со искуствата на другите. Во парови, наизменично споделувајте лична приказна или анегдота што илустрира предизвик или бариера со која се соочуваат жените во нашата целна група. Фокусирајте се на изразување на емоции, мисли и перспективи. Потоа, сменете ги улогите и внимателно слушајте ја приказната на вашиот партнер. Потоа, размислете за тоа како раскажувањето приказни може да ни помогне да се поврземе со искуствата на другите.



Решенија и стратегии за бура на идеи (15 минути)

Сега кога добивме увид во потребите на нашата целна група, ајде да подготвиме потенцијални решенија и стратегии за нивно решавање.

Во мали групи, генерирајте идеи за часови ориентирани кон жените или образованието кои се грижат за специфичните потреби идентификувани претходно.

Размислете за фактори како што се содржината на наставната програма, наставните методологии и системи за поддршка. Ќе се собереме за да ги споделиме нашите иновативни решенија и да разговараме за нивната изводливост и потенцијално влијание.

Рефлексија и дискусија (5 минути):

Фацитатор: Ви благодариме на сите за вашите проникливи придонеси. Сега, да земеме момент за размислување за она што го разговаравме.

Што најмногу ви се истакна за време на нашата сесија за бура на идеи? Дали некој има дополнителни мисли или размислувања што би сакале да ги сподели?

(Охрабрете ги учесниците да размислуваат за согледувањата споделени за време на сесијата за бура на идеи и да разговараат за сите клучни информации или набљудувања.)



Клучно за учењето и завршница (5 минути):

Фацилитатор: Како што завршуваме, ајде да резимираме некои од клучните учења од нашата денешна сесија. Стекнавме подлабоко разбирање за потребите и предизвиците со кои се соочува нашата целна група, што ќе го информира нашиот пристап во нивната ефективна поддршка. Дополнително, развивме емпатија и културна свест, кои се суштински квалитети за работа со различни популации. Ви благодариме на сите за вашето активно учество и вредните сознанија.

(Повторете ги главните точки дискутирани за време на сесијата и изразете благодарност до учесниците за нивниот придонес.)

Со тоа ја завршуваме нашата сесија за разбирање на целната група и нивните потреби. Ви благодарам на сите за вашето учество и со нетрпение очекувам да продолжиме со нашето истражување во следните сесии.

Слободно приспособете ја и приспособете ја оваа скрипта според вашата специфична публика и контекст.

Совети и трикови:

- Фацилитаторот треба да ги охрабри учесниците да ги споделат своите лични искуства и согледувања, а притоа да одржуваат почит кон туѓите ставови.
- Вклучете исто толку динамични елементи, физичко движење или брзи поттикнувачи за да го освежите нивото на енергија на учесниците, како што е сесијата е многу статичен.





**Комуникација, културно потекло и пол:
зошто тие играат улога?**

**II. Комуникациска стратегија додека се
работи на младинска мобилност со
маргинализирани групи:**

II. Стратегија за комуникација додека се работи на младинска мобилност со маргинализирани групи: (90 мин.)

- Цел на активноста: да се воспостави заедничко разбирање на темата.
- Материјали: мала топка; флип-чарт хартија и маркери

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Вовед (5 минути)

Добредојдовте сите на нашата сесија за комуникациска стратегија за младинска мобилност со маргинализирани групи. Денес, ќе истражиме ефективни начини за комуникација и ангажирање со маргинализираните млади за да промовираме мобилност и зајакнување. Пред да навлеземе подлабоко, да одвоиме малку време да се претставиме и да споделиме еден комуникациски предизвик со кој наидовме во нашата работа.

Активност за подобро запознавање: „Асоцијација на зборови“ (5 минути)

Ајде да започнеме со игра за асоцијација на зборови поврзана со комуникација.

Прво ќе почнам. Ќе кажам збор, а кој и да ја прими топката брзо ќе одговори со првиот збор што ќе ви падне на памет. Потоа тој/таа ќе каже збор и ќе ја додаде топката на некој друг.

Ќе продолжиме со брзо темпо и ќе видиме колку асоцијации можеме да направиме за кратко време. Оваа вежба ќе ни помогне да ја искористиме нашата креативност и да ги свртиме нашите комуникациски брзини.



Разбирање на маргинализираните млади (10 минути)

За ефективно да комуницираме со маргинализираните млади, прво мора да ги разбереме нивните перспективи, предизвици и аспирации.

Во мали групи, разговарајте за следниве прашања:

- Кои се некои вообичаени бариери за комуникација кај маргинализирана младина?
- Како општествените фактори како што се стигмата, дискриминацијата, и социо-економскиот статус влијае на нивната способност за пристап до информации и услуги?
- Кои комуникациски стратегии откријте дека се ефективни во ангажирање на маргинализираните млади?

По групните дискусии, повторно ќе се состанеме за да споделиме сознанија и набљудувања.

Интерактивна активност: „Во чевлите на другите“ (45 минути)

Сите слободно стануваат во собата. Секој учесник добива улога која е напишана на леплива белешка и прикачена на низа. Учесниците ги ставаат овие улоги на чело и не им е дозволено да видат која е нивната улога. Белешката мора да ја видат сите други учесници. Фацилитаторот вели дека отсега луѓето се улогите што ги носат, а другите треба да ги третираат како што им е улогата и да бидат целосно искрени.

Во првата фаза од активната, учесниците одат низ просторот и меѓусебно комуницираат на кој начин сакаат. Тие можат да се поздрават, да си кажат нешто, но во никој случај не треба да ги подаруваат улогите. Потоа фацилитаторот почнува да ги дава упатствата што секој треба да ги оди кај лицето кое ги исполнува овие упатства. (Социометријата се прави во група (приближете му се на другиот и покажете го вашиот став кон него/неа, емоциите што ве исполнуваат, кога ќе ја сретнете оваа „улога“).

Многу е важно да се нагласи дека учесниците сега се УЛОГИТЕ што им се доделени, а не самите тие и ги повикуваме сите да бидат што е можно поавтентични и искрени.



Можни улоги:

самохрана мајка со две деца, ромско дете со валкана облека, бездомник, 17-годишно сираче, бездомник, млада атрактивна жена мажена за постар милионер, маж во инвалидска количка, шизофреничар, проститутка, наркоман со осуда за напад и грабеж, успешен претприемач, политичар, жртва на силување, скинхед, измамник, познат актер.

Насоки за фацитатори:

- Одете кај луѓето кон кои чувствувате најголема емпатија и изразете се вашето сочувство за нив.
- Одете кај луѓето кои најмногу ви се гадат и изразете ја вашата гадење.
- Одете кај луѓето на кои најмногу им верувате и кажете им зошто им верувате.
- Одете кај луѓето на кои најмногу им се восхитувате и изразете го своето восхитување.
- Одете кај луѓето од кои најмногу се плашите и кажете им зошто.
- Одете кај луѓето што ги сметате за помалку достоини од вас и кажете им зошто.
- Одете кај луѓето што сте најподготвени да ги жртвувате доколку преживеете на целата група зависи од тоа и кажете им зошто.
- Одете кај луѓето за чии детали од нивниот живот би сакале да дознаете повеќе. Кое прашање би му поставиле на секој од нив?
- Одете кај личноста чиј живот би го спасиле ако имате само шанса да спаси еден човек и да им каже зошто.
- Одете кај луѓето кои направиле најмногу грешки во животот и изразете го вашиот став кон нив.
- Одете кај луѓето на кои најмногу сакате да влијаете доколку сте имале шанса, и кажете им што би промениле.

Прашајте ја групата за други термини. По некое време, завршете го овој дел од активноста и замолете ги учесниците еден по еден да погодат во која улога биле. Тие можат да ја видат хартијата, но сепак остануваат во улогата.



Социометрија во линија:

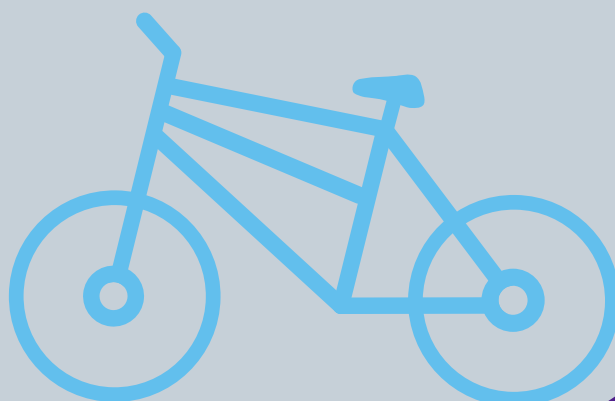
Учесниците кои ги користат своите улоги што веќе ги знаат од активноста за играње улоги се редат рамо до рамо. Олеснувачот кажува изјава, ако таа изјава се однесува на улогата, тогаш лицето чекори напред, ако не, лицето останува таму каде што е. На крајот, групата може да види кој е напред и да разговара за тоа.

Тврдења:

- Исчекорете напред ако се чувствувате безбедно.
- Исчекорете напред ако се чувствувате прифатени од другите.
- Исчекорете напред ако се чувствувате сакани од вашето семејство.
- Исчекорете напред ако чувствувате дека имате контрола над вашиот живот.
- Направете чекор напред ако сметате дека изјавата е вистинита: светот е прекрасно место.
- Направете чекор напред ако сметате дека животот е фер.
- Направете чекор напред ако не сте загрижени за утре.
- Исчекорете напред ако гледате смисла во вашиот живот.
- Направете чекор напред ако имате самопочит.
- Направете чекор напред ако никогаш не сте размислувале за самоубиство.
- Направете чекор напред ако чувствувате дека некој се грижи за вас.
- Направете чекор напред ако имате верба во луѓето.
- Исчекорете напред ако верувате дека утре ќе биде подобро од денес.
- Исчекорете напред ако верувате дека заслужувате да бидете среќни.
- Направете чекор напред ако не се каете за вашите избори во животот.
- Направете чекор напред ако не се мразите себеси.
- Направете чекор напред ако верувате дека имате вредност и не сте помали од другите.
- Направете чекор напред ако не чувствувате лутина затоа што сте биле повредени.

По овој дел од активноста, замолете ги учесниците да ја извадат хартијата и да направат огромен чекор за да излезат од улогата или да го протресат своето тело.

Многу е важно да се вратат на нивното вистинско јас и земјата.



Рефлексија:

- *Како се чувствуваате во туѓа кожа?*
- *Како влијаеше на тебе реакцијата на оние околу тебе?*
- *Какви предрасуди имавте кон улогите?*
- *Како се манифестираше првиот дел од активноста во реалниот свет?*

Комуникациски стратегии за бура на идеи (15 минути)

Сега кога ги истраживме искуствата и перспективите на маргинализираните млади, ајде да подготвиме комуникациски стратегии за ефективно да се вклучиме со нив. Во мали групи, генерирајте идеи за креативни и инклузивни комуникациски пристапи прилагодени на потребите на маргинализираните млади. Размислете за платформи, канали, пораки и методи за достапност. Ќе се собереме за да ги споделиме нашите иновативни стратегии и согледувања.

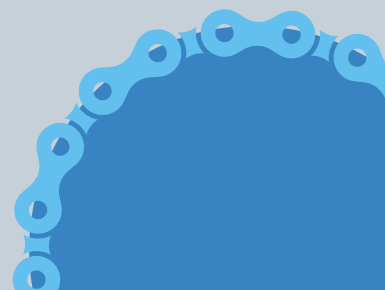
Заклучок:

Ви благодариме на сите за вашето активно учество и остроумниот придонес во нашата дискусија за комуникациската стратегија за младинска мобилност со маргинализираните групи. Со разбирање на нивните перспективи и примена на емпатични комуникациски пристапи, можеме да создадеме значајни врски и да ги поттикнеме маргинализираните млади да напредуваат.

Да продолжиме да се залагаме за инклузивна комуникација во нашата работа и да имаме позитивно влијание во животот на младите луѓе.

Совети и трикови:

- *Негувајте инклузивна и поддржувачка атмосфера каде што сите гласови се слушаат и вреднуваат.*
- *Поттикнете активно учество преку ангажирани активности и можности за дискусија.*
- *Бидете чувствителни на културните разлики и јазичните бариери кога разговарате за преференциите за комуникација, особено во симулациската активност.*
- *Бидете флексибилни и прилагодливи на потребите и преференциите на групата.*
- *Олеснете го заедничкото бура на идеи и развој на стратегија за да се обезбеди разгледување на различни перспективи.*





**Комуникација, културно потекло и пол:
зошто тие играат улога?**

**III. Применети канали за комуникација со
млади мигранти, бегалци и
маргинализирани млади луѓе (90 мин.)**

III. Применети канали за комуникација со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (120 мин.)

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Вовед (5 минути)

Добредојдовте сите на нашата сесија за канали за комуникација за млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе. Денес, ќе истражиме различни начини за ефективна комуникација со овие групи, земајќи ги предвид нивните уникатни потреби и околности. Пред да започнеме, да одвоиме малку време да се претставиме и да споделиме еден канал за комуникација што го најдовме ефикасен во нашата работа.

Активност за подобро запознавање: „Channel Charades“ (15 минути)

Олеснувачот има подготвено различни картички со бројот на учесници или напишал на флипчарт некои од следните (можете да додадете повеќе по ваша желба) канали за комуникација:

1. Вербални канали:

- Разговори лице в лице
- Телефонски повици
- Видео повици
- Состаноци

3. Дигитални канали:

- Платформи за социјални медиуми (на пр., Фејсбук, Твитер, Инстаграм)
- Веб-страници
- Блогови
- Онлајн форуми
- Апликации за инстант пораки (на пример, WhatsApp, Telegram)

2. Пишани канали:

- Е-пошта
- Писма
- Меморандуми
- Извештаи
- Текстуални пораки
- Пораки за разговор

4. Визуелни канали:

- Инфографик
- Презентации
- Videа
- Фотографии
- Графика

5. Невербални канали:

- Јазик на телото
- Изрази на лицето
- Гестови
- Држење на телото

7. Интерактивни канали:

- Вебинари
- Работилници
- Групни дискусии
- Пренос во живо

6. Аудио канали:

- Поткасти
- Гласовни пораки
- Аудио снимки

8. Канали за печатење:

- весници
- Списанија
- Брошури
- Флаери
- Постери

Ајде да започнеме со забавна игра на Channel Charades! Во оваа игра, учесниците наизменично ќе дејствуваат на различни канали за комуникација (на пр., социјални медиуми, лице-в-лице, текстуални пораки), додека другите го погодуваат каналот што се прикажува. Оваа активност ќе ни помогне да добиеме енергија и да ја поставиме основата за нашата дискусија за каналите за комуникација.



Разбирање на публиката (15 минути)

За ефективно да комуницираме со младите мигранти, бегалците и маргинализираните млади, прво мора да ги разбереме нивните преференции, пристапот до технологијата и културното потекло. Во мали групи, разговарајте за следниве прашања:

- Кои комуникациски канали ги користат младите мигранти, бегалци, а маргинализираните млади најчесто ги користат во секојдневниот живот?
- Кои комуникациски канали може да се искористат за да се допре до младите мигранти, бегалците и маргинализираните млади?
- Како пристапот до технологијата влијае на нивните комуникациски преференци и навики?
- Дали има некакви културни размислувања или јазични бариери на кои треба да внимаваме кога комуницираме со оваа публика?

По групните дискусии, повторно ќе се состанеме за да споделиме сознанија и набљудувања.



Вежба за раскажување приказни: „Работилница за дигитално раскажување приказни“

(30 минути работа + 15 минути презентација и повратни информации)

Раскажувањето приказни е моќен начин за вклучување и поврзување со младата публика.

Во парови или мали групи, учесниците ќе креираат дигитална приказна користејќи го претпочитаниот канал за комуникација (на пр., социјални медиуми, видео, подкаст).

Секоја група ќе избере релевантна тема или тема и ќе создаде привлечна наратив која ќе резонира со младите мигранти, бегалци или маргинализирани млади. Обезбедете време за групите да работат заеднички, да ги презентираат и споделат своите дигитални приказни потоа.

Интерактивна сесија за размислување (10 минути):

Користејќи мала топка, подајте му го на учесникот редот за споделување или користете го „стилот на пуканки“ за дебрифингот.

Додека ја завршуваме нашата сесија, да одвоиме малку време за интерактивно размислување. Дискусирајте за еден клучен додаток или увид што го добивте од денешната дискусија за каналите за комуникација. Како ќе го примените овој увид во вашата работа со млади мигранти, бегалци или маргинализирани млади?



Совети и трикови:

- Негувајте инклузивна и поддржувачка атмосфера каде што сите гласови се слушаат и вреднуваат.
- Поттикнете активно учество преку ангажирани активности и можности за дискусија.
- Бидете чувствителни на културните разлики и јазичните бариери кога разговарате за преференциите за комуникација.
- Обезбедете можности за практична примена, како што е работилницата за дигитално раскажување приказни, за да го зајакнете учењето.
- Олеснување на заедничко бора на идеи и развој на стратегија за да се осигури дека се разгледуваат различни перспективи.





МОДУЛ 2

**Комуникација, културно потекло и пол:
зошто тие играат улога?**

**IV. Како да се упатат слушателите да
применат соодветна комуникациска
стратегија во програмите за патување со
велосипед (90 мин.)**

IV. Како да се упатат слушателите да применат соодветна комуникациска стратегија во програмите за патување со велосипеди (90 мин.)

Материјали:

- 5-6 флип-чартови
- маркери
- свонче или алармен сигнал
- каналите за комуникација, напишани на флипчарт од сесијата „III. Применети канали за комуникација со млади мигранти, бегалци, и маргинализирани млади луѓе“

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Вовед (5 минути)

Добредојдовте сите на нашата сесија за примена на правилна комуникациска стратегија во програмите за патување со велосипеди! Денес, ќе истражиме ефективни начини за комуникација со учесниците во овие програми за да промовираме ангажман и успех. Пред да се нурнеме, да одвоиме малку време да се претставиме и да споделиме еден аспект од патувањето со велосипед за кој сме страсни.

(изборно) Активност на мразокршач: „Две вистини и велосипед“ (10 минути)

Ајде да започнеме со забавна активност за запознавање наречена „Две вистини и велосипед“. Секој учесник ќе сподели две вистинити изјави за себе поврзани со возење велосипед и една измислена изјава. Остатокот од групата ќе погоди која изјава е лажна. Оваа активност ќе ни помогне да се запознаеме и да поттикне разговор за нашите искуства со велосипедизмот.

Совет:

Ако на учесниците им е тешко да креираат изјави, можете да ја прекинете активността и да ја промените на кој било друга активност за запознавање.

Разбирање на публиката - „Светско кафуле“ (30 минути)

Поставете 3 различни станици со флипчарт на секоја со напишано едно од следниве прашања (подолу). Одделете ги учесниците во 3 групи и поставете ги на секоја станица. На секој од нив им требаат по 3 минути да разберат идеи и да го запишат својот одговор на хартијата. По 3 минути дајте сигнал (свонење/свонче/аларм/сигнал за збор) и тие треба да се префрлат на следната станица, правејќи го истото.

!! Важно е да се пишува јасно и разбирливо (натерајте ја групата да избере еден што ќе пишува) и да не се повторува она што е веќе напишано на хартијата.

Откако сите групи ќе поминат низ трите станици, поканете ја секоја група да избере 1 или 2 презентери и групата 1 го презентира првиот труд, 2 – вториот итн. Олеснете ја дискусијата.

За ефективно да комуницираме со учесниците во програмите за патување со велосипед, прво мора да ги разбереме нивните потреби, мотивации и бариери. Во мали групи, разговарајте за следниве прашања:

- *Кои се некои вообичаени причини зошто луѓето учествуваат во програмите за патување со велосипеди?*
- *Кои се главните предизвици или бариери кога учесниците може да се соочат станува збор за патување со велосипед?*
- *Како може ефективни комуникациски стратегии да помогнат да се надминат овие предизвици и да се мотивираат учесниците?*

По групните дискусии, повторно ќе се состанеме за да споделиме сознанија и набљудувања.



Бура на идеи и развој на стратегија (45 минути)

Сега, кога истраживме различни алатки за комуникација (потсетете ги учесниците на каналите за комуникација од сесијата „III. Канали за комуникација применети со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе“, покажувајќи им ги флипчартите), ајде да подготвиме идеи за конкретни стратегии за нивна примена во програмите за патување со велосипед. Во мали групи, разговарајте:

- Како можеме да ги искористиме алатките и стратегиите за комуникација идентификувани претходно за ефективно да ги ангажираме учесниците во програмите за патување со велосипед?
- Кои техники на раскажување приказни можеме да ги користиме за да ги истакнеме придобивките на патување со велосипед и инспирира учество?
- Дали се потребни дополнителни ресурси или системи за поддршка ефикасно да се имплементираат овие стратегии?

По сесијата за бура на идеи, ќе се прегруппираме за да ги споделиме нашите идеи и да развиеме колективна комуникациска стратегија.

Прашањата погоре нека бидат напишани на флипчарт, видлив за целата група. Поделете ја групата во мали тимови од 3-5 луѓе и замолете ги секој да направи бура на идеи и да одговори на овие прашања. Потоа, секоја група ги презентира своите идеи најмногу 5 минути. Публиката е поканета да слуша внимателно и по секоја група дава повратни информации. Временска рамка:

1. вовед и поставување на активноста — 5 минути
2. бура на идеи и развој на стратегија — 15 минути
3. презентации и повратни информации (во зависност од големината на групата)
- 20 минути



Заклучок:

Ви благодариме на сите за вашето активно учество и остроумниот придонес во нашата дискусија за комуникациските стратегии за програмите за патување со велосипеди. Со разбирање на потребите и мотивациите на учесниците во програмата и со користење на ефективни алатки за комуникација и техники на раскажување приказни, можеме да создадеме привлечни и влијателни програми кои промовираат патување со велосипед и одржлив транспорт. Ајде да продолжиме да истражуваме иновативни начини за комуникација и поврзување со нашата публика.

Совети и трикови:

- Негувајте инклузивна и поддржувачка атмосфера каде што сите гласови се слушаат и вреднуваат.
- Поттикнете активно учество преку ангажирани активности и можности за дискусија.
- Внимавајте на времето и одржувајте ги активностите и дискусиите на вистинскиот пат да се осигура дека се опфатени сите теми.
- Обезбедете можности за практична примена, како што е вежбата за раскажување приказни, за да го зајакнете учењето.
- Олеснување на заедничко бора на идеи и развој на стратегија за да се осигури дека се разгледуваат различни перспективи.





Придобивките од вградените средини за учење, видеа, раскажување приказни и гејмификација во образовната интервенција

I. Придобивки од вградените средини за учење

МОДУЛ 3: Придобивките од вградените средини за учење, видеа, раскажување приказни и гејмификација во образование

1. Придобивки од вградените средини за учење

2. Како да се создаде вградена средина за учење

I. Придобивки од вградените средини за учење (90 мин.)

Фацилитаторот дава преглед на придобивките од вградените средини за учење. Потоа, фацилитаторот води анализа на студија на случај каде што учесниците ги разгледуваат и дискутираат најдобрите практики на вградените средини за учење.

а-Целта на активноста е да се анализира и процени ефективностa на методот.

б-Можни материјали: студии на случај, флип-чарт хартија и маркери.

в-Совети/Совети за едукаторите што треба да ги достават до учесниците: Едукаторите треба да ја нагласат важноста од создавање безбедна и инклузивна средина за учење за сите учесници. Тие треба да ги поттикнат учесниците да ги споделат своите мислења и искуства за време на анализата на студијата на случај и да размислуваат критички за ефективностa на различните пристапи.

г-Учесниците ќе стекнат знаење за придобивките од вградените средини за учење и како тие можат да се применат во различни образовни контексти.

д-Тие ќе развијат став за отвореност кон нови пристапи и подготвеност да експериментираат со иновативни методи на настава.

ѓ-Учесниците, исто така, ќе ја научат вештината за анализа и евалуација на ефективностa на различните методи на настава и нивно прилагодување на конкретни контексти за учење. Тие, исто така, ќе стекнат практично искуство со примена на принципите и придобивките од вградените средини за учење во нивната сопствена наставна практика.



ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

I. Придобивки од вградените средини за учење

Вовед и добредојде (5 минути):

- Фацитаторот ги поздравува учесниците, воспоставува позитивна атмосфера и ги воведува целите на сесијата.
- Акцентот е ставен на важноста на ефективни средини за учење

Преглед на вградени средини за учење (15 минути):

- Фацитаторот дава јасна дефиниција за вградените средини за учење и го истакнува нивното значење за подобрување на резултатите од учењето.
- Нагласени се клучните придобивки, како што се подобро ангажирање, практична примена на знаењето и критичко размислување.

Анализа на студија на случај (30 минути):

- Учесниците се поделени во мали групи, обезбедувајќи мешавина од позадини и искуства.
- Секоја група добива студија на случај што прикажува пример на вградена средина за учење во акција.
- Учесниците добиваат инструкции темелно да ја читаат и анализираат студијата на случај, фокусирајќи се на користените стратегии и на постигнатите позитивни резултати.

Групна дискусија и споделување на најдобри практики (20 минути):

- Секоја група ја презентира својата анализа на студија на случај на целата група.
- Се охрабрува отворена дискусија, каде што учесниците ги споделуваат своите забелешки, согледувања и размислувања за презентираниите случаи.
- Фацитаторот ги поттикнува учесниците да идентификуваат заедничкости меѓу успешните пристапи и да дискутираат зошто тие стратегии биле ефективни.



Цел на активноста и вградување (5 минути):

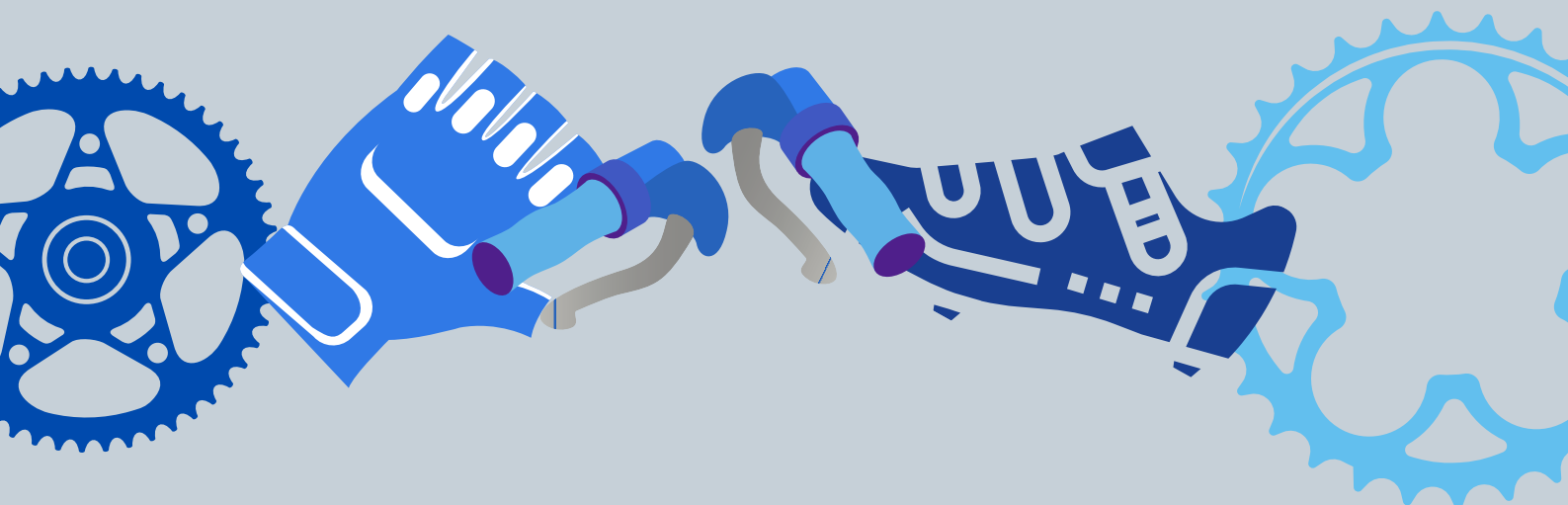
- Фацилитаторот ја појаснува целта на активноста: критички да се анализира и процени ефективноста на вградените средини за учење.
- Учесниците се информирани дека оваа активност има за цел да го продлабочи нивното разбирање за овој пристап и неговото потенцијално влијание.

Завршување и клучни производи (10 минути):

- Фасилитаторот ги сумира клучните придобивки за кои се дискутираше за време на сесијата, повторувајќи ја вредноста на вградените средини за учење.
- Учесниците се охрабруваат да создадат инклузивни и безбедни простори за учење за да ја оптимизираат ефективноста на овој пристап.
- Нагласена е важноста на отвореноста за нови пристапи и подготвеноста за експериментирање.

Совети и увиди од едукаторите (3 минути):

- Едукаторите ја нагласуваат важноста од поттикнување на инклузивна и почитувана средина каде што учесниците се чувствуваат удобно да ги споделат своите мисли.
- Охрабрете ги учесниците да ги донесат своите лични искуства и перспективи за време на анализата на студијата на случај.
- Охрабрете ги учесниците да размислуваат критички за тоа како различни методи може да се приспособат на различни образовни контексти.



Очекувани резултати од учењето:

- Учесниците ќе стекнат сеопфатно разбирање за придобивките од вградените средини за учење и нивните апликации во различни образовни поставки.
- Ќе развијат слободоумен став кон иновативните методи на настава и подготвеност за експериментирање.
- Учесниците ќе стекнат вештина за критичко оценување на ефективноста на различните наставни стратегии и нивно прилагодување на специфични сценарија за учење.
- Ќе се стекне практично искуство во примената на принципите на вградените средини за учење во нивните сопствени наставни практики.

Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања
- Охрабрување за споделување:
- Интерактивна рефлексивна

Потребни материјали:

- Прелистување на табелата
- Маркери
- Проектор и екран (по потреба)
- ливчиња

Совети и трикови:

- Едукаторите треба да ја нагласат важноста од создавање безбедна и инклузивна средина за учење за сите учесници. Тие треба да ги поттикнат учесниците да ги споделат своите мислења и искуства за време на анализата на студијата на случај и да размислуваат критички за ефективноста на различни пристапи.





Придобивките од вградените средини за учење, видеа, раскажување приказни и гејмификација во образованието

II. Како да се создаде вградена средина за учење (90 мин.):

II. Како да креирате вградена средина за учење (90 мин.):

Материјали:

- Флипчарт и маркери
- Материјали за активност на мразокршач (види подолу)
- Материјали за работилницата „Дизајнирање на искуства за учење“ (види подолу): маркери, хартија, јажиња итн.

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

Вовед (5 минути)

Добредојдовте, сите, на нашата сесија за создавање на вградена средина за учење! Денес, ќе истражиме ефективни стратегии за интегрирање на учењето во различни аспекти на нашата средина за да промовираме континуирано учење и раст. Пред да се нурнеме, да одвоиме малку време да се претставиме и да споделиме една работа што се надеваме дека ќе ја научиме или постигнеме на оваа сесија.

(незадолжително) Активност за запознавање: „Пронајдете ја животната средина“ (10 минути)



Материјали:

1. Печатена листа за Scavenger Hunt:

- Подгответе листа на ставки поврзани со средината за учење или околината.
- Вклучете мешавина од заеднички предмети и специфични предмети што учесниците можат да ги бараат.
- Пример предмети: пенкало, растение, знак со одреден збор, книга, часовник итн.

2. Хартија или бележници:

- Обезбедете му на секој учесник парче хартија или бележник за да ги запише своите наоди за време на ловот на чистачи.

3. Пенкала или моливи:

- Погрижете се секој учесник да има прибор за пишување за означување на предметите на нивната листа за лов на чистачи и земајте белешки.

4. Штоперица или тајмер:

- Користете стоперка или тајмер за да поставите временско ограничување за активноста на лов на чистачи.
- Одлучете за соодветно времетраење врз основа на големината на групата и сложеноста на околината.

5. Инструкции за безбедност:

- Ако ловот на чистачи се одвива на отворено или на голема површина, дајте безбедносни упатства и упатства за да се обезбеди благосостојба на учесниците.
- Потсетете ги учесниците да останат заедно, да внимаваат на пречките, и следете ги сите специфични правила или прописи за областа.

Не заборавајте да ги приспособите списокот и материјалите за лов на чистачи за да одговараат на специфичната средина и целите на активноста. Дополнително, разгледајте ги сите потреби за пристапност на учесниците и соодветно приспособете ја активноста.

Ајде да ги започнеме работите со забавна активност за запознавање наречена лов на чистачи на животната средина! На секој од вас ќе му дадам листа на ставки поврзани со нашата средина за учење. Ваша задача е да ги пронајдете овие предмети во собата или во блиската област. Додека пребарувате, размислете како секоја ставка може да се интегрира во искуство за учење. Ќе се собереме повторно за да ги споделиме нашите наоди и сознанија.

Интерактивна дискусија: „Разбирање и дизајнирање на искуства за учење“ (15 минути)

Сега, ајде да истражиме ефективни стратегии за дизајнирање искуства за учење во нашата средина. (напишано на флипчарт):

- Што значи учењето вградено во нашата средина?
- Како секојдневните искуства, предмети и интеракции можат да придонесат за учење?
- Кои се некои примери на вградени средини за учење што сте ги сретнале или доживеале?
- Кои видови активности или искуства би можеле да се интегрираат во нашата околина за да се олесни учењето?
- Како можеме да ги направиме искуствата за учење привлечни, интерактивни и релевантни за интересите и потребите на учениците?
- Како можеме да ги прилагодиме постоечките средини за подобро да го поддржиме учењето?
- Кои ресурси или системи за поддршка се потребни за ефективно да се имплементираат вградените средини за учење?
- Дали има потенцијални предизвици или бариери што треба да се земат предвид, и како можеме да ги решиме?



Работилница „Дизајнирање на искуства за учење“ (55 минути):

Прашањата погоре нека бидат напишани на флипчарт, видлив за целата група. Одделете ја групата во мали тимови од 3-5 луѓе. Секој тим треба да создаде мала едукативна сесија од 5-7 минути за остатокот од групата користејќи вградена средина за учење. Тие можат да ги користат сите достапни опкружувања погодни (внатре/надворешно), материјали што сте им ги обезбедиле или да креираат свои.

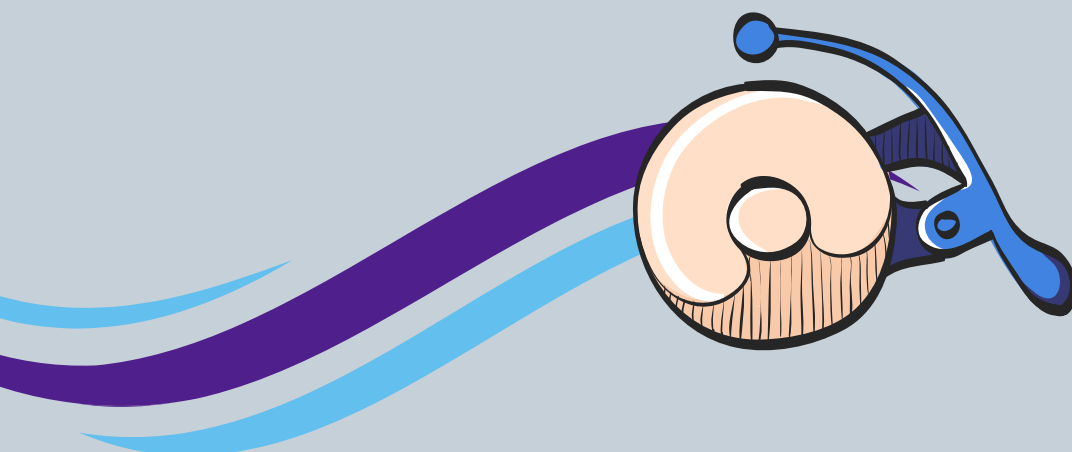
Пример теми за едукативни сесии — напишете ги и на флипчарт што е видлив за секого. Учење:

- Како да се вози велосипед
- Странска азбука
- Креативно пишување
- Основи за управување со финансии
- Цртеж и ликовни уметности
- Основна одржливост/ еколошки секојдневни практики итн.

Потоа, секоја група ја спроведува својата мала едукативна сесија.

Публиката е поканета да учествува активно и после секоја група да даде повратни информации. Временска рамка:

1. вовед и поставување на активноста — 5 минути
2. создавање на идеја, материјали, подготовка — 20 минути
3. работилници и повратни информации (во зависност од големината на групата) 30 минути



Заклучок:

Ви благодариме на сите за вашето активно учество и прониклив придонес, согледувања, инспирација и активно учество. Со интегрирање на учењето во нашата околина и секојдневните искуства, можеме да поттикнеме култура на континуирано учење и раст. Ајде да продолжиме да истражуваме иновативни начини за вградување на учењето во нашите средини и да ги поттикнеме другите да напредуваат.

Совети и трикови:

- Негувајте инклузивна и поддржувачка атмосфера каде што сите гласови се слушаат и вреднуваат.
- Поттикнете ја креативноста и надворешно размислување за време на активностите за бура на идеи.
- Бидете флексибилни и прилагодливи на потребите и преференциите на групата.
- Обезбедете јасни упатства и насоки за време на активностите за да се обезбеди разбирање.
- Поттикнете ја соработката и учеството од сите учесници.
- Прилагодете ги активностите на работилницата за да одговараат на специфичните интереси и потреби на учесниците.
- Олеснете го заедничкото размислување за да се зајакне учењето и да се поттикне примената на увидите.





Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе.

I. Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието (90 мин.)

МОДУЛ 4: Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе.

- 1. Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието (90 мин.)**
- 2. Употреба на видеа како алатка за едукација на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)**
- 3. Употреба на раскажувањето како алатка за едукација на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)**
- 4. Употреба на гејмификација како алатка за едукација на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)**

I. Придобивки од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието (60 мин.)

1. Вовед и добредојде (5 мин.)
2. Објаснување за важноста на видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (5 мин.)
3. Дискусија за предностите и уникатните карактеристики на секој пристап (15 мин.)
4. Интерактивни активности за истражување на искуствата и перспективите на учесниците за овие пристапи (35 мин.)

Забелешка:

Олеснувачот може да ги приспособи специфичните активности, тајмингот и дискусиите во рамките на секоја сесија врз основа на потребите и динамиката на учесниците.



ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

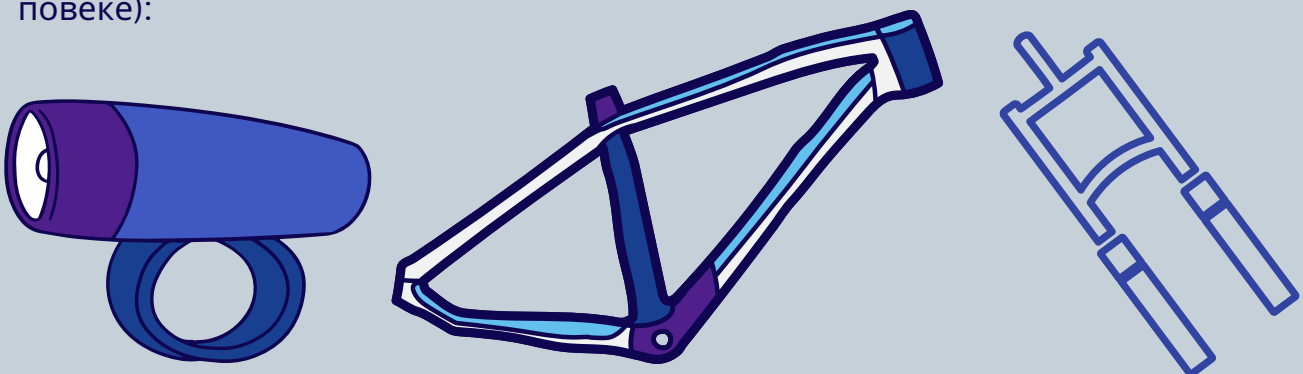
1. Вовед (5 мин.)

- Добредојдовте учесниците и претставете се како фацитатор.
- Поставете позитивен и привлечен тон за сесијата со изразување на возбуда за истражување на придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата.
- Истакнете ја важноста на овие пристапи во образованието со младите мигранти, бегалците и маргинализираните млади луѓе.
- Охрабрете ги учесниците активно да учествуваат, да ги споделат своите искуства и да придонесат во дискусијата во текот на сесијата.

2. Објаснување за важноста на видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализираните млади луѓе (5 мин.)

Нагласете како овие методи можат да го подобрат ангажманот, резултатите од учењето и инклузивноста:

Видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата се многу ефикасни во образованието, не само кај маргинализираните млади, туку и кај современите луѓе воопшто. Живееме во многу богата со информации, стимулативна средина и нашиот мозок веќе е навикнат да биде бомбардиран секоја секунда од тони одвлекувања, допамин и информации. Поради оваа причина, луѓето генерално го намалуваат капацитетот на вниманието секоја година (особено генерациите кои се родени во ерата на паметните телефони) и ни треба нешто различно од класичното образование и ангажирање во формат на предавања. Таа мора да биде интерактивна, да го привлече нашето внимание и да не покани да учествуваме. Најдобро учиме кога информациите се пренесуваат преку нашето сопствено искуство, тело, ум и емоции. Тогаш станува нераскинлив дел од нас - нашите вештини, знаење, начин на размислување итн. Видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата ни го носат токму ова (и многу повеќе):



1. Подобрен ангажман:

Видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата го привлекуваат вниманието и интересот на маргинализираните млади преку обезбедување интерактивни и извонредни искуства. Тие создаваат динамична и привлечна средина за учење што поттикнува активно учество и вклученост.

2. Визуелно и емоционално влијание:

Видеата имаат моќ визуелно да пренесуваат информации, идеи и искуства ефективно. Тие можат да предизвикаат емоции, да раскажуваат приказни и да дадат примери од реалниот живот кои резонираат со маргинализираната младина, правејќи го процесот на учење порелативен и незаборавен.

3. Лична врска и емпатија:

Раскажувањето приказни им овозможува на маргинализираните млади да се поврзат со ликови, наративи и искуства кои го отсликуваат нивното потекло и предизвици. Тоа помага да се поттикне емпатија, разбирање и чувство на припадност, промовирајќи поддржувачка и инклузивна средина за учење.

4. Културна релевантност и истражување на идентитетот:

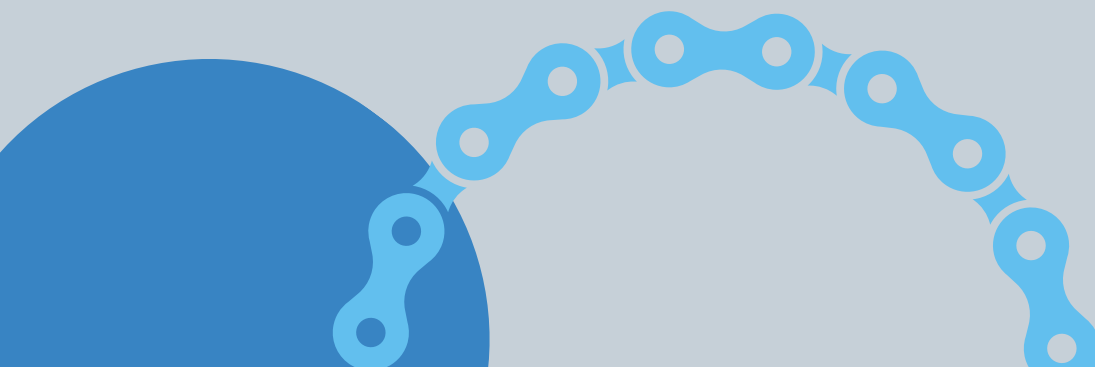
Видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата може да се приспособат за да се осврнат на културната различност и идентитетот на маргинализираните млади. Со инкорпорирање на нивното културно наследство, јазик и перспективи, овие методи ги потврдуваат нивните искуства и придонесуваат за нивното чувство на самопочит и гордост.

5. Практично учење и активно учество:

Гејмификацијата вклучува елементи на играта, како што се предизвици, награди и натпревар, кои ги мотивираат и поттикнуваат маргинализираните млади активно да учествуваат во процесот на учење. Промовира критичко размислување, решавање проблеми, тимска работа и вештини за донесување одлуки.

6. Флексибилност и приспособливост:

Видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата може лесно да се прилагодат на различни стилови на учење, способности и контексти. Тие овозможуваат флексибилност во темпото, испорака на содржини и индивидуализирани искуства за учење, обезбедувајќи дека маргинализираните млади можат да пристапат до образованието на начин кој одговара на нивните уникатни потреби.



7. Мотивација и развој на вештини:

Овие пристапи создаваат забавна и привлечна атмосфера за учење што ја зголемува мотивацијата и ги охрабрува маргинализираните млади да развиваат нови знаења, вештини и компетенции. Тие можат да ја зголемат самодовербата, да поттикнат љубов кон учењето и да ги поттикнат младите да ги надминат предизвиците.

8. Долготрајно влијание:

Употребата на овие алатки може да има долготрајно влијание надвор од непосредното искуство за учење. Тие можат да инспирираат креативност, критичко размислување и вештини за решавање проблеми кои младите можат да ги применат во секојдневниот живот и во идните напори.

Со користење на видеа, раскажување приказни и гејмификација во образованието, на маргинализираните млади им се обезбедува поддржувачка и поттикнувачка средина за учење што ги задоволува нивните уникатни потреби, промовира инклузивност и ги подобрува нивните образовни резултати и можности за успех.

3. Дискусија за предностите и уникатните карактеристики на секој пристап

(15 мин.)

Дискутирајте со учесниците примери од нивните искуства, зошто тие работат, кои се нивните специфични карактеристики, како можеме да ги приспособиме и да ги примениме во нашите животи.

4. Интерактивни активности за истражување на искуствата и перспективите на учесниците за овие пристапи (35 мин.)

Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања

Потребни материјали:

- Прелистување/табла
- маркери - различни бои
- ТВ екран или проектор за видеата



Совети и трикови:

1. **Започнете со конкретни примери:** започнете ја сесијата со прикажување на примери од реалниот свет за тоа како видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата биле успешно користени во образовните поставки. Користете релативни примери кои резонираат со публиката за да ја покажете ефективностa на овие методи.

2. **Вклучете ги учесниците преку интерактивни активности:** Инкорпорирајте интерактивни активности во текот на сесијата за да ги задржите учесниците ангажирани и активно вклучени. Користете групни дискусии, анкети и практични вежби за да го поттикнете учеството и да го олесните подлабокото учење.

3. **Истакнете ги клучните придобивки:** Јасно наведете ги клучните придобивки од секој метод (видеа, раскажување приказни и гејмификација) во образованието. Нагласете како тие можат да го подобрат ангажманот на учениците, да промовираат активно учење и да го подобрат задржувањето на знаењето.

4. **Споделете практични совети за имплементација:** Обезбедете практични совети и стратегии за инкорпорирање на видеа, раскажување приказни и гејмификација во образованието. Понудете насоки за избор на соодветна содржина, дизајнирање привлечни наративи и ефективно интегрирање на елементите на играта.

5. **Адресирајте ги вообичаените грижи:** Признајте ги сите грижи или предизвици што може да ги имаат учесниците во врска со користењето на овие методи во образованието. Решете ги вообичаените заблуди и обезбедете гаранција преку споделување успешни приказни и најдобри практики.

6. **Поттикнете ја соработката и споделувањето на знаењето:** Охрабрете ја колаборативната средина за учење каде што учесниците ќе можат да ги споделат своите искуства и согледувања. Поттикнете сесии за споделување знаење и бура на идеи меѓу колегите за да генерирате нови идеи и решенија.

7. **Олеснете ја рефлексивната и акциската планирање:** Одвојте време на крајот на сесијата за размислување и планирање акција. Охрабрете ги учесниците да размислуваат за тоа како можат да ги применат научените концепти во нивните сопствени образовни контексти и да развијат акциони планови за имплементација.



МОДУЛ 4

Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе.

II. Употреба на раскажување приказни како алатка за образование на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (180 мин.)

II. Употреба на видеа како алатка за едукација на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (180 мин.)

1. Вовед и преглед на претходната сесија
2. Фокусирајте се на користењето на видеата како едукативна алатка
3. Дискусија за различните типови видеа што може да се користат, како што се едукативни документарни филмови, анимации, препораки и видеа со упатства
4. Практични совети за олеснување на дискусиите и критичкото размислување околу видео содржината
5. Истражување на најдобрите практики за создавање и избирање видеа кои се релевантни, културно чувствителни и ангажирани за целната публика
6. Техники за инкорпорирање видеа во планови за часови, работилници и активности за учење
7. Колаборативна вежба за бура на идеи и развој на едукативни интервенции базирани на видео за специфични сценарија или теми (незадолжително)

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

1. Вовед (5 мин.)

- Добредојдете ги учесниците назад на сесијата и накратко направете ги клучните моменти од претходната сесија.
- Истакнете го фокусот на оваа сесија: употребата на видеата како моќна едукативна алатка за младите мигранти, бегалците и маргинализираните млади.
- Нагласете ја интерактивната природа на сесијата и поттикнете активно учество од сите.



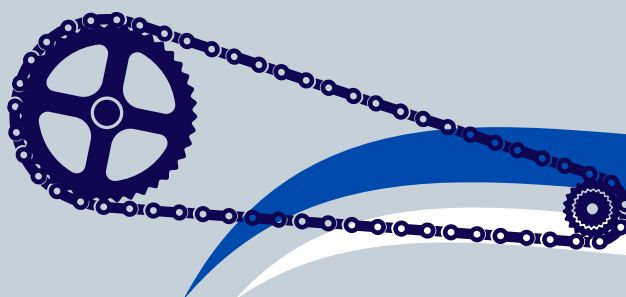
2. Активност за подобро запознавање: „Video Sharades“ (15 мин.)

- Поделете ги учесниците во групи од 3 или 4
- Објаснете дека секоја група ќе добие краток термин или концепт поврзан со видео.
- Без користење зборови, едно лице од секоја група ќе го одглуми терминот користејќи гестови или движења, додека остатокот од групата го погодува терминот.
- Оваа активност служи како забавно загревање додека ги запознава учесниците со терминологијата поврзана со видео.
- Напишете ги сите поими на флип-чарт

Услови за користење: монтажа, крупен екран, зелен екран, бавно движење, зумирање, панирање, гласовно снимање, отсекување, кредити, б-рол, кадрирање, специјални ефекти, скрипта, табла со приказни, следење, снимка, влечење на фокус, пресек, аспект

3. Дискусија: Истражување на типови видеа (15 мин.)

- Вклучете ги учесниците во дискусија за различните видови видеа што може да се користат за едукативни интервенции.
- Побарајте од учесниците да споделат примери на видеа што ги виделе или користеле во образовни услови.
- Разговарајте за придобивките и потенцијалните предизвици од користењето на различни видови видеа, како што се едукативни документарни филмови, анимации, препораки и видеа со настава. Разговарајте за добрите и лошите страни на секој тип, вклучително и кога е корисен, а кога не. Напишете ги клучните точки на флипчартот
- Охрабрете ги учесниците да споделат какви било искуства што ги имале користејќи ги овие типови видеа во нивната работа.



4. Техники за олеснување на дискусиите (10 мин.)

Обезбедете практични совети за олеснување на дискусиите за видео содржините - преглед на тоа како ја водите дискусијата погоре. Прво, прашајте ги учесниците за нивните размислувања за тоа како да водат размислување/анализирачка дискусија, напишете сè на флипчартот и ако нешто им недостасува, можете да го додадете на списокот:

- Поставувајте отворени прашања за да поттикнете критичко размислување.
- Користете истражни прашања за да навлезете подлабоко во темата.
- Создадете безбеден простор за учесниците да ги споделат своите мисли и перспективи.
- Поттикнете дебати со почит и меѓусебни интеракции.

5. Најдобри практики за создавање и избирање видеа: (45 мин.)

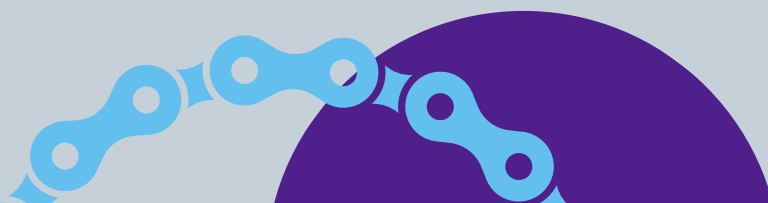
- запишете ги сите заклучоци и клучни точки од дискусијата на флипчартот

Сега, креирањето и избирањето на вистинските видеа е клучно. Нашите млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади заслужуваат содржина што зборува за нивните искуства, вредности и аспирации. Ајде да истражиме некои најдобри практики заедно. Видеата треба да бидат не само културно чувствителни туку и релевантни и привлечни. Кога избирате или креирате видеа, размислете како содржината се усогласува со образовните цели и потребите на нашата публика.

Вклучување видеа во едукативни активности: замислете како ја вткајте магијата на видеата во вашите планови за часови, работилници и активности за учење. Замислете ги лицата на младите ученици како светат додека гледаат инспиративно видео што се поврзува со нивниот свет. Како можеме да го направиме ова реалност?

Фацититирање на дискусии и критичко размислување: (10 мин.)

Сега, ајде да зборуваме за моќта на дискусиите. Видеата имаат неверојатна способност да поттикнат значајни разговори и да го разгорат критичкото размислување. По гледањето видео, како да ги водиме нашите млади ученици да размислуваат, анализираат и споделат свои сознанија? Кои стратегии ги користите или предвидувате за да олесните богати дискусии за содржината?



Интерактивна активност: „Истражување на видеа по двајца“ (30 мин.)

- поделете ги учесниците во парови
- секој пар ќе има 10 минути да погледне видео од вашиот избор
- секој пар мора да му објасни на другиот резиме на видеото, жанрот, користените добри практики, кога и со кого ќе биде од помош; како може да се користи како едукативна алатка (напишете ги овие точки на таблата за учесниците да ги имаат пред себе)
- изберете неколку видеа

За да ги реализираме нашите дискусии, имаме забавна и интерактивна активност за вас: „Релеј за истражување на видео“. Подготвивме збир на кратки видео клипови кои прикажуваат различни типови и теми на видеа. Во парови, ќе гледате видео, а потоа по едно лице од секој пар ќе сподели резиме со друг пар. Подгответе се за реле од увиди, идеи и инспирација!

ВИДЕО ПРЕДЛОЗИ: Општи типови видеа заедно со примери што можете да ги пребарувате на платформи како YouTube:

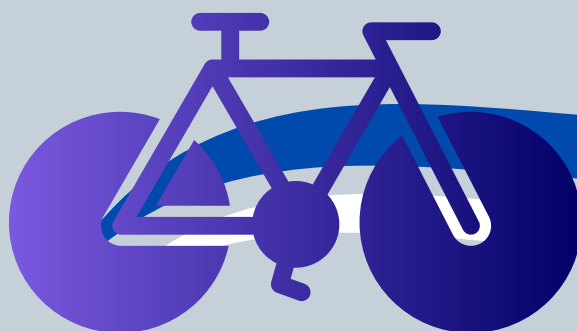
Едукативен документарен филм: Пример: Анимација „Внатре во Северна Кореја“ на National Geographic: Пример: „Пајпер“ (краток филм) на Пиксар, сведоштво/лична приказна: Пример: „Приказни за бегалците“ на УНХЦР:

Гласовите на Рохинџа“

Инструкции/Како да се снима: Пример: „Вовед“ на Академијата Кан до алгебра“

Културно истражување: Пример: БиБиСи „Фестивалот на боите во Холи во Индија“ **Социјална свест/застапување:** Пример: „Спасете ги децата“ „Образование за секое последно дете во итни случаи“

Можете да ги пребарувате овие видеа на платформи како YouTube или други веб-локации за споделување видео. Само погрижете се видеата што ќе ги изберете да се соодветни за вашата публика и да се усогласат со темите на вашата сесија.



6. Техники за инкорпорирање видеа во планови за часови, работилници и активности за учење

Истражување на активност: „Игра со улоги инспирирана од видео“ (40 мин.)

- поделете ги учесниците во групи од 5
- улоги: 1 - олеснувач; 2, 3 и 4 - млад мигрант, бегалец или маргинализирана младина; 5 - поддржувачки ментор
- прво, се претставуваат улогите 2, 3 и 4, како и 1 и 5
- кратка видео-дискусија од 3-5 минути во мали групи
- повторување во големата група: исходи и заклучоци од активността

Видеата можат да инспирираат динамични игри на улоги. Замислете дека користите видео кое ја нагласува тимската работа и решавањето проблеми. Во групи од пет лица, едно лице ќе води дискусија за видеото, едно ќе ја игра улогата на млад мигрант, бегалец или маргинализирана младина, а третото ќе делува како ментор за поддршка. Проверивме како да водиме дискусии и како да бидеме ментор за поддршка.

Маргинализираната младина треба што поживописно да ја замисли својата припадност, етничка припадност, проблеми и да дејствува од ова место - да добие чувство како е да се биде во кожата на другите. Ајде да видиме како ќе се одвиваат овие улоги и како видеата може да предизвикаат значајни разговори.

ЗАБЕЛЕШКА: Можете да изберете од видеата наведени погоре или да изберете еден од вашите избори, погоден за активността.



7. Колаборативна вежба за бура на идеи и развој на едукативни интервенции базирани на видео за специфични сценарија или теми (незадолжително)

(150 мин.)

Групна бура на идеи: „Видео станици за учење“

- поделете ги учесниците во групи од 3 или 5 лица
- дајте предлози на целната публика или побарајте од нив да изберат еден од нивните избори (на пр., украински имигранти во Европа, итн.)
- секоја група има 2 часа за да креира кратко едукативно видео за својата целна група, за да одговори на една од нивните потреби
- гледајте ги видеата заедно
- дискутираат

Ајде да размислиме подобро - што е со создавање станици за видео учење? Во мали групи, бура на идеи за различни образовни теми кои се важни за нашата целна публика. Секоја група ќе избере една тема и ќе создаде станица за учење базирана на видео. Ќе одлучувате за видеото, ќе дизајнирате интерактивни активности и ќе ги наведете прашањата за дискусија. Ќе се вратиме заедно за да ги споделиме нашите имагинативни станици за учење.

Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања
- Нагласете ја важноста на....

Потребни материјали:

- Прелистување/табла
- маркери - различни бои
- ТВ екран или проектор за видеата

Совети и трикови:

- Напишете ги сите заклучоци, термини и клучни точки од дискусиите на флипчартот, за да можат учесниците да ги видат.
- Можете да пребарувате корисни видеа на платформи како YouTube или други веб-локации за споделување видео. Само погрижете се видеата што ќе ги изберете да се соодветни за вашата публика и да се усогласат со темите на вашата сесија.
- Можете да направите само делови од овој модул, за да им го дадете на учесниците знаењето што и е потребно на групата.



Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе.

III. Употреба на раскажување приказни како алатка за образование на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)

III. Употреба на раскажување приказни како алатка за образование на млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)

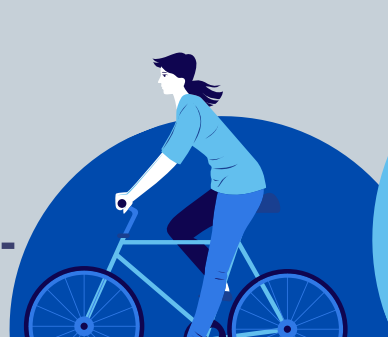
1. Вовед и преглед на претходната сесија
2. Фокусирајте се на искористувањето на раскажувањето како образовна алатка
3. Разбирање на моќта на наративите во пренесувањето пораки, промовирањето емпатија и поврзувањето со разновидна публика
4. Истражување на различни форми на раскажување приказни, како што се усно раскажување приказни, дигитално раскажување приказни и пишани наративи
5. Техники за создавање и споделување привлечни приказни кои резонираат со искуствата на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе
6. Стратегии за инкорпорирање на раскажување приказни во образованието, вклучувајќи активности засновани на приказни, играње улоги и лични наративи
7. Колаборативни вежби за вежбање техники на раскажување приказни и развој на образование засновано на раскажување

Детална сесија со скрипти:

1. Вовед и преглед на претходната сесија (5 мин.)

Добро [утро/попладне/вечер], на сите! Прекрасно е што се вративте на нашата сесија за моќта на раскажувањето приказни во образованието. Во нашите претходни сесии, го истраживме потенцијалот на видеата и креативните начини да ги интегрираме во активностите за учење. Денес, нурнуваме во уште едно волшебно царство - магијата на раскажувањето приказни. Раскажувањето приказни има извонредна способност да ги премостува културите, да предизвикува емоции и да создава врски. Ајде да тргнеме на ова патување за раскажување приказни заедно!

Раскажувањето приказни, вековна човечка традиција, ги следи своите корени до древните цивилизации каде што се споделувале приказни околу камперските огнови, врежајќи ја мудроста и историјата во колективната меморија. Со текот на времето, усните наративи еволуирале во пишани записи, книги и дигитални платформи. Значењето на раскажувањето приказни трае додека ги надминува културните поделби, врзувајќи нè преку споделени искуства и емоции. Едуцира со внесување лекции во поврзани контексти, обезбедувајќи ефективно разбирање и задржување. Како моќна алатка, раскажувањето приказни пренесува пораки кои резонираат длабоко, предизвикувајќи емпатија и поттикнувајќи промени. Тоа е мост низ времето, кој ги поврзува нашето минато, сегашност и иднина, потсетувајќи нè дека во секоја приказна се крие нишка на човештвото.



2. Активност за запознавање: „Споделени приказни за почеток“ (10 мин.)

За да ја разбудиме креативноста, ајде да започнеме со заедничка игра за почеток со приказна. Ќе започнам реченица и секој учесник ќе додаде неколку зборови за да ја продолжи приказната. Ќе одиме наоколу во круг и секој човек ќе се надоврзе на приказната. Ајде да видиме каде нè носи нашата колективна креативност!

3. Разбирање на моќта на наративите (15 мин.)

- Цел: да се разбере како приказните пренесуваат пораки
- Во парови, учесниците споделуваат приказна што ги трогна
- Брз дебрифинг со прашања (заклучоците напишете ги на флипчартот)

Кои беа пораките?

Како приказната пренесе порака? (преку ликови, хумор, метафора, итн.)

Зошто толку длабоко се поврзуваме со некои приказни?

Кога ве допира една приказна?

Наративите имаат моќ да ги надминат бариерите и да допрат до срцата. Тие можат да пренесат сложени пораки, да промовираат емпатија и да се поврзат со разновидна публика. Размислете за приказна што длабоко ве трогна. Што го натера да резонира со вас? Споделете ги вашите мисли со партнерот, а потоа споделете еден моќен аспект со поголемата група.

4. Истражување на формите на раскажување приказни (15 мин.)

Раскажувањето приказни доаѓа во различни форми - од традиционално усно раскажување до дигитални наративи и пишани приказни. Ајде да ги истражиме овие различни форми заедно. Како секоја форма може да вклучи млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади? Слободно споделете какви било лични искуства со овие методи на раскажување приказни



(по избор) Активност: „Истражување на дигитално раскажување приказни“ (90-120 мин.)

- Цел: вежбајте и развијте моќни вештини за раскажување приказни
- Во парови, учесниците создаваат приказна за маргинализираните млади на платформа и формат по нивен избор (1 час)
- Презентирајте ја работата и дискутирајте (20 минути)
- Дебрифинг (заклучоците запишете ги на флипчартот) - 10 минути

Ајде да истражиме подлабоко во една форма на раскажување: дигитално раскажување приказни. Тоа е од суштинско значење бидејќи, во 21 век, речиси сите се онлајн. Така можеме да ја пренесеме нашата порака до безброј луѓе, а во исто време да ја снимаме на неодредено време.

Работејќи во парови, ќе имате можност да истражите дигитална платформа за раскажување приказни или алатка по ваш избор. Направете кратка дигитална приказна која ги одразува искуствата на младите мигранти, бегалци или маргинализирани млади. Бидете креативни со визуелни слики, музика и текст. Ќе ги споделиме овие приказни подоцна.

5. Техники за привлечни приказни (15 мин.)

Создавањето привлечни приказни е уметност. Кои елементи прават приказна да резонира? Кои техники можеме да ги користиме за да ги направиме нашите приказни влијателни? Разговарајте за овие прашања во парови или мали групи. Потоа, споделете една техника што ви се издвоила. Ајде да составиме листа на техники за раскажување приказни заедно.



6. Стратегии за образование засновани на приказна (30 мин.)

- Цел: истражете кои елементи на раскажувањето најдобро ќе функционираат за околината, целната група и потребите на секој учесник
- Во групи од 4, споделете и дискутирајте (10 минути)
- Секоја група ги презентира своите заеднички наоди и објаснува зошто (10 минути)

Дебрифинг (заклучоците запишете ги на флипчартот) (5 минути)

Раскажувањето приказни може да се вткае во едукација на различни начини. Од активности засновани на приказни кои поттикнуваат дискусии до сценарија за играње улоги што им дозволуваат на учениците да влезат во чевлите на ликовите, приказните се разновидни алатки. Во мали групи, размислувајте како би можеле да го вклучите раскажувањето приказни во вашата специфична образовна средина. Бидете креативни и размислувајте креативно!

7. Интерактивна активност за раскажување приказни: „Помини ја приказната“ (10 мин.)

Ајде да ги спроведеме нашите техники на раскажување приказни во акција со играта „Помини ја приказната“. Ќе започнам приказна со реченица, а секој учесник ќе додаде по една реченица за да го продолжи наративот. Уловот? Секоја реченица мора да се надоврзува на претходната на кохезивен начин. Ајде да видиме каде нè носи нашето колективно раскажување!



8. Групна рефлексивна и увид (10 мин.)

Завршете го нашето истражување на раскажувањето приказни и одвојте миг да размислите за она што сте го научиле.

- Како еволуираше вашата перспектива за раскажувањето приказни?
- Кои креативни идеи можете да ги примените во едуцирањето?
- Споделете еден увид што го добивте за време на оваа сесија.

Честитки за активното учество во нашето патување за раскажување приказни! Вашата посветеност за подобрување на образовните искуства на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади е навистина инспиративна. Додека одиме напред, запомнете дека секоја приказна има потенцијал да поттикне промени, да поттикне емпатија и да остави трајно влијание.

Во нашата следна сесија, ќе го откриеме возбудливиот свет на гејмификацијата и како таа може да додаде слој на забава и ангажираност на нашите едукативни интервенции. Дотогаш, одржувајте ја магијата на раскажувањето жива во вашето учење. Ви благодариме за вашиот ентузијазам и се гледаме наскоро!

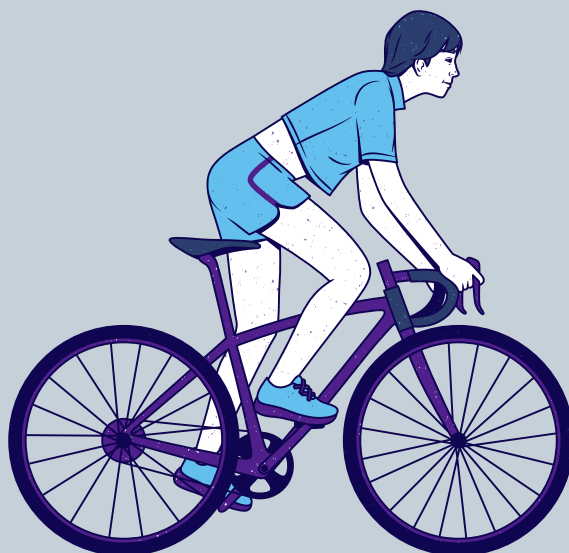
Слободно прилагодете ја и персонализирајте ја оваа скрипта за да одговара на вашата публика и специфичниот контекст на вашата сесија.

Заклучок:

Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата

Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања

- Нагласете ја важноста на раскажувањето приказни како моќна алатка за пренесување длабоки пораки, морални, итн. до која било целна група



Потребни материјали:

- Листови/табла
- маркери - различни бои
- ТВ екран или проектор за видеата

Совети и трикови:

1. Воспоставете сигурна и поддржувачка средина:

Направете сигурна и добредојдена атмосфера каде што учесниците се чувствуваат удобно да ги споделат своите приказни и перспективи. Нагласете ја доверливоста и почитувањето на искуствата и потеклото на секој поединец.

2. Користете релативни примери:

Користете примери за раскажување приказни кои резонираат со искуствата на младите мигранти, бегалците и маргинализираните млади. Вклучете приказни од реалниот живот или сведоштва од поединци кои ги надминале предизвиците слични на оние со кои се соочува целната публика.

3. Поттикнете активно учество:

Поттикнете активно учество од сите учесници со тоа што ќе ги поканите да споделат свои приказни или искуства.

Користете отворени прашања за да поттикнете дискусија и да поттикнете размислување за темите и пораките пренесени преку раскажување приказни.

4. Обезбедете структурно водство:

Понудете структурирани упатства за тоа како да направите привлечни приказни кои ефективно ги пренесуваат клучните пораки.

- а. Обезбедете инструкции за раскажување приказни или шаблони за да им помогнете на учесниците да ги организираат своите мисли и да создадат влијателни наративи.

5. Негувајте емпатија и разбирање:

Охрабрете ги учесниците активно и емпатично да слушаат меѓусебни приказни. Фацилитурајте ги дискусиите за емоциите и темите предизвикани од приказните, поттикнувајќи емпатија и разбирање меѓу учесниците.

6. Вклучете интерактивни активности:

Интегрирајте интерактивни активности, како што се играње улоги, групни дискусии или игри со раскажување приказни, за да го подобрите ангажманот и да го зајакнете учењето. Дозволете им на учесниците да вежбаат техники за раскажување приказни во поддржувачка и интерактивна средина.

7. Прилагодете се на културните чувствителности:

Внимавајте на културните чувствителности и разлики кога разговарате за теми и теми за раскажување приказни. Негувајте инклузивна средина која ги почитува и слави различните културни позадини и перспективи.

8. Обезбедете повратни информации и поддршка:

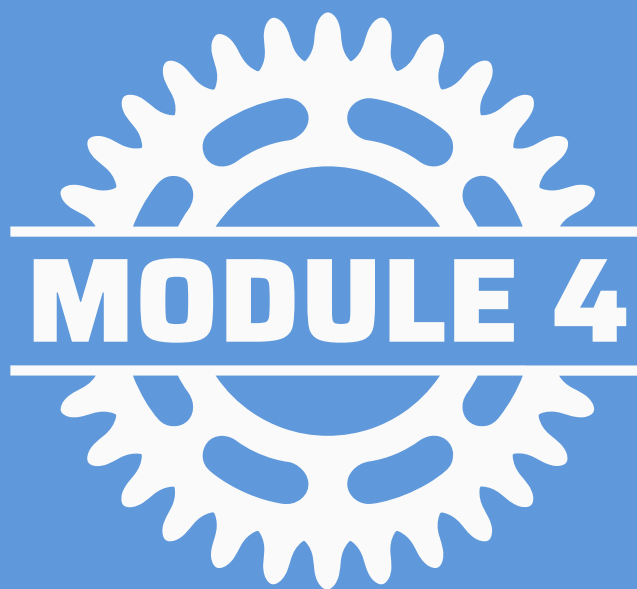
Понудете конструктивна повратна информација и поддршка на учесниците додека ги споделуваат своите приказни и ги развиваат своите вештини за раскажување приказни. Охрабрете го начинот на размислување за раст, нагласувајќи ја вредноста на учењето и од успехите и од предизвиците.

9. Олеснете ја рефлексивната и примената на знаење:

Одвојте време за размислување на крајот од сесијата, дозволувајќи им на учесниците да ги обработат своите учења и согледувања. Охрабрете ги учесниците да размислат како можат да применат техники на раскажување приказни во нивната работа или лични животи за да ги едуцираат и да ги зајакнат другите.

10. Сесијата нека биде практична и едноставна:

Поедноставете ги сложените концепти и техники за да го направите раскажувањето достапно за сите учесници, без оглед на нивното претходно искуство. Фокусирајте се на практични стратегии и совети кои учесниците можат лесно да ги применат во нивното образование или напори за вклучување во заедницата.



MODULE 4

Придобивките од видеата, раскажувањето приказни и гејмификацијата во образованието со млади мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе.

IV. Употреба на гејмификацијата како алатка за едукација на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)

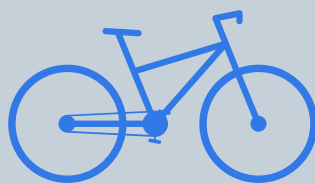
IV. Употреба на гејмификацијата како алатка за едукација на младите мигранти, бегалци и маргинализирани млади луѓе (90 мин.)

1. Вовед и преглед на претходната сесија
2. Фокусирајте се на искористувањето на гејмификацијата како образовна алатка
3. Разбирање на елементите на гејмификацијата, како конкуренција, награди, предизвици и интерактивна игра
4. Дискусија за тоа како гејмификацијата може да промовира активно учење, решавање проблеми, тимска работа и мотивација
5. Техники за дизајнирање и спроведување на гејмифицирани образовни интервенци, вклучувајќи активности за учење базирани на игри, квизови, симулации и интерактивни вежби
6. Истражување на дигитални алатки и платформи кои поддржуваат гејмификација во образовните услови
7. Колаборативни вежби за дизајнирање и прототипирање на гејмифицирана едукативна интервенција за млади мигранти, бегалци или маргинализирани млади луѓе

ДЕТАЛНА СЕСИЈА СО СКРИПТИ:

1. Вовед (5 мин.)

- Добредојдете ги учесниците назад на сесијата и накратко спомнете ги клучните моменти од претходната сесија.
- Истакнете го фокусот на оваа сесија: користењето на гејмификацијата како моќна едукативна и мотивациска алатка за младите мигранти, бегалци и маргинализираните млади.
- Нагласете ја интерактивната природа на сесијата и поттикнете активно учество од сите.



Здраво на сите! Добредојдовте назад на нашата сесија за гејмификација како моќна едукативна алатка. Во нашите претходни сесии, го истражувавме влијанието на видеата, раскажувањето приказни и техниките за креативна интеграција. Денес, нурнуваме во возбудливиот свет на гејмификацијата, каде учењето се среќава со забава и ангажираност. Подгответе се да го отклучите потенцијалот на игрите во образованието!

Гејмификацијата, модерна иновација со корени во историските практики, произлезе од вродената човечка склоност за игра и натпревар. Почнувајќи со раните системи за наградување, тој еволуираше преку видео игри и дигитални платформи. Денес, неговото значење лежи во неговата способност да ангажира и мотивира поединци низ различни домени. Во образованието, тоа го трансформира учењето со внесување предизвици, награди и чувство за постигнување, поттикнувајќи активно учество. На работното место, ја подобрува продуктивноста и тимската работа со претворање на задачите во потраги. Во личниот живот, тој го поттикнува завршувањето на целта преку елементи како што се следењето на напредокот и виртуелните награди. Неговата ефикасност произлегува од користењето на внатрешните мотиватори, како што се автономијата, мајсторството и целта. Забележителни примери како фитнес апликации кои го претвораат вежбањето во игра или платформи за учење јазик кои нудат значки и нивоа што се поврзани со сите, покажувајќи како гејмификацијата ја отклучува нашата вродена желба за постигнување.

2. Разбирање на гејмификација (10 мин.)

Значи, што точно е гејмификација? Тоа е уметност на инкорпорирање на елементи и механика на играта во контексти кои не се игри, како образованието. Размислете за конкуренција, награди, предизвици и интерактивна игра. Денес, истражуваме како овие елементи можат да ги револуционизираат искуствата за учење и да го направат образованието навистина привлечно.



3. 3. Дискусија: Моќта на гејмификацијата (10 мин.)

- Во парови или мали групи, учесниците споделуваат размислувања за тоа како гејмификацијата може да промовира активно учење, решавање проблеми, тимска работа и мотивација кај младите ученици.
- запишете ги на флип графиконот клучните точки + елементите на гејмификацијата (нивоа, беџови, улоги итн.)

Кои се главните елементи на гејмификацијата?

Што не мотивира да ги победиме предизвиците и да достигнеме нови нивоа?

Како можеме да ја искористиме оваа динамика за образовни цели?

Главните елементи на гејмификацијата:

1. ****Поени и награди:**** Доделување поени или виртуелна валута за завршување на задачи или постигнување цели, кои може да се откупат за награди или признанија.

2. ****Значки и достигнувања:**** Доделување дигитални беџови или достигнувања кои означуваат напредок, мајсторство, или завршување на конкретни предизвици.

3. ****Нивоа и напредок:**** Напредување низ различни нивоа или фази додека задачите се завршуваат, нудејќи чувство на остварување и растот.

4. ****Предизвици и потраги:**** Презентирање задачи како предизвици или потраги додадете елемент на авантура и возбуда на рутинските активности.

5. ****Табли на водачи:**** Прикажување рангирање на учесници врз основи на нивните перформанси поттикнува здрава конкуренција и мотивација да се искачи во рангот.

6. ****Повратни информации и ажурирања во реално време:**** Обезбедување непосредни повратни информации за активностите, напредокот и резултатите кои ќе го водат донесувањето одлуки на корисниците.

7. ****Наратив и раскажување:**** Интегрирање приказна или наратив што ги контекстуализира задачите и емоционално ги ангажира учесниците.

8. ****Приспособување и персонализација:**** Овозможување на учесниците да се прилагодат нивните искуства, што ги прави порелевантни и позначајни.

9. ****Социјална интеракција:**** Инкорпорирање на социјални карактеристики како што е споделувањето достигнувања, соработка или натпреварување со пријателите или колегите.

10. ****Награди:**** Нудење моментални награди, признание, или повратни информации за да се создаде чувство на моментално задоволство.

Примери на гејмификација:

****Канцелариски пример - Водечка табла на продажен тим:****

Во канцелариски амбиент, продажниот тим може да имплементира гејмифицирана табла на водачи каде што се следат и прикажуваат перформансите на секој продавач. Се доделуваат бодови за постигнување на целите за продажба и се обезбедуваат редовни ажурирања.

Таблата на водачи поттикнува здрава конкуренција меѓу членовите на тимот, ги охрабрува да се стремат кон повисоки перформанси и гради другарство.

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

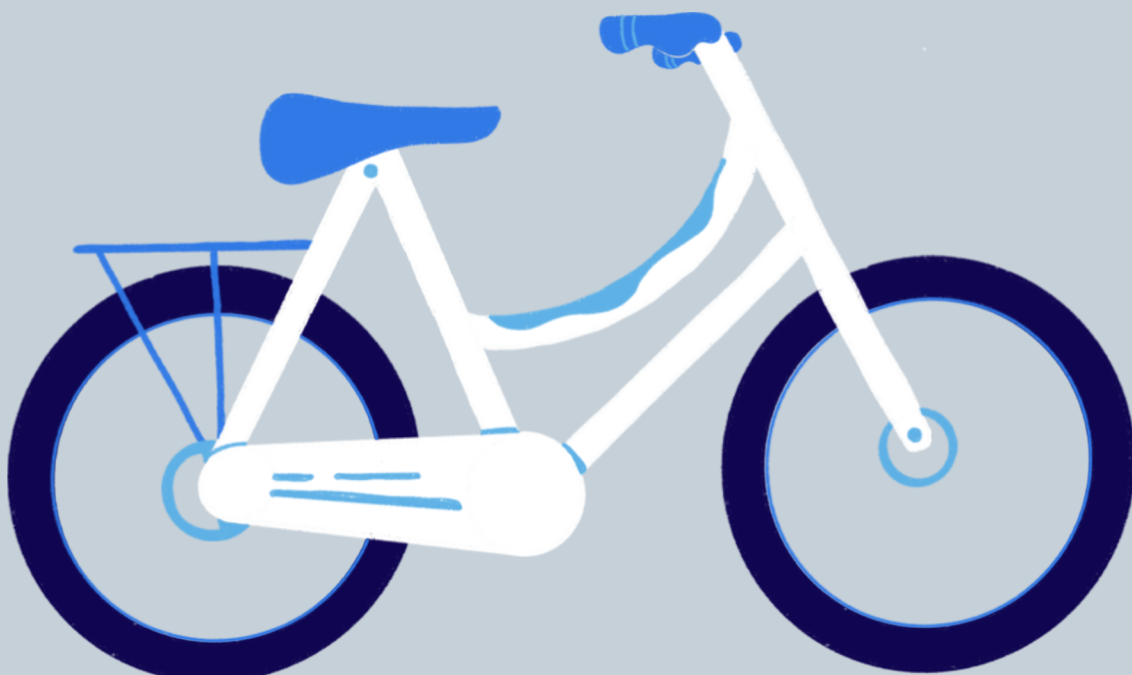
****Домашен пример - Апликација за градење навики:****

Дома, апликацијата за градење навики може да користи гејмификација за да им помогне на поединците да се држат до своите цели. Корисниците можат да постават навики што сакаат да ги воспостават, како секојдневно вежбање или читање. Завршувањето на овие навики им заработува поени или виртуелни награди.

Како што собираат поени, тие отклучуваат повисоки нивоа или добиваат дигитални значки. Јамката за повратни информации на апликацијата и исчекувањето за достигнување на следното ниво ги поттикнуваат корисниците постојано да се вклучат во позитивни навики.

пример линк:

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



(Изборна) Активност: "Пронајдете ги елементите на гејмификација" (30 минути)

- Цел: истражете ги елементите на гејмификацијата и нивната употреба
- Во групи од 4, изберете елемент од 10-те погоре и бура на идеи/создадете ситуации каде што може да се користат во образовен контекст (10 минути)
- Секоја група ги презентира своите наоди и објаснува зошто (10 минути)
- Дискусија (заклучоците запишете ги на флипчартот) (5 минути)

Ајде да пронајдеме елементи за гејмификација! Во групи, ќе ви биде даден список со елементи како значки, нивоа и табли на водачи. Ваша задача е да подготвите креативни начини на кои секој елемент може да се користи во образовен контекст. Откако ќе завршите, ќе ги споделиме и разговараме за нашите идеи. Подготвени сте да ги истражите овие менувачи на играта?

(Подгответе се за практична забава! Во парови или мали групи, ќе дизајнирате мини лекција користејќи елементи за гејмификација. Изберете тема - тоа може да биде учење јазик, историја или која било друга тема. Вклучете ја динамиката на играта како награди, предизвици или конкуренција. Можете да ги користите сите средства: може да биде динамичен, на отворено, дигитален, статичен или што и да е друго што ви одговара. Бидете креативни колку што можете - ова е вашата шанса да го гамифицирате учењето!

4. Истражување на дигитални алатки и платформи (15 мин.)

- **Цел: споделете добри, применливи практики во дигиталната гејмификација. Зошто работат, кога и со кого?**
- **Напишете ги примерите на флипчартот**

Како што напредува технологијата, така напредуваат и алатките за гејмификација. Ајде накратко да ги истражиме дигиталните алатки и платформи кои можат да ни помогнат да ги гамификуваме нашите образовни интервенции. Од интерактивни платформи за квиз до виртуелни симулации, овие ресурси можат да го подигнат искуството за учење. Слободно споделете ги сите алатки што сте ги сретнале!



5. Заклучок и рефлексивност (10 мин.)

Како што доаѓаме до крајот на нашето учење преку игра, одвојте малку време учесниците да размислуваат. Запомнете, гејмификацијата не е само играње игри - тоа е за подобрување на учењето на волшебни начини.

- Како еволуираше вашето разбирање за гејмификацијата?
- Кои иновативни идеи сте возбудени да ги имплементирате?
- Што ви беше интересно/фасцинантно?
- Имаше ли нешто што ќе го прифатите и користите како добра практика или заклучок?

Заклучок:

- Повторете ги клучните точки дискутирани на сесијата
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања
- Нагласете ја важноста на темата.

Потребни материјали:

- Листови/табла
- маркери - различни бои
- белешки со гејмификација елементи за секоја група
- сад за капа или кутија за цртање на белешките
- Хартии А4, моливи во боја, лепак, јаже, лента или кој било друг материјал што на учесниците можеби ќе им треба при креирањето на гејмифицираните едукативни сесии
- ТВ екран или проектор за видеата

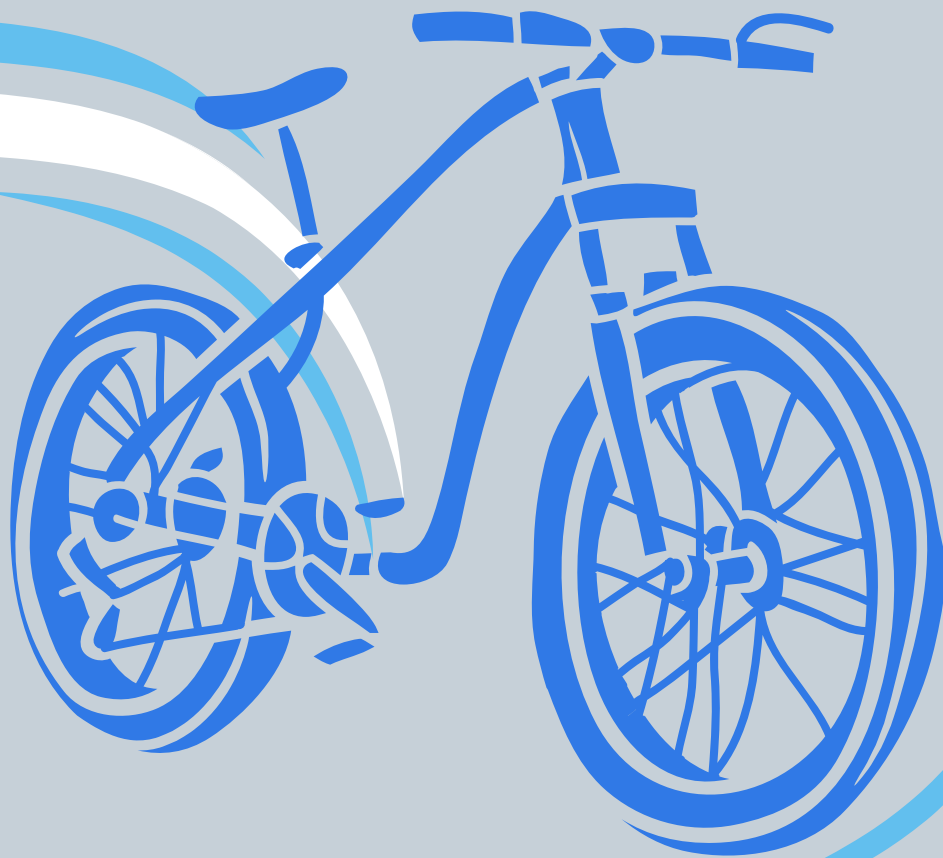


Совети и трикови:

- **Започнете со јасни дефиниции:** Започнете ја сесијата со дефинирање на учењето низ игра и објаснување на нејзината важност во образовните контексти. Користете едноставен јазик и поврзани примери за да се осигурате дека сите учесници го разбираат концептот.
- **Прикажи успешни приказни:** Споделете успешни приказни и студии на случај за гејмификација што се користат ефективно во едукацијата на младите мигранти, бегалци и маргинализираните млади. Истакнете ги опипливите резултати и придобивките постигнати преку гејмифицирани искуства за учење.
- **Идентификувајте ги целите на учењето:** Помогнете им на учесниците да идентификуваат конкретни цели и исходи за учење што сакаат да ги постигнат преку гејмификација. Охрабрете ги да ги усогласат гејмифицираните активности со образовните цели и посакуваните резултати од учењето.
- **Нагласете го ангажманот и мотивацијата:** Нагласете ја важноста од користење на гејмификација за да се подобри ангажманот и мотивацијата на учениците. Дискутирајте како елементите на играта, како што се предизвиците, наградите и следењето на напредокот, можат да ги воодушеват учениците и да поттикнат активно учество.
- **Обезбедете практични стратегии за имплементација:** Понудете практични совети и стратегии за дизајнирање и имплементирање на искуства за учење преу игра. Дискутирајте за елементите како што се механиката на играта, раскажувањето приказни, механизмите за повратни информации и прогресијата на играчите за да им помогнете на учесниците да создадат интересни едукативни игри.
- **Поттикнете ја соработката и креативноста:** Охрабрете ги учесниците да соработуваат и да разберат идеи за активности за учење низ игра. Олеснување на групни дискусии и сесии за споделување идеи за да се поттикне креативноста и да се генерираат иновативни пристапи за учење преку игра.
- **Пристапност и инклузивност на адресата:** Потсетете ги учесниците да ја земат предвид пристапноста и инклузивноста кога дизајнираат искуства за учење преку игра. Охрабрете ги да создаваат игри кои се достапни за ученици со различно потекло, способности и стилови на учење.

Прилог 2: Активности за раздвижување

1. Бомба/ Оклоп: [линк](#)
2. Молекули: [линк](#)
3. Камен, Хартија, ножици (турнир): [линк](#)
4. Застани-Оди-Стој-Седни: [линк](#)
5. Те фатив!: [линк](#)
6. Човечки камен, хартија, ножици: [линк](#)
7. Fizz buzz: [линк](#)
8. Ги сакам луѓето што...: [линк](#)



Референци:

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

[07/NUA%20Report_FINLAND_Min.Env_.%20FINAL%20%283%29_0.pdf](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>

Ви благодаримте



Antalya
Değer
Yaratanlar
Derneği

Antalya Value Creators Organization

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

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив



Co-funded by
the European Union